

# *L'Enfant de la Mer*

*Les Êtres de l'Eau  
et le Secret de l'Accordance*



Le Territoire des Êtres de l'Eau

Proposition d'organisation pour un cycle natation



Le bassin se transforme en un territoire vivant, poétique et sécurisant où chaque enfant devient un Enfant de la Mer, guidé par la poésie de l'eau, la profondeur et les formes des Êtres aquatiques. Chaque zone du bassin ouvre un monde : glisse, flottaison, allongement, respiration, observation.

Les enfants explorent ainsi la qualité du mouvement, leur relation à l'eau et les personnages des Êtres de l'Eau.

L'évolution du territoire reste à l'appréciation de l'enseignant : chaque séance est une invitation à découvrir et à ressentir, jamais une obligation.

Principes généraux :

- Liberté + sécurité = progression
- Aucun passage n'est obligatoire
- L'enfant choisit son parcours et ses interactions avec l'eau
- L'enfant n'est jamais seul en eau libre

## 1. Le côté des déplacements

D'un côté du bassin, tout est pensé pour la glisse, l'allongement et le déplacement. La fiche Marin prend vie : l'enfant découvre le déplacement ventral guidé par le regard, la glisse horizontale et l'allongement du corps. Il garde le confort affectif du bord et peut s'y tenir si besoin. Les premiers appuis ventraux, l'exploration du bord et l'entrée dans l'eau se font en confiance. L'invitation : « Tu peux glisser comme un Marin et sentir ton corps dans l'eau. »

Lorsque l'enfant est à l'aise avec les personnages Cornemuse et Marin, la Torpille rejoint cet espace. Elle offre un temps calme pour explorer la flottaison dorsale, la respiration et le relâchement. L'enfant apprend à flotter sur le dos, à se laisser porter, à respirer librement et à se sentir en sécurité. La transition ventre/dos se fait naturellement, par le changement de regard et d'horizon. L'invitation pédagogique : « Tu peux flotter comme Torpille, regarder le ciel ou fermer les yeux et sentir l'eau te porter, puis regarder le fond et te transformer en dauphin. »

## 2. Le côté des immersions

De l'autre côté, un univers sous-marin s'ouvre. La Maison des Êtres de l'Eau (autrefois appelée cage) invite à explorer la profondeur et la verticalité. Les personnages Néry et Cornemuse prennent ici tout leur sens : immersion, densité, observation du fond et mouvements calmes. Les enfants touchent les objets lestés, traversent les cerceaux, observent les algues ou contemplent le monde subaquatique. Chaque geste est une découverte, chaque immersion un apprentissage.

Les échelles aux extrémités servent de portes vers ce territoire. Elles permettent de descendre progressivement, de s'immerger en toute sécurité et de remonter à son rythme. L'invitation : « Tu peux descendre d'un barreau, puis remonter quand tu veux. »



Entre ces deux zones, un Pont de Singe ou d'autres structures pour traverser simplement en jouant (cordes, tapis, etc...) permettent à l'enfant de traverser le bassin, expérimenter l'allongement, l'alternance ventre/dos et d'entrer en relation avec ses émotions. La traversée n'est jamais obligatoire : l'enfant peut marcher sur le bord pour observer ou reprendre confiance.

### La philosophie du territoire

La liberté et la sécurité guident chaque séance. Le territoire propose, l'enfant choisit. Les enseignants, MNS et accompagnateurs n'imposent rien : ils accompagnent, observent et valorisent. Leur rôle :

- Être présents aux bords, aux entrées et sorties de la Maison des Êtres de l'Eau, aux échelles et au centre du bassin pour assurer sécurité et échanges avec les enfants.
- Accueillir les émotions
- Encourager l'exploration
- Gérer le flux des enfants avec bienveillance

## 3. Organisation générale du cycle

Durée : 10 séances d'environ 45 minutes chacune

Structure type d'une séance :

- Accueil – rappel des règles de sécurité ( exemple : plot d'entrée sur le territoire des Êtres de l'Eau)
- Mise en situation / parcours – 10 à 15 min. Permet de réactiver les sensations de la séance précédente dans un cadre ludique.
- Ateliers (2 à 3) – 25 min. Chaque atelier peut correspondre à une fiche pédagogique.
- Retour au calme / rituel – 2 min : Accordance, respiration, gratitude à l'eau.

