

Razia et sa maman vivent sur une île perdue  
au milieu de l'océan.

La maman de Razia souhaite que sa fille apprenne à nager.

Mais Razia a peur de l'eau.  
L'océan est tellement vaste et profond !



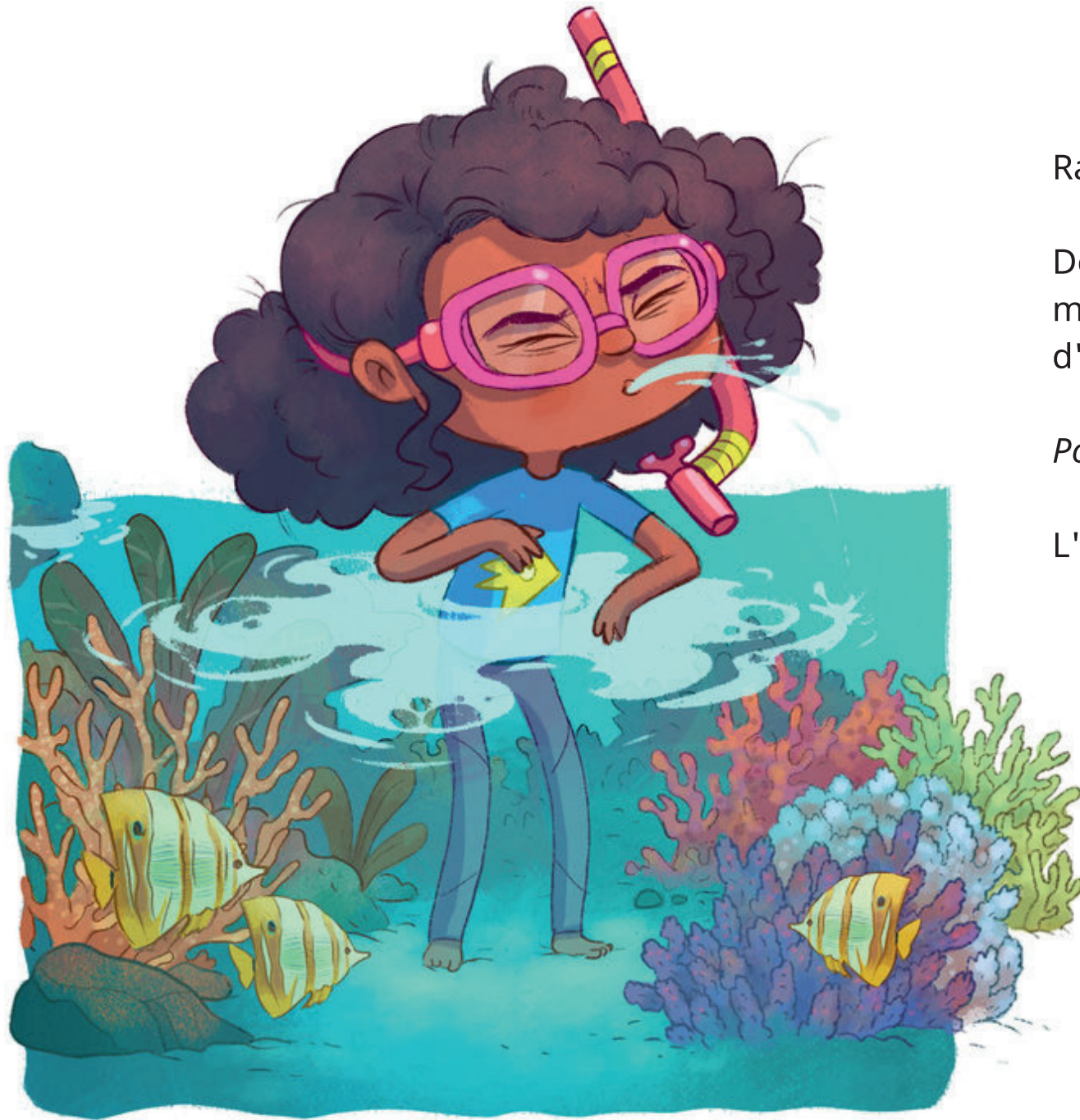


Aujourd'hui, il n'y a pas de vagues. La maman de Razia emmène sa fille au bord du lagon.

— Allez, Razia, vas-y ! Le lagon n'est pas profond.

