

# J'ai soif de santé!

Trousse  
d'activités  
tchin-tchin  
N°1



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR REPRÉSENTER MOBILISER



coalitionpoids  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec



# Trousse d'activités

Cette trousse contient sept suggestions d'activités indépendantes les unes des autres. Il est donc possible de réaliser un nombre variable d'activités selon la disponibilité, la programmation et les objectifs éducatifs du service de garde participant. Les activités suivantes abordent la consommation d'eau sous l'angle d'une saine hydratation :

- J'ai soif de santé! (causerie).
- De toute bEAUté! (embellissement de fontaines d'eau et de contenants).
- L'eau à la bouche (dégustation d'eaux aromatisées).

Les activités suivantes sont des jeux actifs où l'eau est mise en vedette :

- Préscolaire et premier cycle :
  - Les chamEAUX ont soif.
  - Le gardien de l'or bleu.
- Deuxième et troisième cycles :
  - EAU voleur !
  - Les drapEAUX.



À propos de la campagne

## J'ai soif de santé!

La campagne **J'ai soif de santé!** vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants.

Dans les écoles primaires, la campagne se déroule en trois temps :

- le **Défi Tchín-tchín** sur l'heure du midi pendant la Semaine canadienne de l'eau ;
- la trousse d'activités Tchín-tchín pour les enfants qui fréquentent le service de garde scolaire ;
- des suggestions pour la maison à l'intention des parents.

## REMERCIEMENTS

L'**Association québécoise de la garde scolaire** et la **Coalition québécoise sur la problématique du poids** remercient pour leurs commentaires constructifs et leurs conseils avisés :

- Madame Martine Carrière, Dt.P., directrice, Ateliers cinq épices
- Madame Emmanuelle Dumoulin, Dt.P., chargée de projets en prévention et promotion de la santé, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- Monsieur Érik Guimond, enseignant en éducation physique et à la santé, conseiller pédagogique et membre du conseil d'administration de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- Madame Claire Pelletier, Dt.P.
- Madame Julie Strecko, Dt.P., agente de planification, de programmation et de recherche, Direction régionale de santé publique de Montréal
- Monsieur Michel Lucas, Dt.P., professeur agrégé et chercheur, Université de Laval

Les conceptrices remercient également Madame Nadia Dubreuil, présidente et directrice de la recherche du Groupe de recherche et d'éducation en hygiène dentaire (GREHD), pour l'évaluation du niveau d'acidité et de sécurité pour la santé dentaire des boissons non sucrées proposées comme alternative occasionnelle à la consommation d'eau.

Enfin, elles remercient la Direction régionale de santé publique de Montréal, pour sa contribution financière qui a permis la réalisation des outils.

**Tous droits réservés 2017.**

## CONCEPTION ET RÉDACTION

**Annie Désilets**, coordonnatrice à la formation et au développement professionnel, Association québécoise de la garde scolaire

**Anne-Marie Morel**, Dt.P., conseillère aux politiques publiques, Coalition québécoise sur la problématique du poids

**Julie Simard**, conseillère en projets spéciaux, Association québécoise de la garde scolaire

**Corinne Voyer**, directrice, Coalition québécoise sur la problématique du poids

### Révision

**Clara Couturier**, analyste-rechercheuse, Coalition québécoise sur la problématique du poids

**Aïssatou Fall**, agente de recherche, Coalition québécoise sur la problématique du poids

**Geneviève Guérin**, analyste-rechercheuse, Coalition québécoise sur la problématique du poids

**Gabrielle Neveu-Duhaime**, coordonnatrice stratégique en communication, Association québécoise de la garde scolaire

### Conception graphique

Normand Voyer



ASSOCIATION SOUTENIR  
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER  
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

**coalitionpoids**  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec





## COMPÉTENCES

### Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer le langage et les connaissances.

### Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Réalisation d'une activité à prédominance cognitive.

## INTENTION PÉDAGOGIQUE (suggestion)

- À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de comprendre le phénomène d'hydratation.

## GROUPE D'ÂGE

Multi-âges.

## DURÉE

20 à 30 minutes.

## MATÉRIEL REQUIS

- Grandes feuilles de papier (ou grands cartons) et crayon feutre pour noter les suggestions des élèves.
- Verre d'eau pour chacun des enfants (ou leur gourde remplie avant de faire l'activité).

