

J'ai soit de santé!

Trousse d'activités Tchin-tchin N°2



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 *Tchin-tchin* N°2

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 :

- Mon moment *Rigol'eau* (dessin-causerie).
- Les chefs *Tchin-tchin* (recettes d'eaux aromatisées).
- Une offre alléchante (promotion de l'eau auprès des pairs).

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

- Préscolaire et premier cycle :
 - Ruée vers l'or bleu (chasse au trésor)
 - Sortie à la mer (parachute)
- Deuxième et troisième cycles :
 - Les rapides (course à obstacles)
 - À l'abordage ! (jeu de poursuite)

Pour plus d'activités, consulter
la trousse d'activités *Tchin-tchin* N°1



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

CONCEPTION ET RÉDACTION

Charlène Blanchette, Dt.P., analyste-rechercheur,
Coalition québécoise sur la problématique du poids

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

Révision

Clara Couturier, analyste-rechercheur en politiques publiques,
Coalition québécoise sur la problématique du poids

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

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

Julie Simard, chargée de projets,
Association québécoise de la garde scolaire

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

Conception graphique

Normand Voyer

REMERCIEMENTS

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

- Madame Amélie Bertrand, Dt.P., chargée de projets en
prévention et promotion de la santé, Fondation des
maladies du cœur et de l'AVC
- Madame Martine Carrière, Dt.P., directrice,
Ateliers cinq épices
- 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

Tous droits réservés 2018.

DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES POUR BIEN ANCRER L'HABITUDE DE BOIRE DE L'EAU !

Après la Semaine canadienne de l'eau, les écoles sont invitées à continuer le *Défi* jusqu'à la fin de l'année avec les vendredis *Tchin-tchin*. Pour ce faire, elles peuvent choisir des élèves qui deviendront des ambassadeurs *Tchin-tchin*. Pendant une semaine, ces derniers auront la responsabilité de promouvoir l'eau et le *Défi* du vendredi auprès de leurs pairs.

De plus, la campagne *J'ai soif de santé !* propose aux enseignantEs en éducation physique et à la santé des situations d'apprentissage et d'évaluation (activités pédagogiques) qui leur permettront d'augmenter les connaissances des élèves sur la saine hydratation.

Enfin, les écoles pourront aussi découvrir des moyens de rendre l'eau visible et attrayante.

Pour en savoir plus sur la campagne, le *Défi Tchin-tchin* et ses ambassadeurs, visitez le site Web soifdesante.ca/ecole.



COMPÉTENCES

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer les connaissances.
- Développer la créativité.
- Développer la motricité fine.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

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

INTENTION PÉDAGOGIQUE

- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec les pairs en utilisant divers moyens de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Préscolaire et 1^{er} cycle

DURÉE

45 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- 1 copie par élève du coloriage « Mon moment *Rigol'eau* » (disponible à la fin de cette trousse).
- Crayons de couleur.

Avant la réalisation de l'activité

- Imprimer le coloriage « Mon moment *Rigol'eau* » pour chaque élève. Prévoir quelques copies supplémentaires en cas de besoin.
- Pour vous préparer à répondre aux questions sur la saine hydratation, la lecture des courts articles suivants est suggérée :
 - **Boire à la source** (Extenso, 2016)
 - **Quelques idées pour boire plus d'eau** (Coalition Poids et AQGS, 2017)

IMPORTANT : pendant l'activité, si vous n'avez pas la réponse à une question, notez la question et cherchez la réponse à un autre moment, afin d'y revenir plus tard avec les élèves.



Rigol'eau est le personnage vedette du *Défi Tchin-tchin*

Démarche

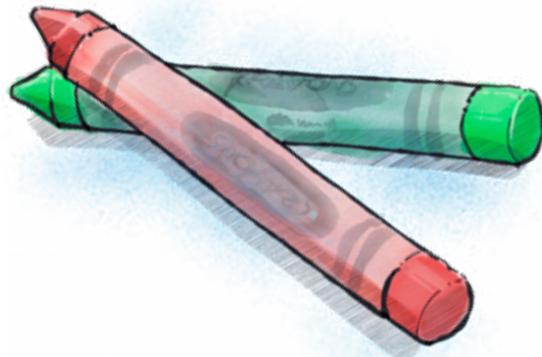
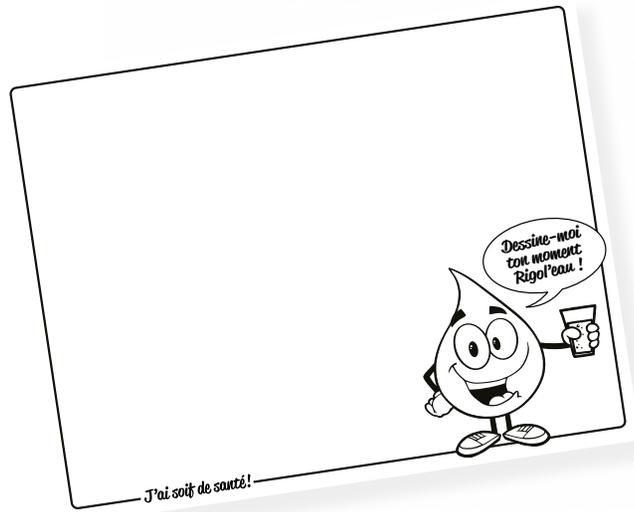
1. Lire à haute voix le texte « L'eau me fait du bien au quotidien ! ».

L'eau me fait du bien au quotidien !

L'eau est la boisson préférée de ton corps. Il en a besoin pour réaliser les tâches qui te permettent d'être en vie, comme digérer les aliments ou conserver la bonne température. Boire de l'eau aide aussi ton cerveau à rester concentré en classe, ou quand tu fais tes devoirs. En plus, boire un bon verre d'eau calme la soif, rafraîchit et empêche d'avoir la bouche sèche. Bref, ça fait du bien !

Certains croient qu'il faut boire de l'eau seulement lorsqu'il fait chaud, ou lorsqu'on fait du sport, parce qu'on perd de la sueur par la transpiration.

Qu'en penses-tu? Y a-t-il d'autres moments où il est important de boire de l'eau ?