— Euh... On peut remettre ça à une prochaine fois, s'il te plaît, Maman ?

— N'aie pas peur, ma chérie. Imagine les animaux aquatiques en train de nager. Essaie de bouger les bras et les jambes comme eux.



Razia s'aventure dans l'eau.

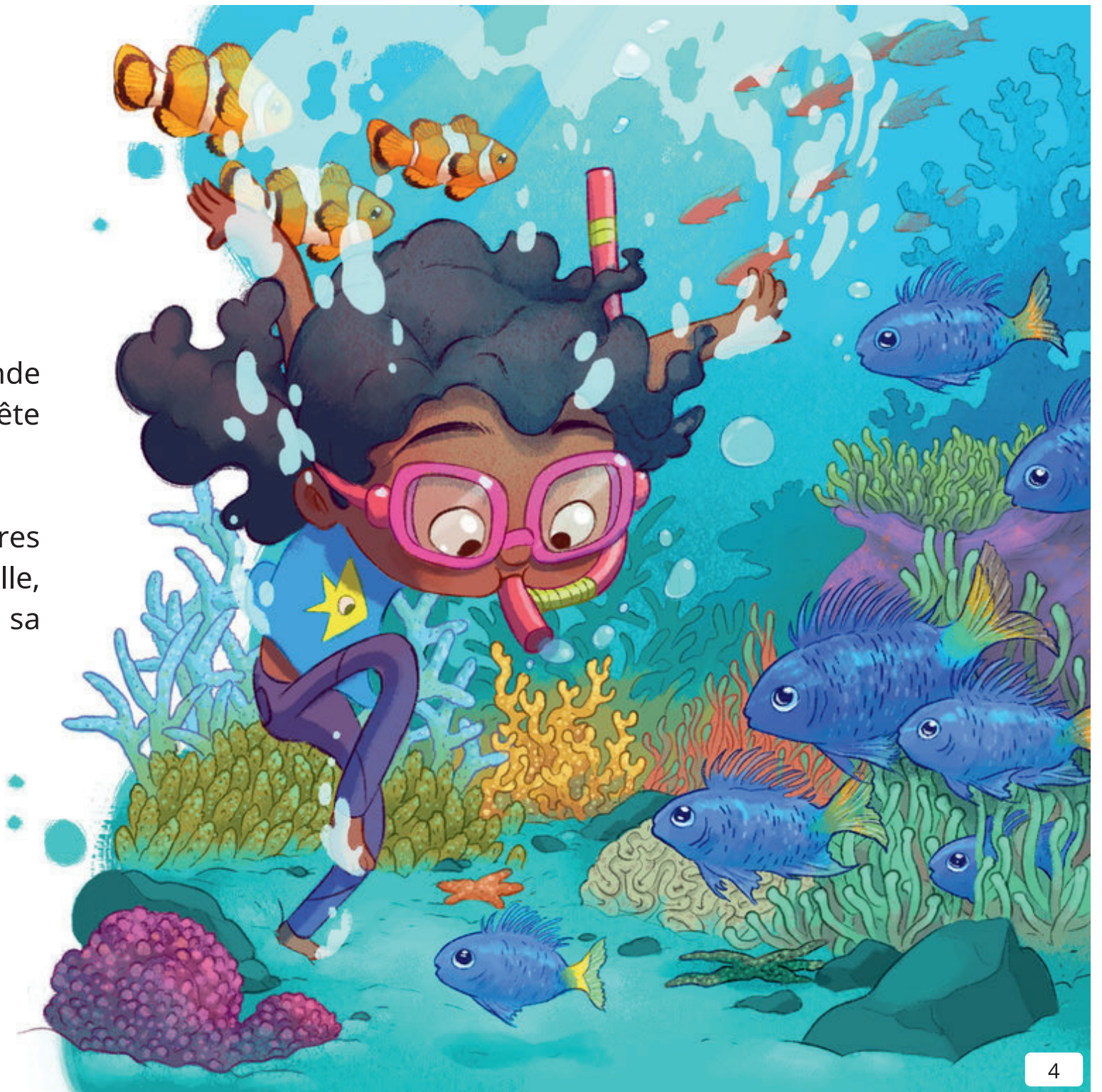
De nombreuses créatures multicolores nagent autour d'elle.

*Pouah !*

L'eau est très salée.

Razia prend une grande inspiration et met la tête sous l'eau.

Elle observe les créatures marines nager autour d'elle, comme le lui a conseillé sa maman.