### Avant la réalisation de l'activité

- Imprimer l'image «L'eau dans le corps humain»<sup>1</sup>.
- Pour vous préparer à répondre aux questions des jeunes sur la saine hydratation, la lecture des courts articles suivants est suggérée :
  - **Boire à la source** (Extenso, 2016).
  - Fiche **Qu'est-ce qu'on boit?** (Extenso et AQGS, 2017).
  - Fiche pour les parents J'ai soif de santé! Quelques idées pour boire plus d'eau (Coalition Poids et AQGS, 2017) - disponible sur le site de la **campagne J'ai soif de santé!**

*IMPORTANT : pendant l'activité, si vous n'avez pas la réponse à une question, notez la question et cherchez la réponse avec l'aide des enfants lors d'une autre période.*

### Démarche

1. Lire ou demander à un élève de lire le texte « Savais-tu que? » à haute voix (page suivante). Vous pouvez aussi séparer l'histoire en plusieurs parties afin que plusieurs élèves participent.
2. Demander aux enfants de prendre une gorgée d'eau.
3. Demander aux enfants de nommer, à tour de rôle ou en équipe de deux, un des bienfaits ressentis après une bonne gorgée d'eau. Si les enfants ont de la difficulté à en trouver, utiliser la liste ci-dessous pour suggérer une piste de réponse. Noter toutes les réponses sur une grande feuille à la vue de tous.

### Exemples de réponses :

- L'eau calme ma soif.
- Elle me rafraîchit.
- Quand je bois plus d'eau, j'ai moins mal à la tête pendant la journée.
- L'eau froide me réveille un peu quand je commence à m'endormir.
- Je me sens bien.
- Etc.

4. Féliciter les jeunes d'avoir trouvé de nombreux avantages à boire de l'eau. Afficher si désiré les réponses dans le local pour le reste de la semaine *J'ai soif de santé!*
5. Pour les plus vieux, répéter le même exercice de remue-méninges en remplaçant le sujet de discussion par leurs idées/trucs pour penser à boire de l'eau plus souvent.

### Exemples de réponses :

- Ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater.
- Boire de l'eau entre les repas.
- Apporter une gourde d'eau en classe.
- Aller à la fontaine d'eau après le cours d'éducation physique ou après la récréation.
- À la maison, garder un pichet rempli d'eau au réfrigérateur.
- Au souper, mettre de l'eau sur la table pour penser à se resservir.
- Ajouter des glaçons pour refroidir l'eau.
- Servir l'eau dans de beaux verres ou mettre une paille colorée.

### Variantes :

- Avant de lire le texte, demander aux enfants de dessiner un bonhomme et de colorier l'espace qu'ils pensent que l'eau occupe dans leur corps.
- Les plus vieux peuvent écrire eux-mêmes leurs idées sur les feuilles.

<sup>1</sup> L'image est disponible pour impression à la fin de la trousse d'activités.



### LE SAVAIS-TU?

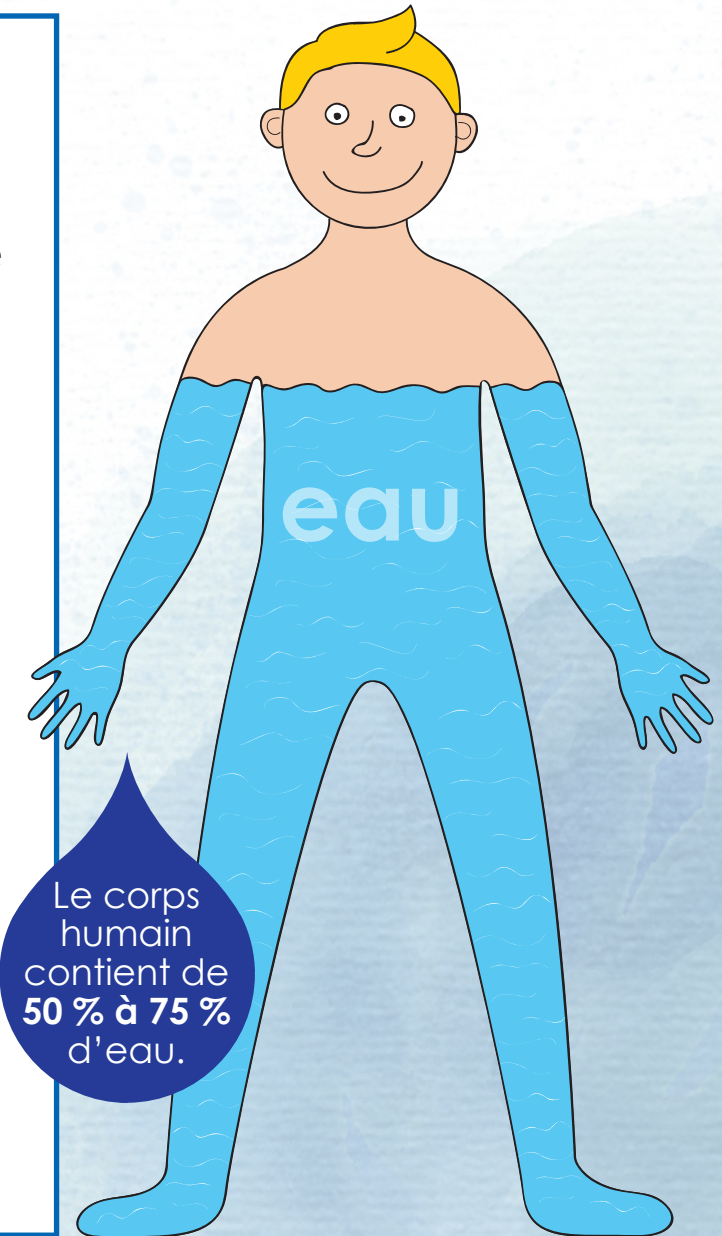
**Ton corps contient beaucoup d'eau.** Il y en a partout : dans ta bouche, dans tes muscles, dans ton sang, dans ton estomac, autour de ton cerveau, dans les cellules de ta peau, etc. Environ 70 % de ton corps est constitué d'eau! C'est un peu comme si tu étais fait en eau à partir des aisselles jusqu'au bout des orteils (montrer l'image<sup>1</sup>)!