Démarche (suite)

2. Sur la feuille « Mon moment *Rigol'eau* », demander aux élèves de dessiner un moment où ils peuvent boire de l'eau.
3. Faire un retour sur les coloriages des élèves.
 - a. Les féliciter d'avoir trouvé de nombreux moments pour boire de l'eau.
 - b. Demander à chacun des élèves de montrer et expliquer leur dessin au groupe.
 - c. Compléter les idées des élèves, en suggérant d'autres moments propices à la consommation d'eau. Par exemple :
 - Lorsque je fais mes devoirs.
 - Lorsque j'écoute mon professeur, en classe.
 - Lorsque je joue avec mes amis.
 - Avant et après une récréation.
 - Lorsque je patine à l'extérieur.
 - Lorsque je lis un livre.
 - Lorsque je vais marcher avec ma famille.
 - Lorsque je passe devant une fontaine d'eau.
 - Lorsqu'il fait chaud.
 - L'hiver.
 - Lors des repas.
 - Entre les repas.
 - À une fête d'amis.
 - Etc.
4. Conclure en indiquant que l'eau est le liquide que l'on doit boire le plus souvent dans la journée et qu'il faut en boire tous les jours.
5. Si possible, afficher les dessins dans le local jusqu'à la fin du **Défi Tchîn-tchin**. Les coloriages peuvent également être affichés près des fontaines d'eau pour augmenter leur attrait.

Variantes :

- Au lieu d'un dessin, réaliser un collage autour du personnage *Rigol'eau*.
- Après l'échange, suggérer aux élèves qui le désirent de produire un second dessin pour illustrer un autre contexte, qui n'a pas été représenté par le groupe.
- Pour les plus jeunes, remplacer les dessins par les coloriages illustrant différents contextes de consommation d'eau (disponibles à la fin de la trousse). Demander aux élèves de choisir le coloriage qu'ils préfèrent et réaliser la discussion en groupe lorsqu'ils ont complété leur œuvre.
- Réaliser une œuvre collective, qui représente plusieurs moments où les élèves peuvent boire de l'eau.





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 sociale.

INTENTION PÉDAGOGIQUE

- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec les pairs en utilisant divers moyens de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Multi-âges.

DURÉE

45 à 60 minutes (après la réalisation des recettes, un temps de repos d'environ 10-15 minutes est souhaitable avant la dégustation).

MATÉRIEL REQUIS

- Deux verres pour chaque élève.
- Pichets d'eau fraîche.
- Herbes, fruits et légumes variés pour la réalisation des recettes d'eaux aromatisées (voir note*).
- Planches à découper.
- Couteaux adaptés à l'âge des élèves : couteaux de table (préscolaire-1^{er} cycle), couteaux d'office (2^e-3^e cycle).