Un bébé tortue nage près d'elle. Il agite ses petites nageoires pour avancer dans l'eau.

Razia essaie de nager comme lui. Mais elle boit la tasse.

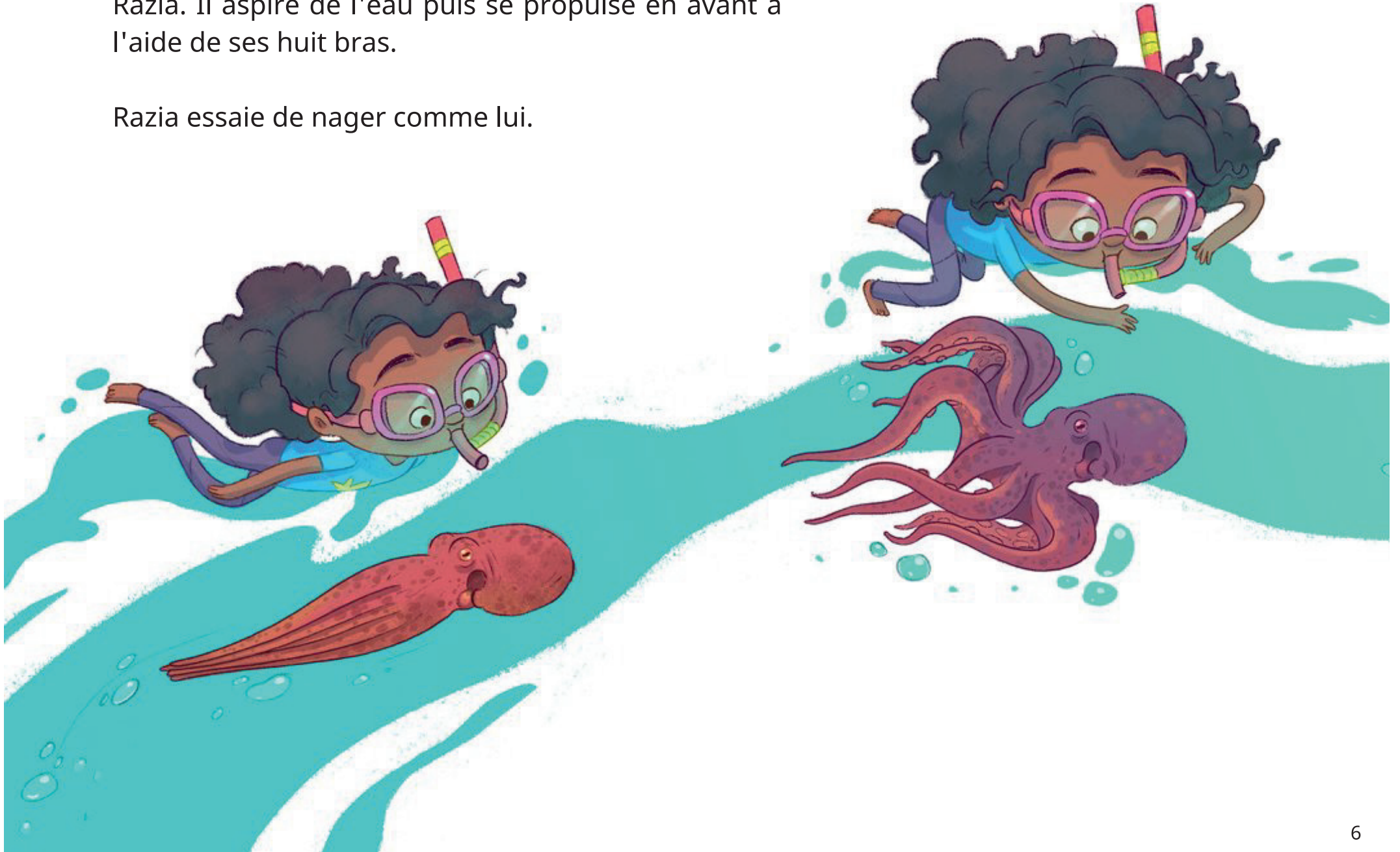
— Maman, l'eau a un sale goût ! se lamente-t-elle.

— Continue, tu vas y arriver, l'encourage sa maman.



Le lendemain, un bébé pieuvre vient nager à côté de Razia. Il aspire de l'eau puis se propulse en avant à l'aide de ses huit bras.