**Avoir assez d'eau est essentiel pour permettre à ton corps de bien faire son travail**, comme digérer la nourriture, grandir, te garder au chaud (l'hiver) et au frais (l'été), nettoyer les déchets ou réfléchir.

**Au cours de la journée, ton corps perd de l'eau naturellement.** Il en perd par la sueur, dans l'air qui sort de tes poumons et, évidemment, quand tu vas aux toilettes! C'est pour cela qu'il est important de s'hydrater régulièrement, pour remplacer l'eau que tu perds. Et n'oublie pas que ton besoin en eau augmente quand tu fais une activité physique, parce que tu perds plus d'eau.

**Il y a de l'eau dans les aliments que tu manges.** Il y en a surtout dans les fruits et les légumes, alors il faut en manger souvent. Il y a aussi de l'eau dans les autres boissons que tu bois, comme le lait. Mais cela ne suffit pas: il faut aussi boire de l'eau. Ton corps sera toujours heureux que tu lui donnes plusieurs bons verres d'eau chaque jour. C'est sa boisson préférée!

<sup>1</sup> L'image représentant la proportion d'eau dans le corps a été développée par les [Ateliers cinq épices](#) pour l'animation de leurs ateliers de cuisine-nutrition. Nous les remercions pour le partage.







### COMPÉTENCES

#### Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la créativité.
- Développer la motricité fine.

#### Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance psychomotrice.

### INTENTION PÉDAGOGIQUE :

- À la fin de cette activité, l'élève aura réalisé un bricolage sur la thématique de l'eau.

### GROUPE D'ÂGE

Multi-âges.

### DURÉE

30 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Crayons, ciseaux, colle.
- Cartons et matériaux variés pour bricolage.

### Démarche

Pour se donner le goût de boire de l'eau plus souvent, on peut la rendre plus attrayante. Cette activité propose de réaliser un projet d'embellissement et de mise en valeur des fontaines d'eau de l'école.

### Voici quelques idées à essayer :

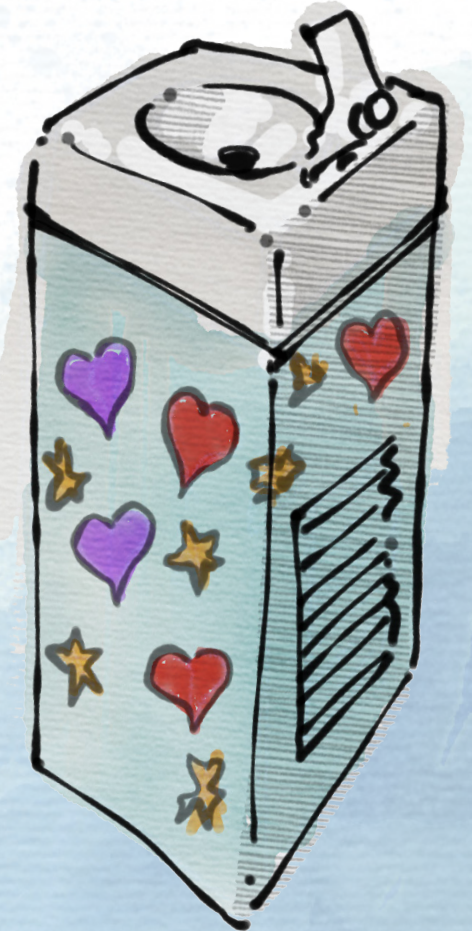
- Créer des bricolages pour décorer et mettre en valeur les fontaines d'eau de l'école (ex : gouttes d'eau en carton ou empreintes de pas qui tracent le chemin jusqu'à une fontaine d'eau - Note : s'ils sont placés au sol plutôt que sur les murs, plastifiez-les).
- Faire des pancartes avec des slogans positifs sur l'eau.

**Note :** Pour les plus jeunes, il peut être plus simple de réaliser des gabarits à colorier et découper.

### Activité complémentaire : décorer un verre d'eau.

- Par exemple, on peut prendre un verre transparent et demander aux enfants de réaliser un dessin que l'on collera avec du ruban adhésif, face vers l'intérieur de celui-ci. Le dessin pourra alors être aperçu au travers de l'eau.
- On peut préparer à l'avance des glaçons de formes variées ou contenant des petits fruits (avant de congeler les glaçons, ajoutez quelques bleuets, des framboises ou encore une cerise dans les moules et compléter avec de l'eau). Les enfants pourront les ajouter à leur création à la fin de l'activité en se récompensant d'un joli verre d'eau.