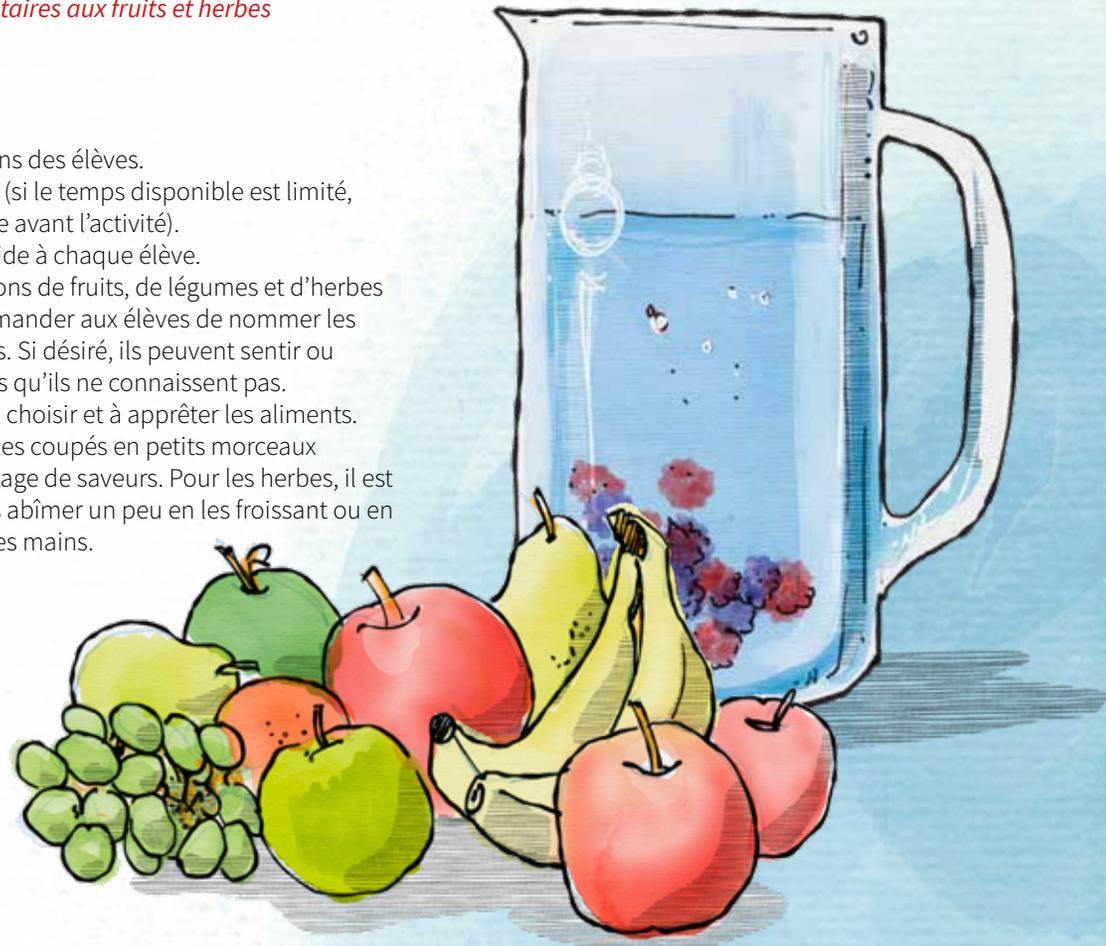
Mise en situation

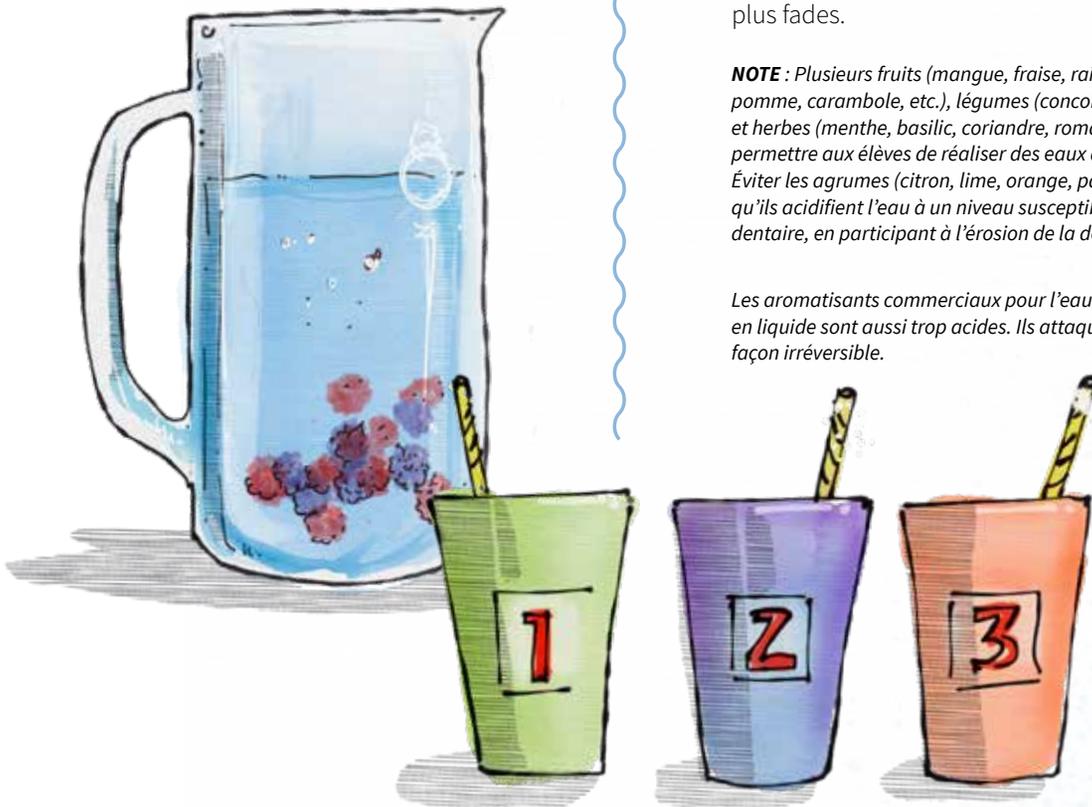
L'eau est la boisson préférée de notre corps. Il faut en boire chaque jour, plusieurs fois par jour. Boire de l'eau nature est agréable. Toutefois, on peut aussi parfois changer sa saveur avec des fruits, des légumes et des herbes, afin de nous donner envie d'en boire davantage. Pour explorer de nouvelles saveurs, les élèves préparent une eau aromatisée de leur choix et la dégustent.

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

Démarche

- Faire laver les mains des élèves.
- Laver les aliments (si le temps disponible est limité, réaliser cette étape avant l'activité).
- Donner un verre vide à chaque élève.
- Présenter les options de fruits, de légumes et d'herbes disponibles et demander aux élèves de nommer les différents aliments. Si désiré, ils peuvent sentir ou goûter les produits qu'ils ne connaissent pas.
- Inviter les élèves à choisir et à apprêter les aliments. Les fruits et légumes coupés en petits morceaux donneront davantage de saveurs. Pour les herbes, il est souhaitable de les abîmer un peu en les froissant ou en les roulant entre les mains.





- Pour une eau aromatisée réussie, le quart du verre doit être occupé par la garniture. Pour une saveur optimale, remplir ensuite le verre avec de l'eau et laisser reposer le mélange environ 10 à 15 minutes. On peut en profiter pour ranger. Servir un verre d'eau nature à chaque élève afin qu'il puisse comparer cette version avec sa recette lors de la dégustation et demander aux élèves de présenter leurs recettes.
- Déguster et inviter les élèves à décrire les sensations perçues (goût, odeur, couleur) et leur appréciation.
- Après la dégustation, suggérer aux élèves de manger les fruits et légumes restés au fond de leur verre. La plupart auront gardé leur texture et leur saveur, à l'exception des fraises et des bananes, qui peuvent être un peu plus fades.

NOTE : Plusieurs fruits (mangue, fraise, raisin, banane, melon, pomme, carambole, etc.), légumes (concombre, poivron, gingembre) et herbes (menthe, basilic, coriandre, romarin, etc.) peuvent permettre aux élèves de réaliser des eaux aromatisées réussies. Éviter les agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), parce qu'ils acidifient l'eau à un niveau susceptible de nuire à la santé dentaire, en participant à l'érosion de la dent.

Les aromatisants commerciaux pour l'eau retrouvés en poudre ou en liquide sont aussi trop acides. Ils attaquent l'émail des dents de façon irréversible.

Variantes

- Faire une compétition d'eaux aromatisées. Séparer le groupe en petites équipes de trois ou quatre élèves. Chaque équipe se consulte et prépare un pichet d'eau aromatisée à la saveur de son choix. Les pichets doivent être opaques ou recouverts d'un carton pour que les autres équipes n'en voient pas le contenu. Après environ 10 minutes d'infusion, à tour de rôle, les équipes servent de l'eau aux autres élèves, qui sont invités à goûter et deviner la recette. Après avoir goûté toutes les eaux, chaque élève doit juger quelle saveur est la meilleure, en excluant celle de son équipe. L'équipe qui reçoit le plus de mentions l'emporte. Profiter de l'occasion pour faire réaliser aux élèves que chacun a des goûts différents et qu'il est utile de goûter de nouveaux aliments pour découvrir de nouvelles saveurs et explorer ses préférences alimentaires.
- Pour aromatiser l'eau, on peut aussi utiliser une ou deux gouttes d'extrait de saveurs, comme celles que l'on utilise normalement en cuisine (ex. : extrait de citron, d'orange, de vanille, etc.). Il est possible d'ajouter ces produits aux ingrédients disponibles pour les recettes.
- Réaliser au moins une recette en groupe dans un grand pichet et inviter les parents à goûter à l'eau aromatisée. Il est possible d'installer un petit kiosque où les élèves peuvent faire le service. Si l'eau demeure à la température de la pièce plus d'une heure, ajouter des glaçons.