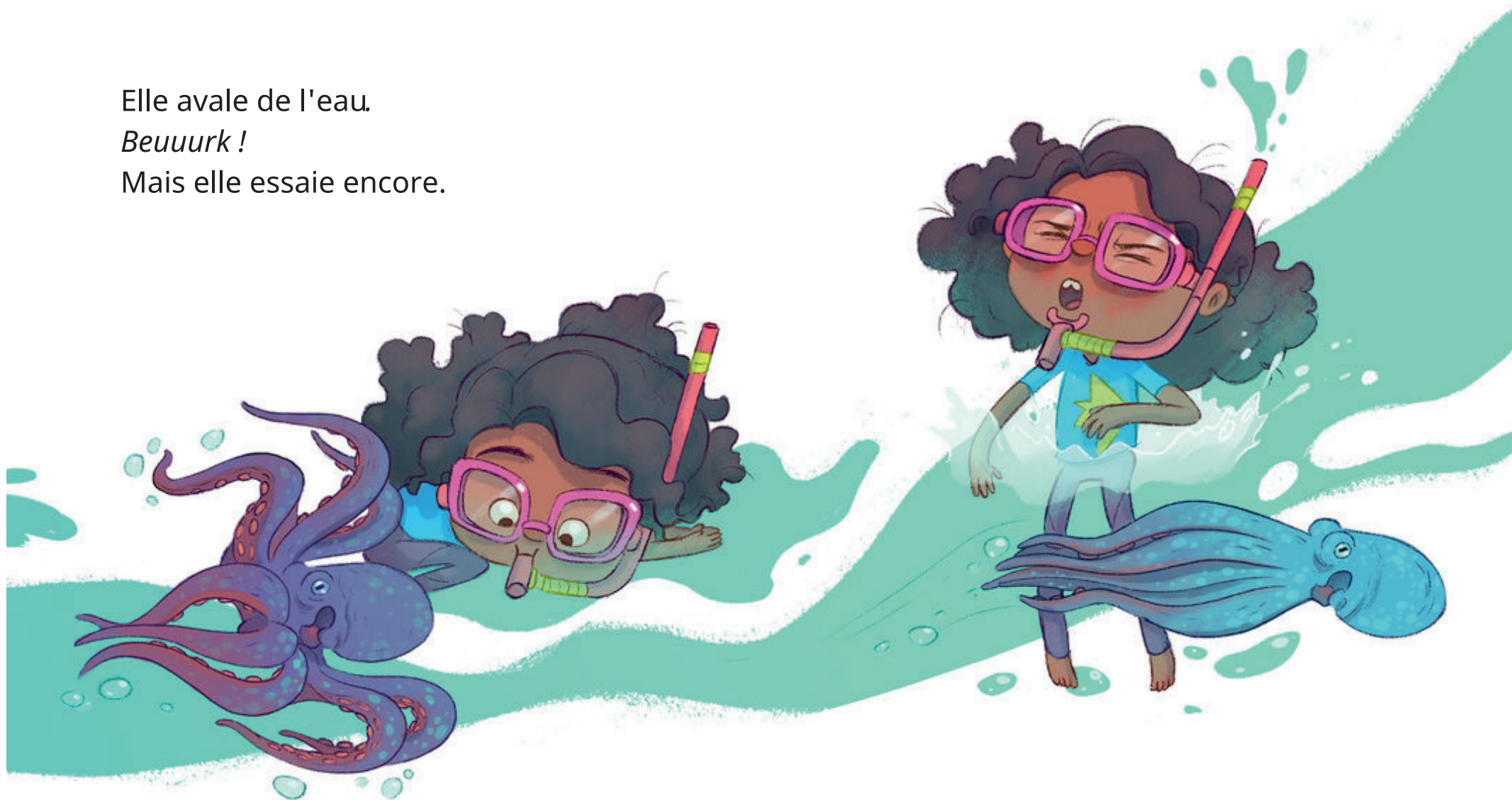
Razia essaie de nager comme lui.



Elle avale de l'eau.

*Beuurk !*

Mais elle essaie encore.



— Regarde comment je bouge mes jambes, Maman !

— C'est bien, continue !



Le lendemain, une raie s'élève dans l'eau en battant des ailes.

Razia essaie de nager comme elle, mais elle boit à nouveau la tasse et coule.

*Glou ! Glou !*

— C'est trop dur, Maman !

