

**« LE COACH »**

Il est temps d'aller pousser on a des rêves à soulever  
Ta balance fait trop la gueule<sup>1</sup> il va falloir éliminer  
Faut souffrir pour être beau pour pas se faire Photoshoper<sup>2</sup>  
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 taffer<sup>3</sup> le cardio\* pour mieux endurer<sup>4</sup>  
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 désertier<sup>5</sup>  
Me vend plus tes fausses excuses ma patience n'a plus de monnaie<sup>6</sup>  
Prouve-moi que t'es une machine<sup>7</sup> 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 coche<sup>8</sup>, 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 récup<sup>9</sup> 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<sup>er</sup> 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.