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 l'activité, l'élève sera en mesure de produire une affiche promotionnelle, afin de promouvoir la consommation de l'eau dans l'école.

GROUPE D'ÂGE

2^e et 3^e cycle.

DURÉE

30 à 45 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Grandes feuilles de papier (ou grands cartons).
- Crayons, ciseaux, colle.
- Cartons et matériaux variés pour bricolage.

Mise en situation

Les élèves souhaitent inciter leurs camarades, les parents, les professeurs et même les directeurs de leur école à boire de l'eau. Pour ce faire, ils conçoivent des affiches promotionnelles convaincantes et les installent dans des endroits stratégiques. Le message devrait être accrocheur (slogan) et aborder l'un des éléments suivants :

- un bienfait ressenti lorsqu'on boit de l'eau* ;
- un moment propice à la consommation d'eau ;
- une façon de penser à en boire plus souvent pendant la journée*.

* Référer au besoin à la causerie « J'ai soif de santé ! » disponible dans la trousse d'activités Tchîn-tchîn #1.

Démarche

1. Questionner les élèves sur les endroits stratégiques où disposer les affiches.
2. Séparer le groupe en petites équipes.
3. Développer un message (slogan) par équipe, afin d'inciter à boire plus d'eau.
4. Décorer les affiches.
5. Accrocher les affiches aux endroits identifiés.

Exemples de messages :

- Rallume ton cerveau, prend de l'eau !
- Pour calmer la soif, rien n'égale l'eau !
- En passant devant la fontaine, fais le plein.
- As-tu ta gourde aujourd'hui ?

Voici quelques idées d'endroits pertinents pour les affiches :

- Salle de repas.
- Local du service de garde.
- Près des fontaines d'eau.
- Couloirs.
- Entrée des élèves.
- Gymnase.

Variantes

- Plutôt que d'inciter à la consommation d'eau sur une affiche, les élèves tentent de convaincre oralement les autres qu'il n'y a rien de mieux qu'un bon verre d'eau. Pour ce faire, en petites équipes de trois ou quatre :
 - Ils préparent et présentent une courte publicité ou un sketch, dans lesquels ils doivent donner le goût de boire de l'eau en misant sur ses bienfaits et sur des trucs faciles pour adopter cette bonne habitude au quotidien.
 - Ils réinventent les paroles d'un refrain de chanson populaire pour la transformer en un hymne qui fait l'éloge de l'eau.





COMPÉTENCES

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Résolution de problèmes.
- Développer la coopération avec les pairs.

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

- À la fin de l'activité, l'élève aura utilisé ses connaissances afin de résoudre diverses énigmes.
- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Préscolaire et 1^{er} cycle.

DURÉE

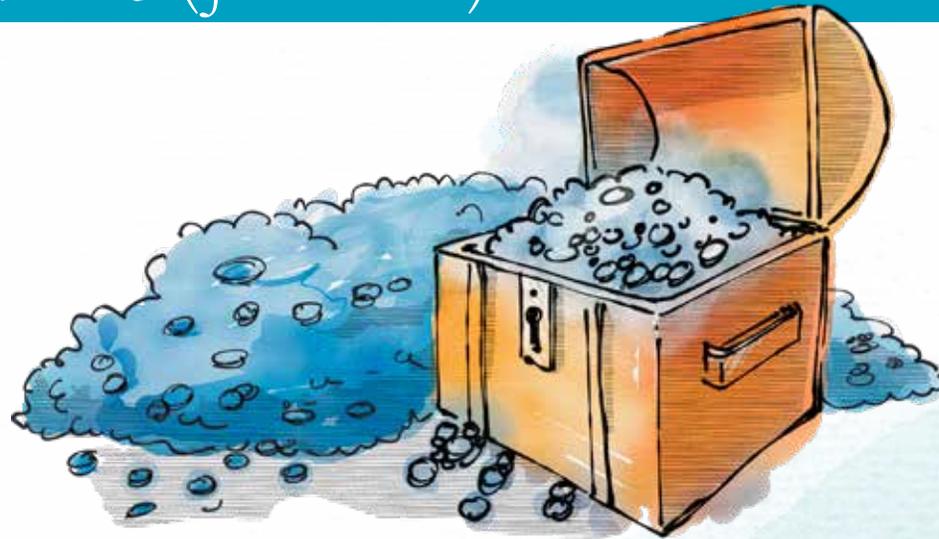
20 à 30 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Gourdes ou images de gourde à imprimer (disponible à la fin de la trousse).
- Verres d'eau.

LIEU

- Différents endroits dans l'école, selon les lieux accessibles après la classe.



Préparation

- Cacher un certain nombre de gourdes ou d'images de gourde dans le local du service de garde ou dans la salle de votre choix. Il peut s'agir des gourdes des élèves.
- Cacher un certain nombre de verres dans la salle de votre choix (ex. : gymnase, couloir, cour extérieure).

Mise en situation

Lire le texte « Le trésor ».

Le trésor

Dans votre école se trouve un véritable trésor. À tous les jours, il est présent sous vos yeux, mais vous passez parfois devant sans le voir. Pour le récupérer, vous devrez suivre les indications et résoudre des énigmes. Êtes-vous prêts à relever les défis pour y arriver ?

Bonne chance !

Démarche

1. Lire la première énigme aux élèves. Au besoin donner des indices .

On me recherche sur d'autres planètes, car je suis nécessaire à la vie.

(Indices : je suis présente dans le corps humain ; je n'ai pas d'odeur ; je suis transparente ; je rafraîchis).