**Saviez-vous que les bouteilles d'eau commerciales sont à usage unique?** Elles ne sont pas conçues pour être lavées et réutilisées, car le plastique peut se dégrader. Il n'est donc pas suggéré de prendre de telles bouteilles pour les décorer. De plus, elles ne sont pas écologiques.





### COMPÉTENCES

#### Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer des connaissances.
- Développer la coopération.

#### Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.

### INTENTION PÉDAGOGIQUE (suggestion)

- À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de décrire un aliment selon trois sens (goût, odorat et vue).

### GROUPE D'ÂGE

Multi-âges.

### DURÉE

20 à 30 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Un verre pour chaque enfant.
- 4 pichets (3 pour les eaux aromatisées, 1 pour y mettre de l'eau nature). Si les pichets sont transparents, les recouvrir d'un carton opaque pour empêcher les élèves de voir les fruits qui y seront mis (ou faire le service à l'abri de leurs regards).
- Fruits au choix pour la réalisation des eaux aromatisées (voir section préparation).
- 1 fiche de dégustation pour chaque enfant (pour le préscolaire et le 1<sup>er</sup> cycle, utiliser une seule fiche pour le groupe).

### Résumé du projet :

Réalisation d'au moins trois recettes différentes d'eau aromatisée non sucrée.

\*S'assurer que les enfants participants n'ont pas d'allergies alimentaires aux fruits et herbes sélectionnés.

### Mise en situation

Inviter les élèves à devenir les juges d'une compétition de saveur d'eau.



## RECETTE

Pour chaque tasse de fruits en morceaux (frais ou surgelés), mettre 4 tasses d'eau. Les eaux doivent infuser pendant une heure au réfrigérateur pour avoir bon goût. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laisser à la température pièce pendant l'infusion.

### Nos suggestions :

- L'ex-EAU-tique : eau à la mangue ou à l'ananas.
- La méli-mél'EAU : eau aux melons (au choix : melon de miel, cantaloup, melon d'eau ou un mélange des trois).
- La pause fraîcheur : eau au concombre (variante concombre et menthe).
- Le rouge gorge : eau aux fraises.

**NOTE :** il est possible de choisir d'autres fruits ou des herbes selon vos préférences. Toutefois, éviter les agrumes (citron, lime, oranges, pamplemousse) qui acidifient l'eau à un niveau pouvant être nuisible pour la santé dentaire, en créant de l'érosion. Les aromatisants commerciaux pour l'eau en liquide ou en poudre sont aussi trop acides et attaquent l'émail des dents de façon irréversible. Avec les options «maison» sans agrumes, pas de souci : juste du plaisir!





### Démarche

- Servir un verre d'eau nature ou aromatisée (ne pas servir les fruits, eau seulement) à chacun des élèves. Servir une seule eau à la fois.
- En utilisant les sens de la vision, de l'olfaction et du goût, demander aux enfants :
  1. d'observer l'apparence visuelle de l'eau et l'inscrire dans la fiche de dégustation ;
  2. d'identifier l'odeur de l'eau et la noter ;
  3. de tenter de deviner la saveur de l'eau à partir de ces seules informations ;
  4. de goûter l'eau et décrire son goût dans la fiche ;
  5. de noter son appréciation globale en dessinant la figure appropriée ;
- Répéter les étapes 1 à 5 avec chacune des eaux, y compris l'eau nature.
- Partager en groupe ses observations et préférences : Pour le préscolaire et le 1<sup>er</sup> cycle, l'activité peut se faire uniquement en discutant oralement des sensations et impressions.







### Variantes

- L'activité de dégustation peut être échelonnée sur plusieurs jours, à raison d'une ou deux saveurs par jour. Il est cependant important de prendre le temps de savourer l'eau nature de la même façon.
- Préparer les eaux avec les enfants tout de suite après l'école et les consommer l'heure suivante.

Demander à l'enfant de préciser autant que possible ses sensations :

- Lorsque l'on regarde notre verre, que peut-on dire?
- Est-ce que le liquide est coloré?
- Est-ce qu'il a une odeur? À quoi cette odeur te fait penser? Quelle est ton hypothèse?
- Lorsque tu goûtes, est-ce que c'est sucré, salé ?

## Fiche dégustation<sup>1</sup>

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	  
1				
2				
3				
4				

<sup>1</sup> La fiche de dégustation est disponible pour impression à la fin de la trousse d'activités





### COMPÉTENCES

#### Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la coopération, les relations avec les pairs.
- Développer la motricité globale.

#### Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance psychomotrice.

### INTENTION PÉDAGOGIQUE

- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

### GROUPE D'ÂGE

préscolaire et 1<sup>er</sup> cycle.

### DURÉE

20 à 30 minutes.

### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

### MATÉRIEL REQUIS

- 3 gourdes fermées<sup>1</sup>.
- 2 balles mousses.

<sup>1</sup> Si les gourdes tombent trop facilement, on peut les remplir d'eau jusqu'au ¼ de la bouteille environ. Éviter d'utiliser les gourdes des enfants pour cette activité.

### Mise en situation

#### Connaissez-vous l'or bleu? Savez-vous ce que c'est?

#### Pourquoi appelle-t-on l'eau ainsi?

- Expliquer aux enfants que l'eau est souvent appelée « or bleu » et qu'il s'agit du trésor à protéger pendant le jeu. Sélectionner un enfant qui sera le premier gardien du trésor et lui demander de se placer au centre.

### Démarche

- Suite à la mise en situation, placer les enfants en cercle, en position debout.
- Au centre du cercle, déposer trois gourdes d'eau en forme de triangle en laissant un espace d'au moins 30 cm entre elles.
- Choisir un gardien pour protéger l'or bleu, en empêchant les gourdes d'être renversées par une balle.
- Tour à tour, les enfants qui forment le cercle roulent une balle au sol avec leurs mains pour essayer de faire tomber l'une des gourdes. Le gardien essaie d'arrêter la balle pour protéger son or bleu (avec les pieds ou les

mains). S'il réussit, il renvoie la balle vers un des élèves du cercle au hasard. Si une gourde tombe, l'enfant qui l'a fait tomber devient le gardien et le gardien prend sa place dans le cercle.

### Variantes

- Pour augmenter la difficulté, agrandir le cercle.
- Ajouter une deuxième balle, voire davantage.
- Ajouter des gardiens.

**IMPORTANT :** demander aux enfants d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu actif.





# LES CHAMEAUX ONT SOIF (jeu actif)

FICHE 5

## COMPÉTENCES

### Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la coopération, la collaboration avec les pairs.
- Développer la motricité globale.

### Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance psychomotrice.

## INTENTION PÉDAGOGIQUE (suggestion)

- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

## GROUPE D'ÂGE

préscolaire et 1<sup>er</sup> cycle.

## DURÉE

20 à 30 minutes.

## LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

## MATÉRIEL REQUIS

- 10 gourdes d'eau vides.
- 5 dossards ou autre signe distinctif.

## Mise en situation

Les chameaux doivent réussir à ramener toutes les gourdes d'eau dans leur zone de départ sans se faire piquer (toucher) par les maringouins.

## Démarche

- Choisir cinq enfants et leur donner un dossard : ce sont les maringouins. Les autres enfants sont les chameaux.
- Placer les maringouins d'un côté et les chameaux de l'autre.
- Placer deux gourdes d'eau, espacées d'environ 3 mètres, devant chaque maringouin (les gourdes et le maringouin forment un triangle).
- Au signal de départ, les chameaux doivent aller ramasser les gourdes et les ramener sur leur côté sans se faire piquer (toucher) par les maringouins. Un chameau ne peut amener qu'une gourde à la fois.
- Les maringouins peuvent se répartir comme ils le veulent dans le jeu et essayent de piquer les chameaux qui ont des gourdes en main (seulement ceux-ci). Si un maringouin touche un chameau, celui-ci est blessé. Il doit remettre la gourde au maringouin et aller toucher un mur pour pouvoir revenir au jeu. Le maringouin rapporte la gourde dans sa zone avant de poursuivre le jeu.
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les gourdes soient du côté des chameaux. On change ensuite les rôles pour une seconde partie.

## Variante

- Les chameaux débutent le jeu avec chacun une gourde dans les mains et les maringouins essayent de les prendre en les piquant. Quant le chameau perd sa gourde, il devient un maringouin et aide les autres jusqu'à ce que tous les chameaux soient piqués.

*IMPORTANT : demander aux enfants d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu actif.*







### COMPÉTENCES

#### Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la coopération, la collaboration avec les pairs.
- Développer la motricité globale.

#### Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance psychomotrice.

### INTENTION PÉDAGOGIQUE (suggestion)

- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

### GROUPE D'ÂGE

2<sup>e</sup> cycle et 3<sup>e</sup> cycle.

### DURÉE

20 à 30 minutes.

### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

### MATÉRIEL REQUIS

- 1 gourde par paire d'élèves.

### Mise en situation

Cette activité se déroule en équipe de 7 à 10 enfants (selon le nombre de participants). La première équipe qui obtient 25 points remporte la partie. Chaque gourde gagnée correspond à 1 point.

### Démarche

- Suite à la mise en situation, diviser les élèves en deux groupes égaux.
- Attribuer un numéro aux enfants de la première équipe et répéter l'attribution des mêmes numéros dans la seconde équipe.
- Placer les jeunes en deux lignes face à face, les élèves ayant le même numéro étant vis-à-vis comme ci-dessous. Les deux lignes doivent être situées à une bonne distance (au moins 5m) l'une de l'autre.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- À haute voix, l'animateur nomme un numéro.
- Les joueurs portant ce numéro se dirigent rapidement vers la gourde qui se situe entre eux et tentent de la rapporter dans leur zone sans se faire toucher par l'autre joueur impliqué. Si le joueur qui n'a pas la gourde parvient à toucher l'autre avant qu'il parvienne à revenir à sa place, il marque un point.
- Lorsque le jeu est bien compris, nommer plus d'un numéro à la fois.