— Essaie encore, ma chérie.

Razia essaie plusieurs fois de suite.



Le lendemain, du plancton flotte entre deux eaux.

Le plancton ne possède ni aile ni nageoire. Il se déplace au gré du courant.

Razia étend les bras et les jambes pour faire la planche et flotter comme le plancton.

— Regarde, Maman, je flotte !

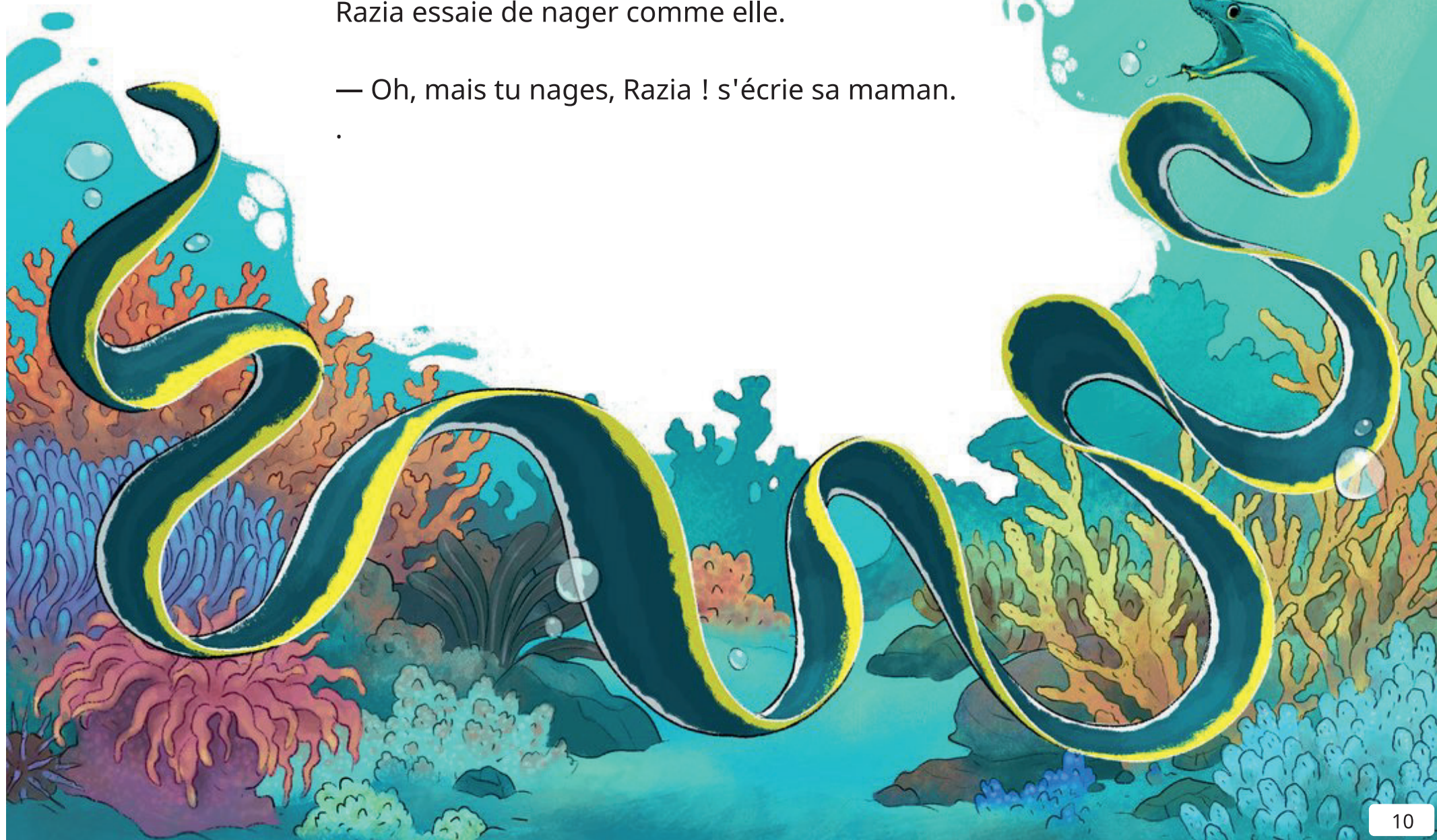
— Bravo, ma chérie !