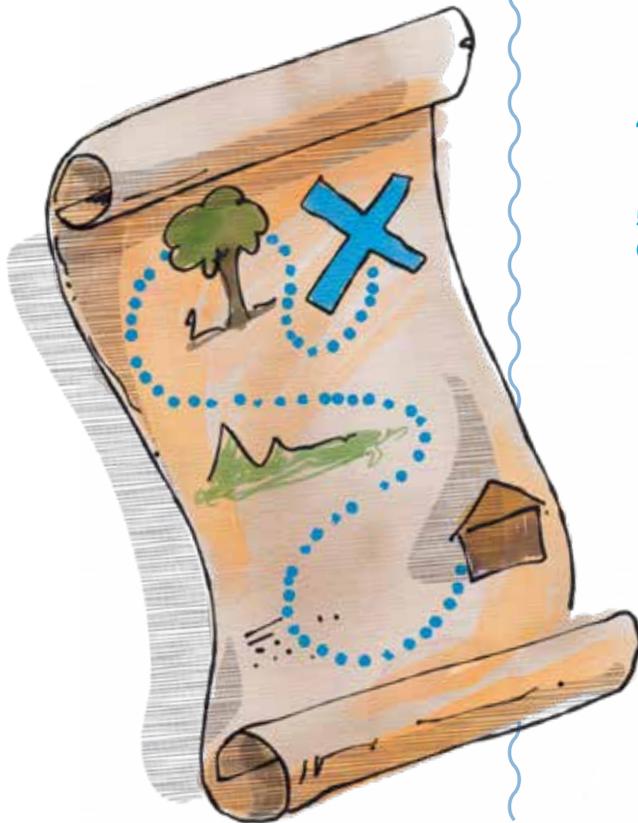
Réponse : l'eau. Elle est souvent appelée l'or bleu, car c'est une ressource précieuse. Pour pouvoir la récupérer, nous allons résoudre les autres énigmes.

2. Lire la deuxième énigme aux élèves.

Que je sois transparente ou colorée, en plastique ou en métal, je permets de transporter l'or bleu.

(Indices : je peux la mettre dans ma boîte à lunch ; elle me permet de relever le Défi Tchín-tchín).

Réponse : la gourde d'eau.



Démarche (suite)

3. Indiquer aux élèves que des gourdes ont été cachées dans la salle, leur demander de les trouver et de les ramener à un endroit prédéterminé lorsqu'ils en trouvent une.
 - a. Lorsque toutes les gourdes ont été retrouvées, féliciter les élèves d'avoir trouvé un des récipients qui permet de transporter de l'or bleu.
 - b. Demander aux élèves d'identifier comment la gourde d'eau peut leur être utile.

Réponse : la gourde permet d'avoir de l'eau sous la main, à n'importe quel moment dans la journée. Elle est facile à transporter.

4. Inviter les élèves à prendre leurs gourdes et donner des indices pour qu'ils identifient le lieu choisi pour la deuxième recherche d'objets.
5. Se diriger vers le lieu choisi.
6. Lire la troisième énigme. Au besoin donner des indices.

Je suis un contenant qui permet de transporter l'or bleu (eau).

(Indices : un être vivant sans pattes porte le même nom que moi ; on me met souvent sur une table lors d'un repas).

Réponse : un verre.

7. Inviter les élèves à chercher les verres. Lorsque tous les verres sont trouvés, en offrir un aux élèves qui n'ont pas de gourde.
8. Lire la dernière énigme aux élèves.

Lorsqu'on m'actionne, je peux remplir les gourdes et les verres avec de l'or bleu (eau) à toute heure du jour.

Réponse : la fontaine d'eau ou le robinet.

- a. Demander aux élèves d'identifier où se situent les fontaines d'eau (ou robinet d'eau fraîche) dans l'école.
- b. À chaque fois qu'une fontaine ou un robinet est nommé, s'y rendre avec le groupe. Au besoin, aider les élèves à identifier les lieux. Répéter jusqu'à ce que le groupe ait visité tous les points d'accès à l'eau dans l'école.
- c. À la dernière fontaine, inviter les élèves à remplir leur gourde d'eau/verre.
9. Trinquier ensemble et les féliciter d'avoir repéré l'or bleu, un trésor présent dans l'école et disponible en tout temps.

Variante

- Après ce jeu actif, faire l'activité « Une offre alléchante » disponible, dans la présente trousse, ou l'activité « De toute bEAUté » (trousse d'activités *Tchin-tchin* #1), pour mettre les fontaines d'eau en valeur.



COMPÉTENCES

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la coopération 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 les pairs et développé des stratégies de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Préscolaire et 1^{er} cycle.

DURÉE

Environ 30 minutes.

LIEU

Gymnase ou grande salle polyvalente.

MATÉRIEL REQUIS

- Parachute.
- Petites balles ou petits objets à faire rebondir sur le parachute.

Mise en situation

C'est l'été et le ciel est nuageux. Les nuages sont gris, mais il fait très chaud. Même si le temps peut changer, nous décidons de partir à la mer pour nous rafraîchir en nous baignant dans l'eau. Ça fait tellement de bien de jouer dans l'eau! Espérons qu'il fera beau !

Démarche

- Déployer le parachute sur le sol.
- Inviter les élèves à venir s'asseoir autour du parachute, chacun devant une couleur. Pour équilibrer les mouvements et faciliter la coordination de l'activité, le personnel éducateur se place aussi autour du parachute.
- Expliquer la mise en situation et les consignes aux élèves, dont l'importance de bien écouter les différents mouvements qui seront proposés.
- Demander aux élèves de se lever en tenant le parachute.
- Proposer les mouvements suivants :
 - *La mer calme* : agiter le parachute doucement pour faire de petites vagues.
 - *Les plongeurs* : en s'accroupissant ou en marchant à quatre pattes, deux élèves plongent et changent de place sous le parachute pendant que les autres élèves continuent de l'agiter. On peut nommer les élèves par leur prénom ou leur attribuer des numéros au départ, en donnant le même numéro à deux élèves.





Démarche (suite)

- *La tempête* : indiquer aux élèves que le vent se lève et qu'une tempête commence. Leur demander d'agiter le parachute avec vigueur pour faire de grosses vagues.
- *La danse du soleil* : en agitant le parachute, inviter les élèves à danser pour faire cesser la tempête et ramener le calme. Suggérer de faire un mouvement de twist, en descendant progressivement vers le sol, puis en remontant. Répéter au moins deux fois.
- *Le tourbillon* : tendre la toile du parachute en demandant aux élèves de reculer pour agrandir le cercle. Faire tourner le parachute en marchant tous dans le même sens. *Variante* : déposer le parachute au sol, puis tourner autour.

- *La grande corvée*
Mise en situation : en vous baignant, vous voyez des bouteilles et des morceaux de plastique dans la mer. Ces déchets peuvent nuire gravement à la santé des poissons, tortues, oiseaux et autres animaux habitant la mer, car ils peuvent les manger ou rester coincés. Vous décidez de faire un grand ménage et d'enlever tout le plastique qui se trouve dans l'eau.

