

## ➊ Fiche pédagogique n°6

# La flèche qui fend l'eau – Le plongeon

En lien avec L'Enfant de la Mer – Chapitre 6

### ➌ Objectif général du chapitre

Accompagner l'enfant dans la découverte du plongeon en forme de dauphin : une entrée dans l'eau silencieuse, précise, fluide, où le regard et la forme du corps guident la trajectoire. L'enfant apprend à se lancer, à basculer, à viser l'eau... avec confiance.

### ➍ 2. Ce que l'enfant apprend dans l'eau

- Entrer dans l'eau avec la forme de dauphin : tête rentrée, bras devant, corps fuselé.
- Comprendre que la tête guide la direction : regarder avec les yeux de dauphin, le rostre = plonger là.
- Être attentif à sa ligne corporelle : bras-tête-corps alignés.
- Sentir la glisse verticale, différente de la glisse horizontale.
- Gérer une petite hauteur : avancer vers la confiance.
- Remonter calmement en gardant la forme.

### ➎ 3. Points d'attention pédagogiques

- Le regard de dauphin doit rester dans l'axe, vers l'endroit du plongeon.
- Laisser l'enfant visualiser l'endroit où il va entrer dans l'eau avant de se placer.
- Veiller à ce que l'enfant ne relève pas la tête, même au moment d'entrer dans l'eau.
- Bras serrés contre les oreilles : la forme de flèche protège et guide.
- Adapter la hauteur selon les besoins de l'enfant (de "à genoux" à "debout", à "augmenter la hauteur" ...)
- Basculement lent pour réduire la peur de la hauteur.
- Respecter le rythme de chaque enfant : l'élan naît du consentement intérieur, pas de la contrainte.
- Valoriser chaque tentative : entrer dans l'eau est déjà une victoire.



## 4. Invitations à vivre dans l'eau

### A. Invitation à sentir

- Inviter l'enfant à choisir un point précis dans l'eau.
- Un petit repère imaginaire : "Là. Exactement là où tes yeux de dauphin veulent entrer."

### B. Invitation à prendre la forme

- Proposer à l'enfant de sentir son corps se transformer en flèche :
- bras longs, tête cachée entre les bras, ligne douce et continue.
- Comme Plume qui devient "l'Enfant de la Mer".

### C. Invitation à basculer

- Inviter l'enfant à lever doucement une jambe et à laisser son corps tomber vers l'avant, sans forcer.
- Proposer l'option à genoux (sur planche) pour diminuer la hauteur et favoriser l'élan intérieur.

### D. Invitation à glisser jusqu'au fond

- L'enfant entre dans l'eau... et laisse son corps filer vers le bas.
- L'encourager à sentir l'eau qui s'écarte, la glisse qui s'installe, le calme autour.

### E. Invitation à remonter comme une lumière

- Proposer à l'enfant de lever légèrement la tête une fois au fond, pour retrouver la lumière et la rejoindre.
- Une remontée fluide, simple, guidée par la respiration prise avant le plongeon.



## ◆ 5. Ce qu'il faut valoriser

- Le courage de se lancer.
- La conscience corporelle : être aligné, se tenir, se préparer.
- La maîtrise douce : entrer sans éclaboussure.
- La joie de recommencer, d'expérimenter, de rater, de réussir.
- La transformation intérieure : "J'y arrive. Je suis capable."
- La confiance qui naît dans l'eau... et dans le monde.

## ✿ 6. Lien avec le récit

Grand Cormoran transmet à Plume le dernier secret : la façon dont un corps peut devenir flèche.

Il lui rappelle que tout ce qu'elle a appris avant — flotter, changer de forme, respirer, se laisser porter — converge vers ce moment. Plume découvre que :

- La hauteur n'est qu'un souffle.
- La peur peut être traversée doucement.
- Quand la forme est juste, l'eau s'ouvre.
- Le regard guide la trajectoire.
- Plonger, c'est accepter de se laisser aller au mouvement.
- Elle comprend aussi que l'eau la reconnaît désormais : cette entrée silencieuse, pure, est un signe d'accordance entre elle et la mer.

