

# L'Accordance

En lien avec L'Enfant de la Mer – Les Êtres de l'Eau et la Clé de l'Accordance

## Objectif général

Faire découvrir aux enfants, par le jeu, le corps et l'imaginaire, le principe poétique et sensoriel de l'Accordance : S'accorder au lieu de forcer, écouter au lieu d'imposer, ressentir plutôt que diriger.

### 1. L'Accordance, à hauteur d'enfant :

« L'Accordance, c'est quand ton corps, ta respiration et l'eau deviennent amis.

Tu ne fais plus d'efforts pour flotter ou bouger, tu écoutes l'eau et tu dances avec elle. »

### 2. Entrée par le conte

Extrait conseillé : La rencontre avec Cornemuse (le phoque moine).

Questions à poser :

Pourquoi Cornemuse flotte-t-il mieux que Plume ?

Que veut dire « s'accorder à l'eau » ?

As-tu déjà senti ton corps devenir léger dans l'eau ? Ou lourd ?

### 3. Ateliers sensoriels (hors de l'eau)

Objectif : ressentir l'Accordance par le corps et le souffle.

➤ Exercice 1 : Le poids et la légèreté

Allongé sur un tapis...

L'enseignant guide :

« Tu es un bouchon, un nuage, une plume... »

Puis : « Tu deviens une pierre, une bille, un tronc mouillé... »

Observer les sensations, tensions, changements.

➤ Exercice 2 : Le souffle qui porte

Assis ou allongé, respirer profondément.

Imaginer que l'air dans le ventre fait flotter tout le corps.

Partager les sensations, sans les juger.

#### 4. Mise en situation aquatique

Objectif : vivre l'Accordance dans l'eau.

→ Jeu du bouchon

zone où l'enfant a pied puis échelle ou maison aquatique  
Inspirer, relâcher le corps, se laisser porter sans bouger.  
Que fait l'eau ? Où le corps veut-il aller ?

→ Jeu du lent plongeon

Laisser couler le corps sans effort, en retenant un peu d'air.  
Puis relâcher encore. Que se passe-t-il ? Est-ce qu'on coule ou flotte ?

#### 5. Expression créative

Dessiner ou écrire :

« Si j'étais un Être de l'Eau, comment serais-je ? »

Inventer une devise de l'Accordance (ex : « Je respire avec la mer »).

#### 6. Pour aller plus loin (enseignants et médiateurs)

L'Accordance est une approche sensible du monde : elle invite à l'écoute de soi, des autres, du vivant. Elle peut être reliée à l'écologie, à la relation à la nature, au yoga, au tai-chi, ou aux pédagogies du mouvement (ex : Feldenkrais, mouvement libre).

Elle propose aussi une autre lecture des lois naturelles : une lecture poétique du monde physique, où la sensation devient une voie d'apprentissage.

