

Fiche pédagogique n°3

La Plume Blanche

En lien avec L'Enfant de la Mer – Chapitre 3 : Une plume blanche

Objectif général

Permettre à l'enfant de découvrir la flottaison sur le dos, en s'abandonnant à l'eau, en développant la confiance, le relâchement corporel et la conscience sensorielle. Cette activité favorise également l'imaginaire et la détente.

1. Entrée par le conte

Extrait conseillé : Chapitre 3 – Une plume blanche

Lecture ou narration : passage où Plume s'allonge sur le dos et apprend à flotter avec l'aide de Torpille.

Questions à poser :

- Comment Plume se sent-elle quand elle s'allonge sur le dos ?
- Que signifie "laisser l'eau t'accueillir" ?
- As-tu déjà ressenti ton corps devenir léger dans l'eau ?

2. Mise en situation aquatique

Objectif : Vivre la flottaison sur le dos, développer confiance et autonomie dans l'eau.

Invitation 1 – Explorer la flottaison sur le dos

- Âge : dès 4-5 ans
- Lieu : bassin calme, zone peu profonde, bord de mer tranquille

Déroulé :

- L'enfant entre en contact avec l'eau et commence par s'accorder à elle, sentir le contact et la douceur du milieu.
- Il s'assoit dans l'eau, observe les sensations de flottabilité, le mouvement léger du corps porté par l'eau.
- Progressivement, il incline la tête et choisit de regarder le ciel, explorant ainsi la légèreté de son corps et la fluidité du moment.

- L'enfant peut ensuite s'allonger sur le dos, semi-allongé ou revenir en position assise, en expérimentant chaque étape à son rythme.
- L'adulte peut soutenir légèrement le dos ou les épaules au début pour rassurer, mais observe sans intervenir, laissant l'enfant ajuster sa posture.
- L'enfant explore le flot continu des positions, sentant comment le corps se relâche, se déploie et se réaccorde à l'eau à chaque mouvement.

Invitation 2 – Ajustements sensoriels

- Petit rappel de la "clé de dos" : légère contraction du ventre ou des jambes si nécessaire, mais sans tension excessive.
- Encourager l'enfant à sentir : Le contact de l'eau sur sa peau
- L'équilibre naturel et la légèreté du corps
- La respiration et son lien avec la flottaison

◆ 3. Exploration guidée

➤ Jeu proposé : "Deviens la Plume Blanche"

Imaginer flotter comme une plume, portée par l'eau et le courant

- Observer le ciel,
- écouter le bruit de l'eau,
- sentir le corps s'étirer et se relâcher.
- Encourager l'enfant à reprendre la position assise doucement en cas de tension ou d'inconfort.

● 4. Temps d'échange

- Comment ton corps réagit-il quand tu flottes ?
- Quelle partie du corps est la plus légère ? Comment te sens-tu en regardant le ciel ?
- Encourager le partage des sensations sans jugement.





5. Pour les accompagnants

- Observer sans corriger, proposer sans imposer.
- Valoriser le jeu et l'imaginaire.
- Encourager la répétition progressive et le respect du rythme de l'enfant.

Accompagnement au bord de l'eau :

- Laisser l'enfant tenir le bord avec une ou deux mains pour se sentir en sécurité. Il lâchera progressivement de lui-même, d'abord une main, puis les deux mains le long du corps, pour flotter librement.
- Rappeler l'Accordance avant et pendant l'allongement sur le dos. Observer les tensions et ne pas forcer le mouvement.
- Laisser l'enfant ajuster sa position à son rythme, s'allonger doucement et en confiance.

Moments où la peur peut apparaître

- Chute arrière ou perte de repères visuels
- Eau dans les oreilles
- Nouvel équilibre instable, propulsion par les pieds
- Expliquer que si le corps n'est pas accordé à l'eau, il ne sert à rien d'aller plus loin. L'eau ne l'accueillera pas correctement. Dans ces situations, revenir aux immersions précédentes ou à la position terrienne si la peur se manifeste.

Objectifs sensoriels et corporels

- Découvrir la flottabilité et la légèreté du corps
- Développer la confiance dans l'eau
- Vivre la continuité et la fluidité du mouvement
- Favoriser l'autonomie et le respect du rythme individuel



6. Écho au conte

Dans le chapitre, Plume apprend à s'abandonner à l'eau, à flotter et à trouver l'Accordance du dos. La fiche pédagogique prolonge cette expérience par le jeu sensoriel et symbolique, permettant à l'enfant de ressentir concrètement la légèreté et l'équilibre dans l'eau.

