

Fiche pédagogique n°5

La pagaie silencieuse – Les appuis des mains

En lien avec L'Enfant de la Mer – Chapitre 5

Objectif général

Inviter l'enfant à découvrir que ses mains peuvent devenir des nageoires souples, capables de s'appuyer sur l'eau pour avancer, glisser, changer de direction... tout en restant dans la douceur et la conscience du geste.

1. Ce que l'enfant apprend dans l'eau

- S'appuyer sur l'eau comme sur un mur liquide.
- Utiliser ses mains et avant-bras comme des pagaies vivantes.
- Avancer sans battements, dans la lenteur fluide.
- Sentir la pression, la résistance, la glisse.
- Orienter son corps en jouant avec ses mains.
- Coordonner mouvement + respiration sans forcer.

2. Points d'attention pédagogiques

- Mains souples, doigts relâchés.
- L'eau n'est pas "poussée", elle est accompagnée.
- Continuité du geste : éviter les arrêts qui cassent la glisse.
- Corps dans l'axe, regard posé, respiration calme.
- Valoriser la lenteur, l'amplitude, l'écoute de l'eau.
- Rappeler qu'on peut avancer comme les Êtres de l'Eau.



4. Invitations à vivre dans l'eau

A. Invitation à sentir

- Inviter l'enfant à poser doucement ses mains dans l'eau, à les laisser sentir ce qui se passe sous la peau
- Inviter l'enfant à sentir la pression, le courant, la réponse de l'eau

B. Invitation à glisser

- Proposer à l'enfant d'avancer sans bruit, comme Coco qui traverse la mer en silence
- Chercher le geste qui crée le glissement le plus doux

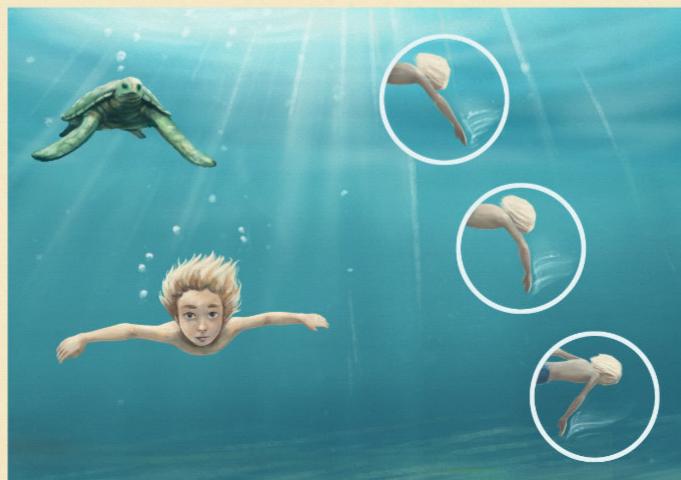
C. Invitation à jouer avec les directions

Inviter l'enfant à explorer :

- Mains souples, doigts relâchés.
- "Et si ta main poussait un peu d'un côté ?"
- "Et si tu laissais ton corps suivre ce mouvement ?"
- "Et si tu envoyais l'eau vers le haut ou vers le bas ?"
- Laisser apparaître la rotation, la montée ou la descente sans consigne technique, par simple curiosité.

D. Invitation à respirer

Accompagner l'enfant à respirer lentement, à son rythme, comme une tortue tranquille qui monte et descend au gré de son souffle.



◆ 5. Ce qu'il faut valoriser

- Le "sentir" avant le "faire"
- La tranquillité du geste
- L'enfant qui ose explorer à son rythme
- Les découvertes personnelles ("Ah ! Si je pousse là, ça tourne !")
- La confiance qui grandit lorsque l'enfant voit qu'il peut avancer autrement, à la manière d'un Être de l'Eau
- La beauté du mouvement lent, ample et précis

● 6. Lien avec le récit

Coco montre à Plume que l'eau devient un appui si on la touche avec douceur. Plume découvre que ses mains sont capables de créer des ondes, de diriger son corps, de l'emmener où elle veut. Comme elle, l'enfant apprend que :

- il n'y a pas une seule façon d'avancer
- la lenteur est une force
- l'eau répond quand on la respecte
- la différence n'est pas un frein, mais une richesse