Sécurité :

- Entrées dans l'eau uniquement aux zones matérialisées par 3 ou 4 plots
- L'enseignant et le MNS sont postés à des points fixes pour observer et sécuriser
- Aucun déplacement sur les bords sans autorisation
- Les ateliers sont visibles depuis le bord pour faciliter la supervision

## 4. Déroulé des 10 séances

### A. Séance 1 – Découverte et sécurité

La première séance invite les enfants à entrer dans le bassin comme dans un nouveau monde. L'objectif n'est pas d'apprendre de nouvelles techniques, mais de prendre contact avec l'eau, découvrir le territoire et ses zones, et d'évaluer le niveau de chaque enfant en toute sécurité.



## Organisation et rôles :

Les enseignants et accompagnateurs sont postés à des points clés : aux bords, aux échelles, à l'entrée de la Maison des Êtres de l'Eau et près du Pont de Singe.

Le MNS observe depuis le centre ou un point surélevé pour assurer la sécurité globale et coordonner les interventions si nécessaire.

Chaque adulte veille à ce que l'enfant explore librement tout en restant en sécurité, accueille ses émotions et encourage la curiosité.

## Déroulé :

Accueil et rappel des règles (3 min) : les enfants découvrent les zones d'entrée autorisées (plots), les bords accessibles, les limites de circulation et les gestes à respecter pour la sécurité collective. On souligne : ne pas courir, respecter les autres, entrer et sortir uniquement aux zones matérialisées.

Exploration libre (10–15 min) : les enfants se déplacent dans toutes les zones à leur rythme. Ils touchent les algues, observent les objets lestés, passent sous le pont, visitent les cages de la Maison des Êtres de l'Eau. Chaque geste est une première rencontre avec l'eau et le territoire.

Observation et évaluation (parallèle aux explorations) : le MNS et les enseignants notent la flottabilité spontanée, la confiance dans l'eau, les réactions à l'immersion et la mobilité générale. Cette observation guide la constitution des groupes de niveau pour les séances suivantes.

Retour au calme / rituel (2 min) : chaque enfant sort doucement de l'eau, prend un moment pour ressentir ses sensations, respirer et observer le bassin sous un autre regard.

## Objectifs principaux :

- Faire connaissance avec le bassin et ses zones, en toute sécurité
- Observer et évaluer le niveau de chaque enfant (flottaison, confiance, réaction à l'immersion)
- Installer un climat de curiosité et de confiance pour les séances suivantes

## Note pédagogique :

Les adultes se placent pour sécuriser, accompagner et valoriser, tout en restant attentifs aux besoins individuels.

## B. Séances 2 à 8 – Exploration progressive sur la Voie de l'Eau

Les séances 2 à 8 constituent le cœur du cycle. Elles permettent aux enfants de revenir dans le territoire avec plus de repères, plus de confiance et une curiosité renouvelée. Chaque rencontre avec l'eau s'inscrit dans une continuité de sensations : glisse, respiration, immersion, observation, appuis, allongement.



## Intention générale des séances 2 à 8 :

- consolider la confiance dans le milieu aquatique
- approfondir l'allongement et les changements de formes
- enrichir les appuis, la glisse et la respiration
- développer l'autonomie et la sécurité affective
- permettre à l'enfant de progresser sur sa propre Voie de l'Eau

## Déroulé général :

### 1. Mise en situation / réactivation (10–15 minutes)

Chaque séance débute par un temps d'exploration libre ou semi-guidée. Il s'agit de réactiver les sensations de la séance précédente : retrouver le calme du dos avec Torpille, la glisse ventrale du Marin, la pagaie silencieuse de Coco, la verticalité de Néry. L'enfant se remet dans le Territoire des Êtres de l'Eau avec ses propres choix et son propre rythme. Ce temps permet d'ajuster les émotions du jour, de renouer avec la confiance et de préparer le corps à aller un peu plus loin.

