

## Fiche pédagogique n°2

# Jouer à devenir un Être de l'Eau

En lien avec le chapitre 20 : Marin, le dauphin

### Objectif général :

aider l'enfant à ressentir la différence entre son corps terrestre et son corps aquatique, en s'inspirant du dauphin pour explorer une nage fluide, naturelle et joyeuse.

### Activité 1 – Le corps dauphin

Âge : dès 4-5 ans

Lieu : bassin calme, zone peu profonde ou bord de mer tranquille

Invitation :

« Plume a rencontré Marin, un dauphin joueur. Il lui a appris à se déplacer sans effort dans l'eau, en prenant une forme spéciale. Tu veux essayer ? »

-  L'enfant entre dans l'eau, s'allonge doucement sur le ventre.
-  Bras tendus devant, tête dans l'alignement, jambes relâchées.
-  L'adulte soutient légèrement sous le ventre ou les bras, en accompagnant une glissade fluide.

Astuce pédagogique : Parlez du « nez de dauphin » qui fend l'eau, pour aider l'enfant à diriger son mouvement. Encouragez la douceur et la continuité, sans forcer.

### Activité 2 – Le souffle du dauphin

But : Ressentir l'inspiration comme une remontée vers la surface, prendre conscience du souffle qui porte.

Jeu proposé :

« Je suis un dauphin, je remonte à la surface... J'inspire ! Puis je replonge... »

♦♦ Inspirer fort par le nez ou la bouche.  Expirer doucement sous l'eau ou dans les mains.

Varié les rythmes (lent, rapide, silencieux) pour explorer différentes sensations.

### Temps d'échange

Quelques questions à poser à l'enfant :- Comment bouge ton corps quand tu fais le dauphin ?- Préfères-tu les bras devant ou sur le côté ?- Qu'est-ce qui change quand tu inspires fort comme Marin ?

## Pour les parents et adultes accompagnants

Invitez à l'observation plutôt qu'à la performance.  
L'imitation animale libère la créativité, rassure, apaise.  
Le jeu est une porte d'apprentissage.

### Posture de l'adulte :

- Observer sans corriger
- Proposer sans imposer
- Jouer avec, sans chercher à « bien faire »
- Être un reflet bienveillant, non un instructeur

### Jeu libre : « Aujourd'hui, je suis... »

But : Explorer le mouvement aquatique à travers différents Êtres de l'Eau du conte (ou inventés).

Déroulé :

« Et si aujourd'hui tu étais un dauphin ? Une loutre ? Une raie manta ? »

L'enfant choisit un Être de l'Eau et explore librement ses mouvements, son regard, sa façon de respirer. L'adulte suit, mime, soutient l'imaginaire. Aucune correction n'est donnée : seule compte l'exploration.

### Ce que l'enfant découvre

- ✓ Le lien entre respiration et flottaison (inspirer = flotter / expirer = couler)
- ✓ Le rôle du regard pour guider le corps
- ✓ L'allongement corporel dans l'eau
- ✓ Le calme naturel généré par l'immersion
- ✓ Le pouvoir de l'imaginaire pour se relier à l'élément eau

### Écho au conte

Dans le chapitre « *Un nouveau regard, une nouvelle forme* », Marin apprend à Plume à se laisser porter par l'eau, à s'aligner, à ne plus lutter.

Dans « *La Forme qui fend l'Eau* », Grand Cormoran l'invite à devenir le mouvement. La fiche prolonge cette transformation par le jeu symbolique et la sensation incarnée.