

« LE COACH »

Il est temps d'aller pousser on a des rêves à soulever
Ta balance fait trop la gueule¹ il va falloir éliminer
Faut souffrir pour être beau pour pas se faire Photoshoper²
Ne t'arrête pas quand t'as mal mais plutôt quand t'as tout donné, oui tout donné
Toujours se relever, toujours recommencer
Interdit d'abandonner hey, hey, hey, hey

[Pont]

Faut taffer³ le cardio pour mieux endurer⁴
Faut taffer les abdos* pour mieux encaisser
La vie c'est musclé ouais, ouais, ouais
La vie c'est musclé*

[Refrain]

*Il est temps d'aller pousser on a des rêves à soulever
Allez, allez, allez, allez
Relève-toi c'est dans la tête on est ensemble on va y aller
Allez, allez, allez, allez*

Y a que des hommes, y a que des guerrières (x3)
T'as les hommes
On est sur le pied de guerre, on n'est pas venu désertier⁵
Me vend plus tes fausses excuses ma patience n'a plus de monnaie⁶
Prouve-moi que t'es une machine⁷ en enchaînant les fractionnés*
Ne t'arrête pas quand t'as mal mais plutôt quand t'as tout donné, oui tout donné
Toujours se relever
T'as déjà fait le plus dur donc impossible d'abandonner hey, hey, hey, hey, hey

Pont

Refrain

Abdos, dips, pompes*, barre*, abdos, dips, pompes, barre
Enchaîner les squats*, enchaîner les squats
Enchaîner les squats, squats, squats
Abdos, dips, pompes, barre, abdos, dips, pompes, barre
Frapper au sac, frapper au sac
Frapper au sac, sac, sac*

*Allez va chercher le chrono, hashtag va chercher le chrono
Tous ensemble à la ligne d'arrivée, tous ensemble à la ligne d'arrivée
On va taper dans le cardio, on va taper dans le cardio
On va viser dans le coche⁸, tu vas savoir qui est le coach*

Pont

Refrain

*Allez, allez, allez, allez
Relève-toi c'est dans la tête, on est ensemble on va y aller
Allez, allez, allez, allez*

Abdos, dips, pompes, barre, abdos, dips, pompes, barre
Allez, allez, allez, allez
Abdos, dips, pompes, barre, abdos, dips, pompes, barre
Allez, allez, allez, allez

Allez, dix secondes de récup⁹ et on repart

Refrain

Notes culturelles

(dans l'introduction)

- Les **steps** sont des exercices de fitness.
- **Amel Bent** est une chanteuse française. Le coach fait référence à une des phrases clés de son 1^{er} titre (« Malgré tout ce qu'on me dit / Je reste le poing levé », « Malgré nos peines, nos différences / Et toutes ces injures incessantes / Moi je lèverai le poing », « Des sacrifices / S'il le faut j'en ferai / J'en ai déjà fait / Mais toujours le poing levé »)
- **Teddy Riner** est un judoka français, 10 fois champion du monde, 5 fois champion d'Europe et 2 fois champion olympique en + de 100 kg.
- **Laurent Voulzy** est un chanteur français.
- **M. Pokora** est un chanteur français.

(dans la chanson)

- Le **cardio**, les **abdos**, les **fractionnés**, les **dips**, les **pompes**, les **barres** et les **squats** sont des exercices de fitness.

Vocabulaire

1. Faire la gueule (fam.) : être mécontent, de mauvaise humeur.
2. Photoshopper : retoucher une image grâce à Photoshop ou un autre logiciel de traitement d'image.
3. Taffer (fam.) : travailler.
4. Endurer : supporter quelque chose de difficile, de pénible.
5. Désserter : abandonner un lieu ou son poste de travail.
6. Ma patience n'a plus de monnaie : je n'ai plus de patience.
7. Être une machine : personne très forte, inarrêtable.
8. Viser le coche : chercher à atteindre l'objectif fixé.
9. La récup (familier) : la récupération, le repos.