### 2. Ateliers de progression (25 minutes)

Viennent ensuite 2 ou 3 ateliers, installés dans les différentes zones du bassin, en lien direct avec les fiches pédagogiques. L'enseignant choisit librement :

- les intentions du jour (glisse, immersion, appuis, respiration...),
- les personnages à explorer (Marin, Torpille, Néry, Coco, Cornemuse, Grand Cormoran...),
- la durée et la rotation entre les ateliers.

Ces ateliers permettent une progression douce, adaptée à chaque groupe et à chaque enfant, tout en respectant la philosophie du territoire : inviter, jamais imposer. Les enfants reviennent plusieurs fois sur les mêmes formes aquatiques au fil des séances, mais leur relation à l'eau se transforme : plus de précision, plus de fluidité, plus de calme, plus d'autonomie.

L'enseignant peut proposer :

- une traversée du Pont de Singe en forme Marin,
- un atelier Torpille pour approfondir la flottaison dorsale,
- un temps dans la Maison des Êtres de l'Eau pour approfondir l'immersion,
- les appuis de Coco pour comprendre le rôle des mains,
- ou un atelier Grand Cormoran pour relier Marin à l'entrée dans l'Eau.





### 3. Retour au calme / rituel (2 minutes)

Chaque séance se conclut par un court moment d'Accordance : respiration, recentrage, gratitude à l'eau.

Ce rituel aide les enfants à ressentir ce qu'ils ont découvert, et apaise l'esprit comme le corps.

### C. Séances 9 et 10 – Préparation à l'ASNS

- Observation plus formelle liée aux exigences de l'ASNS.
- Vérification : entrée dans l'eau, flottaison, respiration, déplacements, aisance sous-marine, transitions ventre/dos sous forme d'un parcours enchaîné.
- Validation des étapes une ou deux.
- Ajustement éventuel de l'ASNS sur une partie du parcours représentative du territoire.

## 5. Rappel : plan poétique du bassin

Côté déplacements : Marin et Torpille – glisse, alignement, appuis, flottaison

Côté immersions : Maison des Êtres de l'Eau – algues, objets lestés, cerceaux, immersion verticale, observation du fond

Pont de Singe : traversée libre et sécurisée

Échelles aux extrémités : portes d'entrée vers le territoire subaquatique

Centre du bassin : circulation libre sous la surveillance constante d'un adulte

## 6. Points pédagogiques transversaux

Toujours inviter, jamais imposer

L'Eau devient un partenaire, jamais un obstacle

Accordance : observer → ralentir → ressentir

La narration accompagne les mouvements : "On traverse la Maison des Êtres de l'Eau", "On adopte la forme du dauphin", "On devient flèche"



## 7. Développement attendu au fil du cycle

Confiance - Respiration - Glisse - Orientation - Appuis - Immersions - Entrées dans l'eau - Relation émotionnelle apaisée avec le milieu aquatique - Autonomie dans un espace de plus en plus complexe - etc...



## 8. Le rôle des accompagnants

Dans le Territoire des Êtres de l'Eau, les adultes deviennent les gardiens bienveillants d'un espace où chaque enfant peut se révéler. Leur rôle n'est pas d'imposer un mouvement ou de diriger la progression, mais d'offrir un cadre stable, rassurant et poétique dans lequel l'enfant peut explorer librement sa relation à l'eau. L'eau enseigne, l'adulte accompagne..