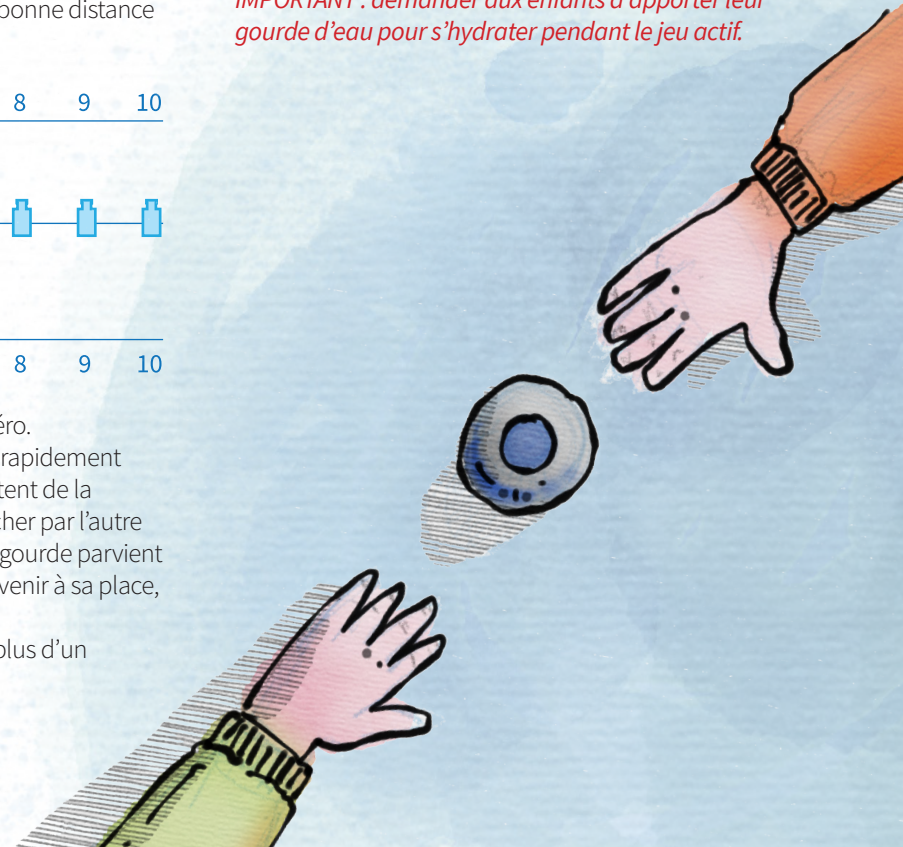
- Un mot peut être désigné pour signifier l'ensemble des enfants (ex : infini). On compte ensuite le nombre de gourdes remportées par chaque équipe et on attribue le point à l'équipe qui en a eu le plus. En cas d'égalité, accorder un point par équipe.

*Mise en garde : avant de commencer le jeu, rappeler aux enfants de faire attention aux collisions.*

### Variante

Modifier la façon de se déplacer pour aller chercher la gourde. Plutôt que de courir, l'enfant devra par exemple sauter sur un pied, marcher à reculons ou faire des sauts de grenouille.

*IMPORTANT : demander aux enfants d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu actif.*





# LES DRAPEAUX (jeu actif)

FICHE 7

## COMPÉTENCES

### Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la coopération, la collaboration avec les pairs.
- Développer la motricité globale.

### Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance psychomotrice.

## INTENTION PÉDAGOGIQUE (suggestion)

- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

## GROUPE D'ÂGE

2<sup>e</sup> cycle et 3<sup>e</sup> cycle.

## DURÉE

20 à 30 minutes.

## LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

## MATÉRIEL REQUIS

- 1 gourde par équipe (2 à 4).
- Dossards ou autre signe distinctif pour identifier chaque équipe.
- 3 foulards par élève, utiliser des foulards de type Flag Football si disponible.
- Un bac ou un seau par équipe (2 à 4) pour déposer les foulards excédentaires.
- Sifflet.

## Mise en situation

Le jeu consiste à voler la gourde des autres équipes le plus souvent possible. Chaque vol donne un point. L'équipe gagnante est celle qui a accumulé le plus de points au cours de la partie.

