

Chanson ABSD – les 20 ans pour l'AG du 25 mai 2018

Couplet 1

C'est une fameuse asso, où on s'met à l'eau
Hisse et ho, vive l'ABSD
Marie Françoise, notre super mono
En 20 ans nous a fait les plus beaux

Sur l'air de Santiano

Refrain

Tiens bon la planche et tiens bon la frite
Hisse et ho, vive l'ABSD
En canard, en grenouille, les pieds flex
Et groupir, c'est ça le bon réflexe

Couplet 2

C'est avec grand plaisir qu'on attend le cours
Hisse et ho, vive l'ABSD
Sur les airs préférés de MF
L'heure passe vite, on sourit à la cheffe

Couplet 3

D'abord il faut chauffer
l'eau, largeur et longueur
Hisse et ho, vive l'ABSD
Nous dans l'eau et au sec la mono
Qui nous dit « Si, si, c'est super chaud »

Couplet 4

En piscine Aquaval ou Hélène Boucher
Hisse et ho, vive l'ABSD
Nos 10 groupes font l'effort ou papotent
C'est ludique, c'est récré quand on barbote

Couplet 5

C'est bon pour les abdos ; bras n'ont plus d'rideaux
Hisse et ho, vive l'ABSD
Les genoux, les fessiers et le dos
Nous resterons bien tous jeunes et beaux

Couplet 6

Un bel esprit de fête a notre gentille mono
Hisse et ho, vive l'ABSD
Déguisement, un p'tit joli chapeau
Nous dansons tous avec elle dans l'eau



Couplet 7

Y'a le petit bassin, eau chaude et vélos
Hisse et ho, vive l'ABSD
Et le reste, chocolats et gâteaux
Aquagym, c'est toujours rigolo

Couplet 8

Quand la saison finit, c'est toujours bien trop tôt
Hisse et ho, vive l'ABSD
Les copains ça nous manque vraiment trop
L'an prochain on remouille le maillot

Dernier Refrain

Tiens bon la planche et tiens bon la frite
Hisse et ho, vive l'ABSD

Ralenti → Sur le ventre ou bien su ur le dos
Nous somm' tous des sirènes dans l'eau