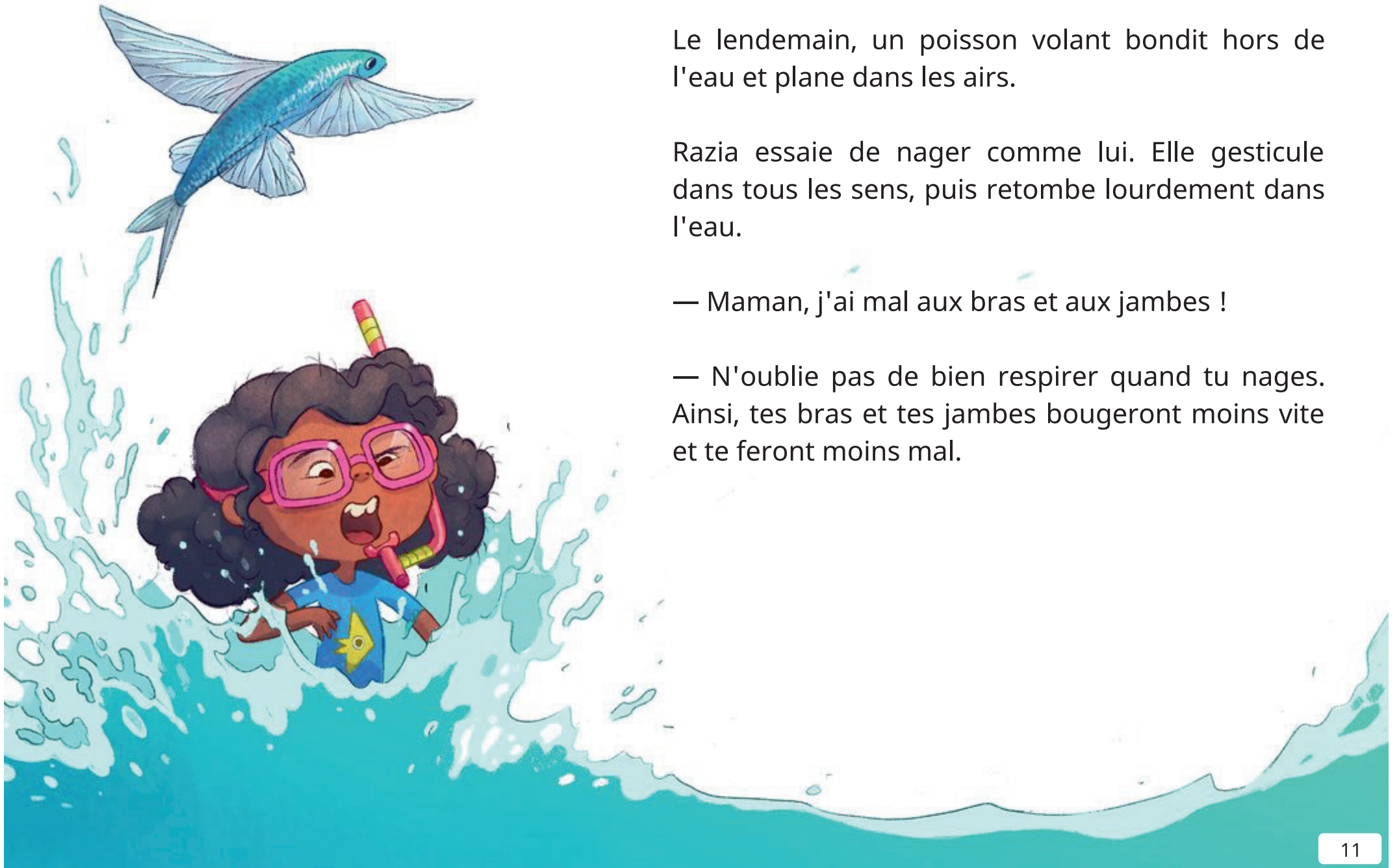


Le lendemain, une murène ondule dans l'eau. Elle glisse de gauche à droite, comme un serpent.

Razia essaie de nager comme elle.

— Oh, mais tu nages, Razia ! s'écrie sa maman.





Le lendemain, un poisson volant bondit hors de l'eau et plane dans les airs.

Razia essaie de nager comme lui. Elle gesticule dans tous les sens, puis retombe lourdement dans l'eau.


— Maman, j'ai mal aux bras et aux jambes !

— N'oublie pas de bien respirer quand tu nages. Ainsi, tes bras et tes jambes bougeront moins vite et te feront moins mal.