## Démarche

- Suite à la mise en situation, former de 2 à 4 équipes selon le nombre de jeunes. Une équipe devrait avoir un maximum de 10 élèves. Identifier les équipes à l'aide de dossards ou d'un autre signe distinctif.
- Diviser l'aire de jeu selon le nombre d'équipe pour attribuer une zone à chaque équipe (il peut s'agir de l'un des coins de la pièce s'il y a quatre équipes ou de deux coins opposés s'il y en a deux).
- Chaque joueur place un foulard dans chacune de ses chaussettes en laissant dépasser la moitié sur le sol. Le foulard ne doit pas être coincé par l'espadrille.
- Dans chaque zone, on place une gourde (le drapEAU) et un récipient pour les foulards (« la réserve »).
- Les foulards excédentaires sont déposés dans la réserve de son équipe (faire une pile ou mettre dans un bac).

En fonction du temps disponible, fixer au préalable un nombre de points à atteindre pour que le jeu cesse ou détermine sa durée (le cas échéant, un chronomètre ou un minuteur s'avéreront utiles pour offrir un repère aux élèves).

## Déroulement

- Chaque équipe débute le jeu près de son drapeau.
- Suite à votre signal de départ, les jeunes doivent essayer d'aller voler la gourde d'une autre équipe sans se faire enlever leurs foulards.
  - Lorsqu'un joueur ramène une gourde adverse dans sa zone tout en ayant encore au moins un foulard dans une chaussette, son équipe marque un point. Le jeu s'arrête (sifflet), toutes les gourdes sont remises en place et les jeunes retournent dans leurs zones avant la reprise.

- Si un enfant perd ses deux foulards, il doit rentrer dans sa zone pour aller en prendre un nouveau dans la réserve de son équipe. S'il avait une gourde en main. Il doit d'abord la remettre à sa place. S'il n'y a plus de foulards dans la réserve, il attend qu'un de ses coéquipiers parviennent à arracher un foulard à quelqu'un.
- Celui qui a enlevé le foulard d'un adversaire va le déposer dans la réserve de son équipe

## Variante

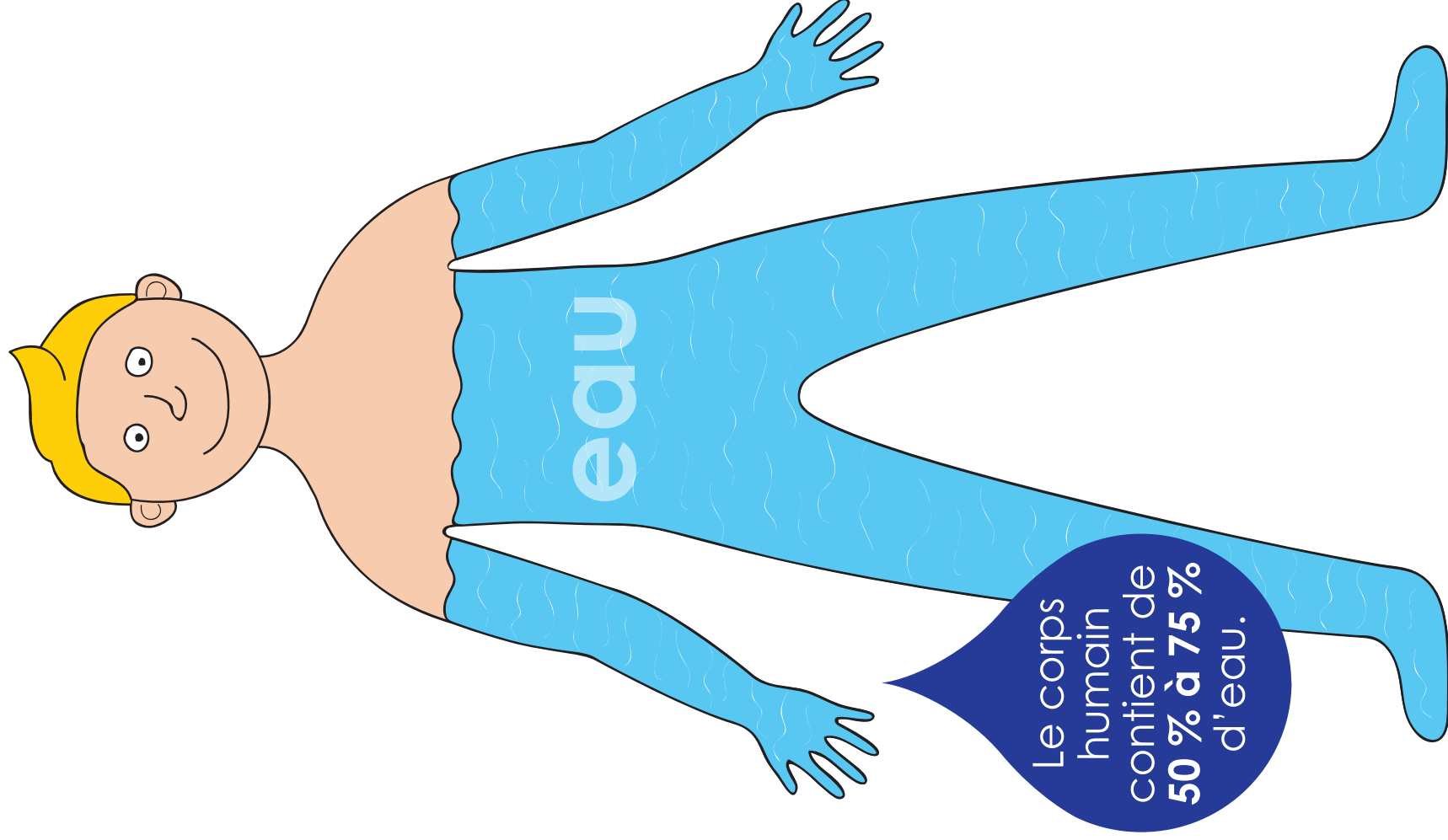
- Mettre plusieurs gourdes par équipe afin de prolonger le jeu