Pendant que les élèves agitent le parachute doucement (mer calme), glisser un bac de recyclage sous le trou central du parachute, puis lancer quelques petits objets/balles (déchets de plastique) sur la toile. En se coordonnant, les élèves doivent agiter la toile pour que les objets tombent tous dans le bac.

Après l'activité, les élèves se félicitent de leur bon travail et célèbrent leur belle sortie à la mer en buvant de l'eau ensemble.

Variante

- Lors de la grande corvée, ajouter des morceaux de plastique et des déchets sous le parachute. À tour de rôle, deux élèves plongent pour les ramasser et les mettre au recyclage.

IMPORTANT : demander aux élèves d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant la séance de jeu actif.





COMPÉTENCES

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer la motricité globale.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

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

INTENTION PÉDAGOGIQUE

- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé son savoir-faire moteur.

GROUPE D'ÂGE

2^e et 3^e cycle.

DURÉE

20 à 30 minutes.

LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

MATÉRIEL REQUIS

- Gourdes (au moins six par équipe).
- Ballons (un par équipe).
- Une cuillère et un petit objet à transporter par équipe.

Préparation

- Identifier la ligne de départ.
- Pour chaque équipe, mettre en place un parcours, en déposant au moins six gourdes d'eau en ligne droite. Chaque gourde doit être placée à au moins un mètre de la précédente.

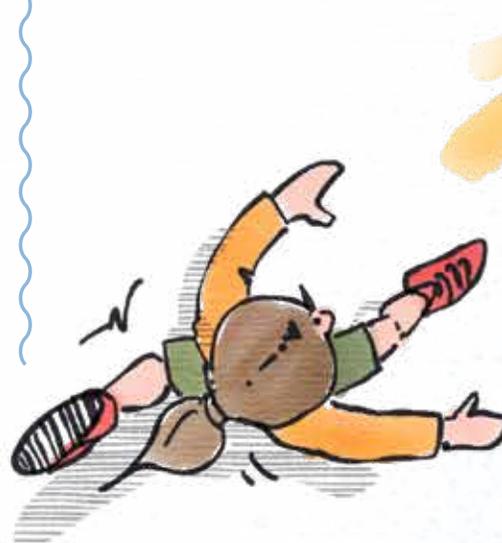
Mise en situation

L'eau est une ressource essentielle à la vie. Un être humain ne survit que quelques jours sans boire. Pourtant, l'eau est gaspillée et surutilisée. Elle se fait de plus en plus rare dans le monde. Il importe de la préserver afin que tous les humains de la terre puissent y avoir accès.

Démarche

- Le jeu consiste à contourner les gourdes d'eau en slalom (S), en réalisant une tâche déterminée, et ce, sans faire tomber les gourdes, afin d'éviter de gaspiller de l'eau.
- À relais, réaliser un parcours le plus rapidement possible pour obtenir le plus haut pointage.
- Un aller-retour donne deux points.
- Si une gourde d'eau tombe, le parcours vaut un seul point. Si deux gourdes ou plus tombent, l'élève complète le parcours, mais aucun point n'est attribué pour ce trajet. L'élève remplace les gourdes tombées avant de donner le relais.
- Former deux à quatre équipes selon le nombre d'élèves.
- Placer les membres de chaque équipe en ligne.

En fonction du temps disponible, fixer un nombre de points à atteindre pour que le jeu cesse, ou déterminer sa durée (le cas échéant, un chronomètre ou un minuteur est utile pour offrir un repère aux élèves).





Déroulement

- Au signal, un élève par équipe prend le départ et contourne les gourdes d'eau en slalom (S) en effectuant les tâches (aller-retour).
 - a. Lors de son 1^{er} trajet, l'élève dribble un ballon avec ses mains.
 - b. Lors de son 2^e trajet, l'élève dirige le ballon avec ses pieds.
 - c. Lors de son 3^e trajet, l'élève transporte un petit objet dans une cuillère. Si l'objet tombe, il le replace et continue.

- Lorsque l'élève revient au point de départ, il donne le ballon ou la cuillère à son coéquipier, qui peut alors commencer le parcours ; puis il se remet en file pour les prochains trajets.
- Le jeu s'arrête lorsque le temps est écoulé, lorsque tous les joueurs d'une équipe ont complété leurs 3 parcours, ou lorsqu'un certain nombre de points a été atteint. L'équipe qui a le plus de points remporte la partie.

Variante

- Modifier la façon de contourner les gourdes d'eau. Par exemple, l'élève pourrait contourner les gourdes d'eau en sautant à la corde, à reculons, en sautant sur un pied, ou en faisant des pas chassés.

IMPORTANT : demander aux élèves d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant la séance de jeu actif.





À L'ABORDAGE (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

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

GROUPE D'ÂGE

2^e et 3^e cycle.

DURÉE

30 minutes.

LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

MATÉRIEL REQUIS

- 5 matelas de sol ou du ruban adhésif coloré pour marquer le sol (si l'activité se déroule à l'extérieur, des cônes peuvent être utilisés pour délimiter les différentes zones).
- Dossards (deux couleurs).
- Gourdes.

Préparation

- Pour représenter les bateaux et l'île déserte, installer un matelas de sol à chaque coin de la pièce et un au centre. En l'absence de matelas, il est possible d'utiliser du ruban adhésif pour indiquer les emplacements.

Mise en situation

Puisque l'eau est essentielle à la vie, il s'agit d'une richesse à protéger. Dans ce jeu, les matelots transportent des gourdes d'eau et doivent éviter le requin et les pirates, pour ne pas perdre leur précieuse cargaison. Le jeu se termine lorsque les matelots qui transportent les gourdes d'eau (nombre déterminé) ont tous été touchés par le requin ou les pirates.



SUITE ->



À L'ABORDAGE (jeu actif)

FICHE 7

Démarche

- Les pirates peuvent toucher les matelots uniquement lorsqu'ils sont sur les bateaux (matelas de sol).
- Le requin peut toucher les matelots seulement lorsqu'ils sont dans la zone d'eau (hors des matelas de sol).
- Une fois touché, le matelot doit se rendre sur l'île déserte (au centre). Il doit y rester jusqu'à ce qu'un autre matelot vienne le sauver en lui tenant les deux mains jusqu'au bateau le plus près. Si le requin touche l'un des matelots pendant la tentative de sauvetage, les deux matelots retournent sur l'île.
- Un matelot peut libérer un seul autre matelot à la fois.
- Les matelots disposent de gourdes d'eau, qu'ils doivent protéger. Lorsqu'un matelot se fait toucher et qu'il a une gourde avec lui, il la perd. Le requin ou le pirate qui a touché le matelot apporte la gourde près du mur, à un endroit déterminé. Lorsque les matelots ont perdu toutes leurs gourdes d'eau, le jeu se termine.

