



## Fiche pédagogique n°4

# Le Grand Souffle Caché

En lien avec L'Enfant de la Mer – Chapitre 4 : Néry, le cachalot

### Objectif général

Inviter l'enfant à découvrir :

- la respiration calme, profonde
- la régulation émotionnelle par le souffle
- le lien entre souffle, rythme cardiaque et mouvement aquatique l'immersion en douceur du visage pour explorer la respiration aquatique (souffler sous l'eau, relever la tête, inspirer).

Cette fiche poursuit un apprentissage essentiel : apprendre à respirer pour glisser, comme Plume et Néry.

### 1. Entrée par le conte

Néry explique comment il ralentit son cœur et garde son air. Plume découvre la respiration calme, profonde et la sensation de glisser longtemps.

La ritournelle :

« Je garde mon air pour glisser...  
Je souffle avant de me redresser...  
Je relève la tête, j'inspire,  
Et je repars, apaisée... »

Questions à poser :

- Comment Plume fait-elle pour rester calme sous l'eau ?
- Pourquoi Néry ralentit-il son cœur ?
- Que ressens-tu quand tu prends une très grande inspiration ?
- As-tu déjà soufflé sous l'eau ?

## 👉 2. Ateliers sensoriels hors de l'eau

Objectif : ressentir le calme intérieur et l'effet du souffle sur le corps.

- Invitation 1 — Le cœur qui ralentit

Allongés sur le sol, les enfants placent une main sur la poitrine, une main sur le ventre. L'adulte guide :

« Inspire... lentement. Ton ventre se gonfle. Expire... encore plus lentement.

Ton cœur ralentit. Comme Néry quand il plonge. »

→ Observer : chaleur, tranquillité, poids du corps, rythme.

- Invitation 2 — Le trésor caché

Une grande inspiration = un « trésor » que l'on garde précieusement.

Jeu d'imaginaire :

« Ton trésor brille dans ta poitrine. Il t'aide à glisser, à bouger lentement. »

## ⌚ 3. Mise en situation aquatique

Objectif : vivre la respiration aquatique : garder l'air – souffler sous l'eau – inspirer brièvement.

- Invitation 1 — Le Grand Souffle Caché

- Âge : dès 5 ans

- Lieu : bassin calme, eau peu profonde

- Déroulé :

- L'enfant entre dans l'eau et s'accorder à elle (contact, température, lenteur)

- Allongé en position dauphin (bras relâchés, regard vers le fond)

- Inspirer profondément à la surface

- Mettre le visage dans l'eau

- Se laisser glisser sans bouger, air dans les poumons

- Observer : le calme, la douceur, le silence



- Invitation 2 — La respiration de Néry

Objectif : découvrir la séquence respiration-mouvement, comme dans le conte.

- J'inspire profondément en surface.
- Je glisse, le visage immergé.

Quand j'ai envie de respirer :

- Je souffle fort sous l'eau (comme ouvrir un passage).
- Je relève brièvement la tête
- J'inspire puis je me rallonge aussitôt

→ Recommencer lentement, sans chercher la performance.

Astuce pédagogique :

« Si tu restes aligné, ton corps continue de glisser. Si tu gardes la tête levée trop longtemps, ton corps se relève aussi. Essaye doucement. »

## 4. Explorations ludiques

- Jeu 1 : "Deviens un cachalot"

L'enfant imite Néry :

- prendre une grande inspiration
- glisser lentement sans souffler. Pour mieux flotter.
- souffler comme un "grand souffle caché"
- remonter pour inspirer

L'objectif : trouver son rythme, ne pas imiter parfaitement.

- Jeu 2 : "Le monde qui ralentit"

Inviter les enfants à bouger très, très lentement sous l'eau.

« Chaque geste compte. Chaque mouvement est précieux. Comme dans le royaume des profondeurs. »

## 5. Temps d'échange

Questions possibles :

- Comment ton cœur se sent-il quand tu bouges lentement ?
- Est-ce que ta respiration change ta manière de glisser ?
- Qu'as-tu ressenti quand tu as soufflé sous l'eau ?
- Quelle partie du mouvement est la plus facile ? La plus difficile ?
- Encourager le partage libre, sans jugement.

## 6. Pour les accompagnants

Posture pédagogique :

- Observer sans corriger immédiatement.
- Accompagner sans tenir.
- Laisser l'enfant trouver son rythme interne.
- Valoriser le calme, pas la performance.

Moments sensibles :

- Première immersion complète du visage.
- Gêne liée à l'eau dans le nez ou sur le visage.
- Levée de tête prolongée → perte d'équilibre.
- Essoufflement ou excitation → Revenir à la respiration hors de l'eau, au calme.

Objectifs corporels et sensoriels :

- Découvrir le rôle de l'air dans la flottaison
- Réguler sa respiration.
- Explorer la lenteur
- Trouver l'Accordance du mouvement et de la respiration.  
Développer confiance et autonomie

## 7. Écho au conte

Plume apprend avec Néry à :

- calmer son cœur pour rester détendue
- conserver son air pour glisser
- souffler sous l'eau avant d'inspirer
- respirer en gardant son corps aligné

☀ La fiche permet à l'enfant de vivre cette transformation : ressentir la douceur du souffle, découvrir sa propre lenteur, glisser, s'apaiser et entrer dans l'Accordance du là.