Le lendemain, un dauphin glisse dans l'eau. Il vient respirer à la surface puis replonge.

Razia essaie de nager comme lui. Elle sort la tête de l'eau, prend une grande inspiration, puis replonge sous l'eau.





Au fur et à mesure que les jours passent, Razia observe de plus en plus de créatures marines en train de nager. Elle apprend ainsi tout un tas de nouveaux mouvements. Elle fait des battements de jambes, flotte, ondule, plonge... Elle retient sa respiration de plus en plus longtemps et nage de plus en plus vite.

— Il est l'heure de rentrer, Razia.

— Je peux nager encore un peu, s'il te plaît, Maman ?

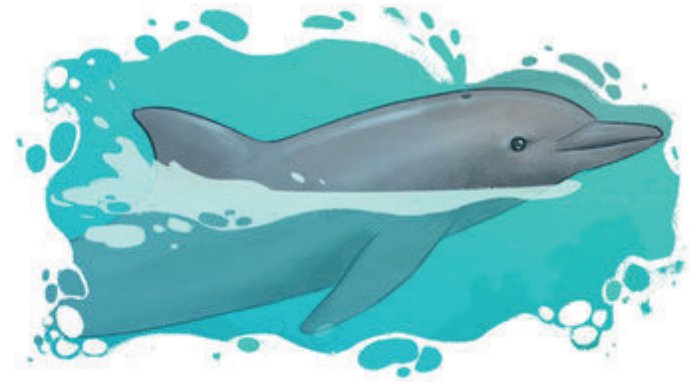


## As-tu déjà essayé de nager ?

Les animaux utilisent chacun leur propre méthode pour se déplacer dans l'eau.



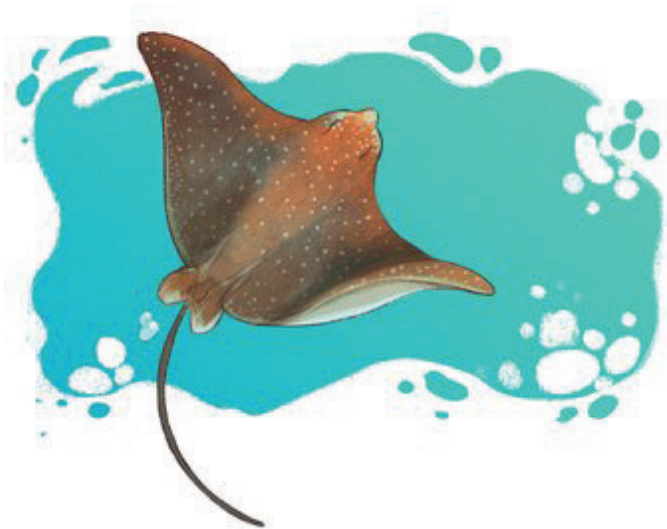
Le plancton se déplace au gré du courant.



Les thons et les dauphins sont profilés pour foncer à toute vitesse dans l'eau.



Les poulpes et les pieuvres aspirent de l'eau puis l'expulsent très vite pour se propulser.

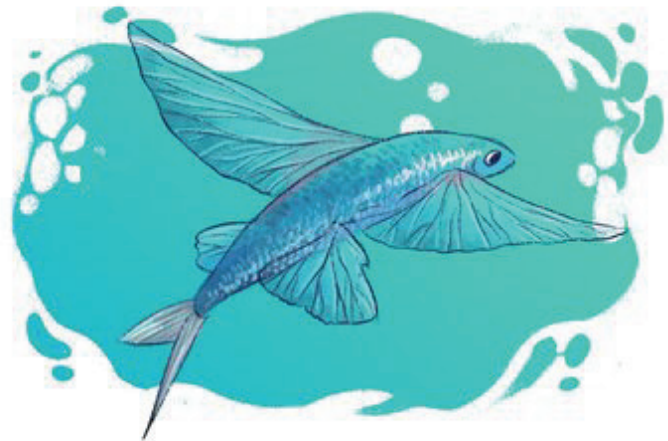


Les raies font onduler leurs ailes sous l'eau.

Les crabes et les langoustes se déplacent sur le fond de la mer



Les poissons volants bondissent hors de l'eau et planent pour échapper à leurs prédateurs.



**Essaie de reproduire ces mouvements la prochaine fois que tu seras dans l'eau !**