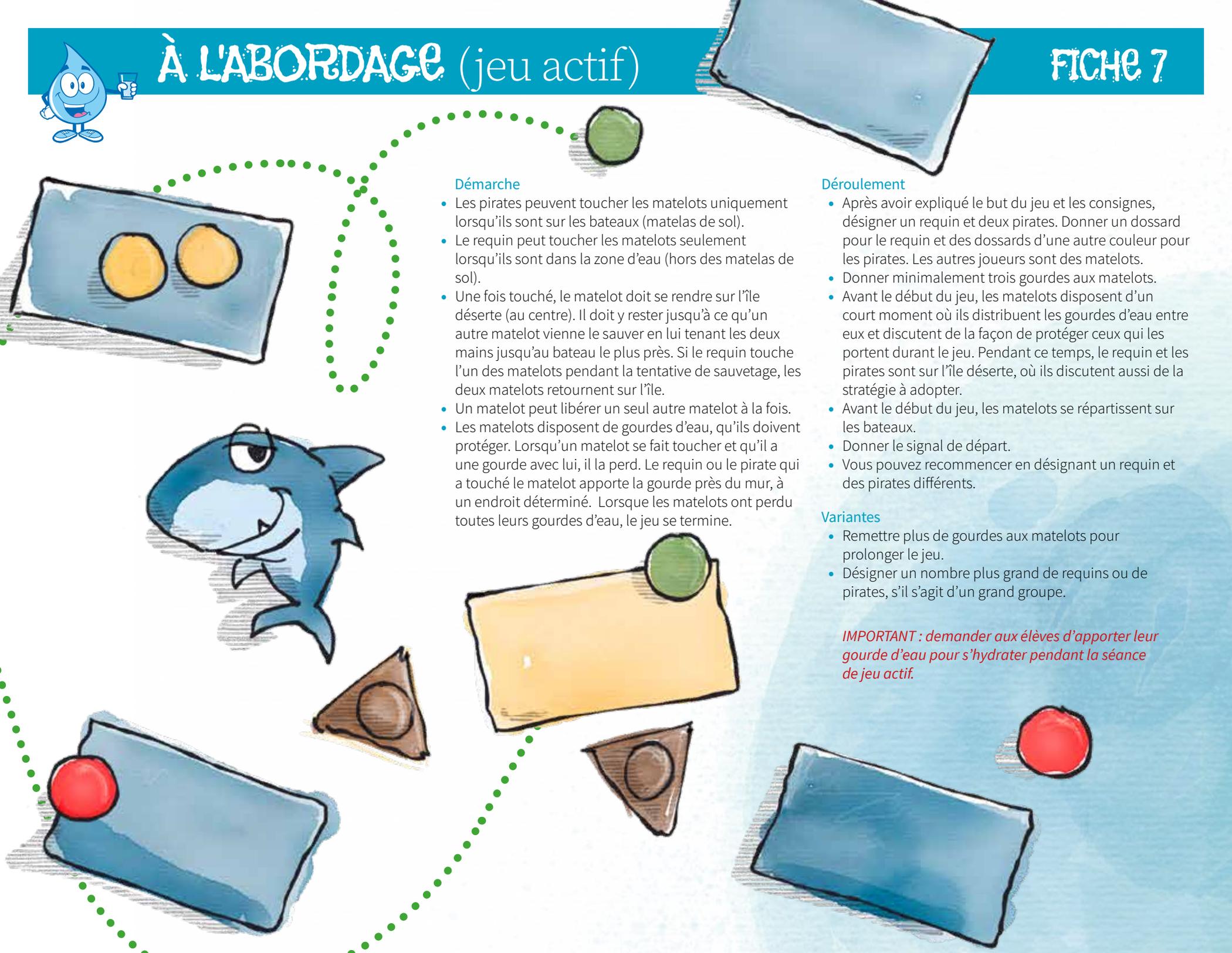
Déroulement

- Après avoir expliqué le but du jeu et les consignes, désigner un requin et deux pirates. Donner un dossard pour le requin et des dossards d'une autre couleur pour les pirates. Les autres joueurs sont des matelots.
- Donner minimalement trois gourdes aux matelots.
- Avant le début du jeu, les matelots disposent d'un court moment où ils distribuent les gourdes d'eau entre eux et discutent de la façon de protéger ceux qui les portent durant le jeu. Pendant ce temps, le requin et les pirates sont sur l'île déserte, où ils discutent aussi de la stratégie à adopter.
- Avant le début du jeu, les matelots se répartissent sur les bateaux.
- Donner le signal de départ.
- Vous pouvez recommencer en désignant un requin et des pirates différents.

Variantes

- Remettre plus de gourdes aux matelots pour prolonger le jeu.
- Désigner un nombre plus grand de requins ou de pirates, s'il s'agit d'un grand groupe.

IMPORTANT : demander aux élèves d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant la séance de jeu actif.

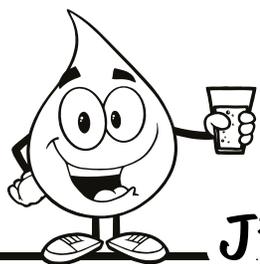




J'ai soif de santé!



J'ai soif de santé!