### Les enseignants : passeurs d'histoire et d'équilibre

Les enseignants portent la continuité du cycle. Ils relient les fiches pédagogiques à l'expérience du jour, posent des mots simples et justes, observent les comportements aquatiques et valorisent les progrès visibles autant qu'invisibles. Ils veillent à l'organisation fluide des espaces, à la clarté des règles et à l'installation des zones du territoire. Leur posture crée la qualité du climat : calme, sécurité affective, curiosité et confiance.

### Les accompagnateurs : présences rassurantes

Les parents ou adultes encadrants occupent des points précis du bassin : au bord, près des échelles, du Pont de Singe ou de la Maison des Êtres de l'Eau. Ils sont les présences douces dont les enfants ont parfois besoin pour oser. Ils encouragent sans pousser, accueillent les émotions, sécurisent un passage, régulent le flux d'un atelier. Leur rôle n'est pas d'exiger une performance, mais d'être disponibles et bienveillants

### Le maître-nageur : gardien des eaux

Le MNS veille à l'ensemble du bassin. Sa position centrale ou en hauteur lui permet d'anticiper, d'observer, de sécuriser chaque déplacement. Sa présence apporte un ancrage fort : les enfants savent qu'il voit tout, qu'il comprend tout du milieu aquatique, qu'il peut intervenir à tout moment. Il éclaire aussi la lecture pédagogique des attitudes dans l'eau : flottaison naturelle, aisance, respiration, gestion émotionnelle.

### Le rôle central : l'enfant

Au coeur du territoire, l'enfant est l'explorateur. Il avance par le jeu, par la sensation, par l'envie. Ses allers-retours entre immersion et surface, entre ventral et dorsal, entre exploration libre et ateliers, construisent une relation personnelle à l'eau. Il apprend en se laissant guider par ses ressentis, en osant, en choisissant, en observant les autres. L'eau devient un espace où il peut se découvrir autrement : plus libre, plus confiant, plus autonome.



## La Voie de l'Eau : un chemin d'autonomie, partagé et accompagné

Au fil des séances, les enfants avancent sur leur Voie de l'Eau, un chemin où chaque expérience construit une nouvelle forme de confiance, d'Accordance. Les premières explorations, encore hésitantes, laissent peu à peu place à des gestes plus fluides, plus réfléchis, plus habités. L'eau devient un espace familier, lisible, où l'enfant comprend comment se placer, comment respirer, comment s'allonger ou s'immerger, et surtout comment agir en sécurité. Cette progression n'est jamais linéaire : elle se nourrit de sensations, de découvertes, d'essais renouvelés.

Elle repose sur un dialogue constant entre les adultes présents — enseignant, MNS, accompagnateurs — qui observent, ajustent, et soutiennent chaque enfant avec une attention complémentaire.

- L'enseignant porte le projet pédagogique et les intentions d'apprentissage ;
- le MNS assure la sécurité globale et éclaire les choix de situations ;
- les accompagnateurs sécurisent les zones, encouragent et valorisent les réussites.

Ensemble, ils construisent un environnement cohérent, clair et rassurant, où chacun sait où se placer et comment agir. Cette stabilité permet à l'enfant de se risquer un peu plus, d'apprendre à écouter son corps, à sentir l'eau, à anticiper ses réactions. Il gagne en assurance, en maîtrise émotionnelle, en capacité à organiser ses propres déplacements.

L'objectif ultime du cycle n'est pas seulement de nager : c'est d'amener l'enfant à se reconnaître capable, à gérer son entrée dans l'eau, à adapter sa respiration, à choisir la bonne forme aquatique au bon moment. C'est lui permettre de comprendre qu'il peut traverser, flotter, s'immerger ou glisser sans dépendre constamment d'un adulte. Autrement dit :

le cycle ouvre la voie d'une autonomie consciente, construite à travers des expériences vécues, sécurisées et partagées.

Une autonomie qui prépare naturellement aux exigences de l'ASNS tout en respectant le rythme singulier de chaque enfant, et qui donne à chacun le sentiment d'avoir trouvé sa propre relation à l'eau, unique et durable.