**IMPORTANT :** demander aux enfants d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu actif.



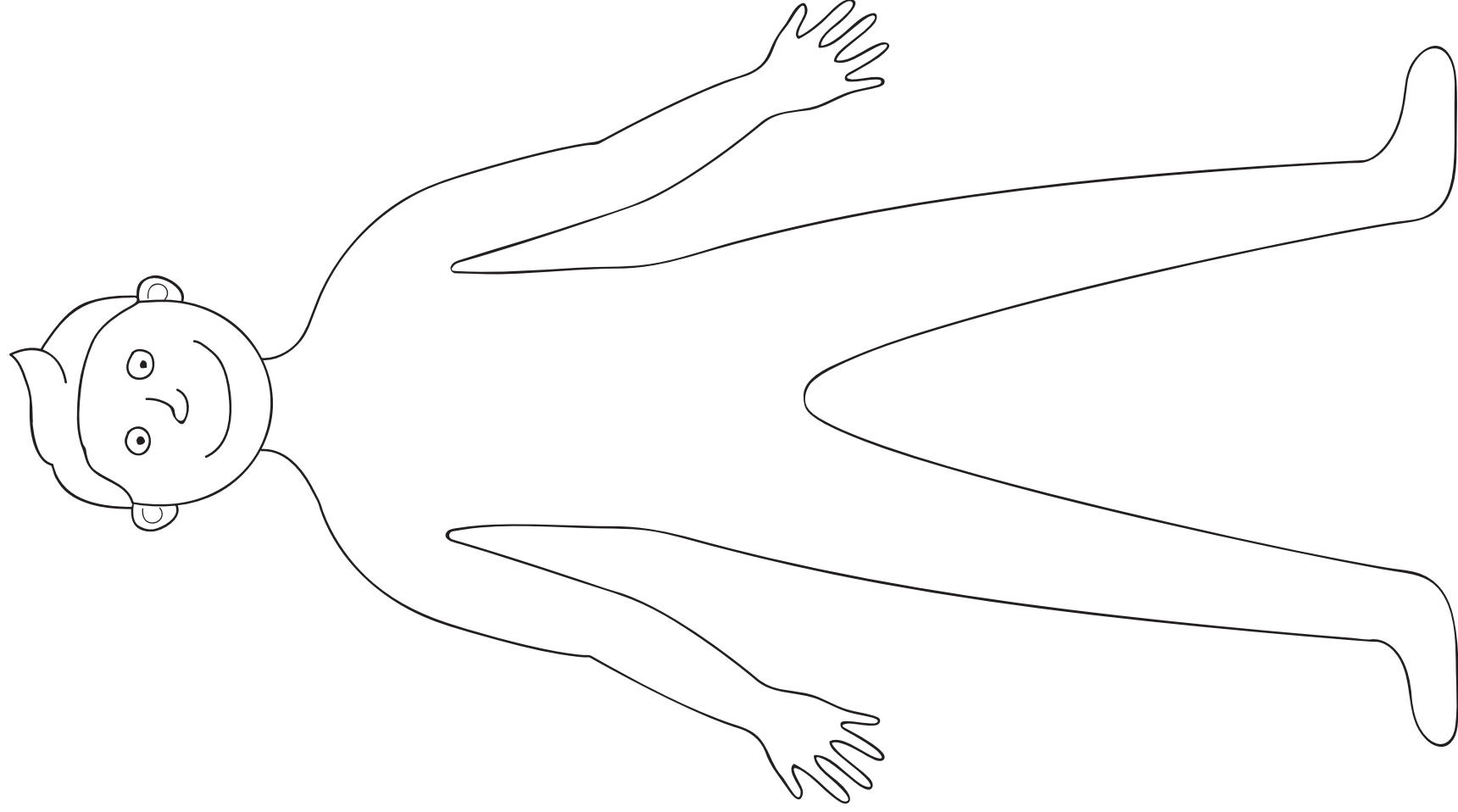


# L'eau dans le **humain** corps





Le corps  
humain  
contient de  
**50 % à 75 %**  
d'eau.

# L'eau dans le **humain** corps





# Fiche dégustation

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	  
1				
2				
3				
4				

---

# Fiche dégustation

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	  
1				
2				
3				
4				