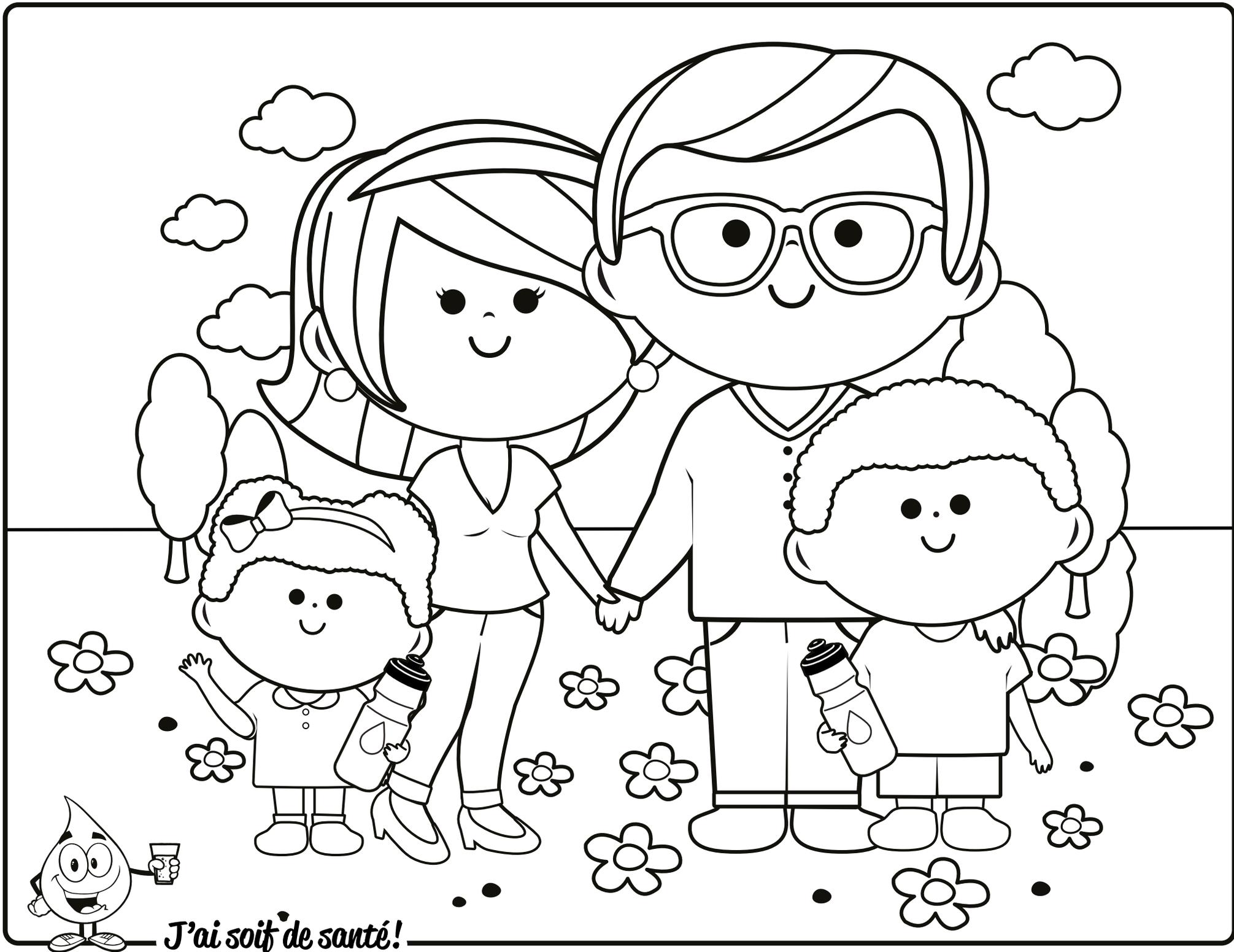
J'ai soif de santé!



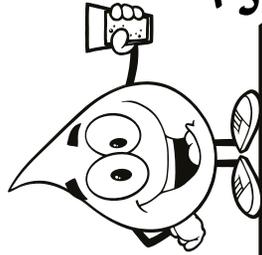
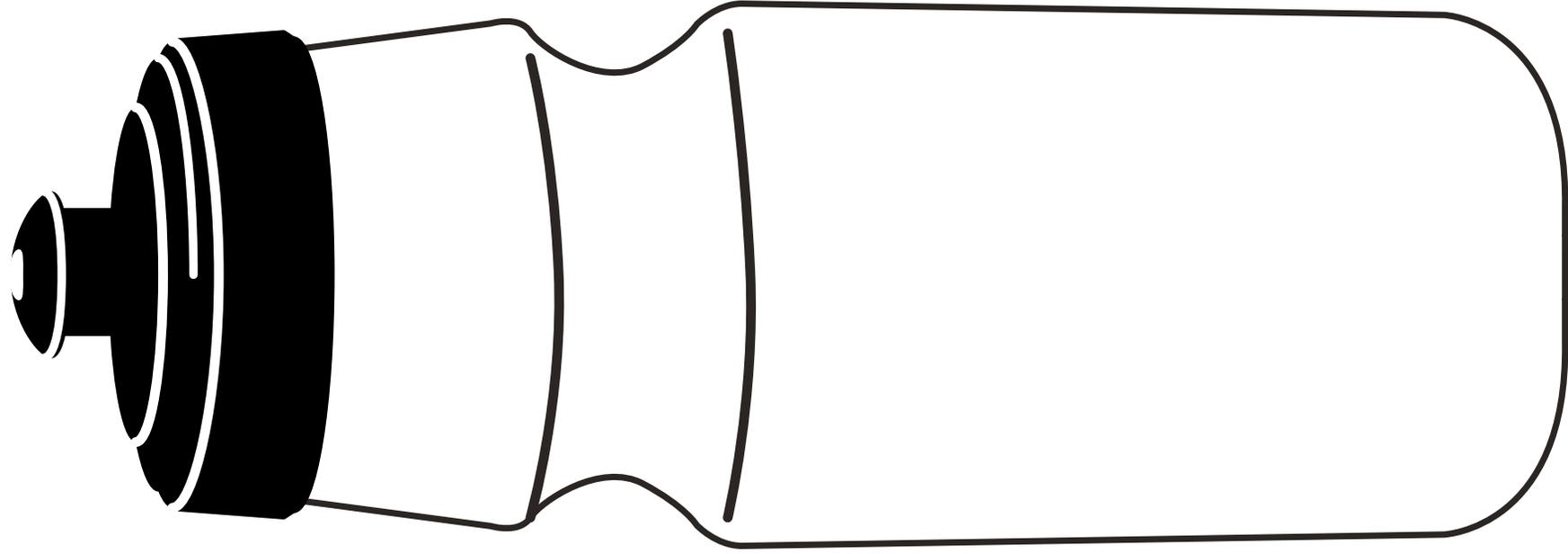
J'ai soif de santé!



J'ai soif de santé!



J'ai soif de santé!



J'ai soif de santé!