



### COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Réalisation d'une activité à prédominance sociale.

### INTENTIONS ÉDUCATIVES

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

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE

5 à 10 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille.
- Un crayon.



## VIVE L'EAU!

### Avant la réalisation de l'activité

Sur une feuille, écrire les bienfaits ci-dessous associés au fait de boire de l'eau.

1. L'eau calme ma soif.
2. Quand il fait chaud, boire de l'eau me rafraîchit.
3. Quand j'ai mal à la tête, je bois de l'eau pour me soulager.
4. Boire de l'eau m'aide à me sentir bien et en forme.
5. Boire de l'eau me réveille quand je commence à m'endormir.

### Démarche

1. Expliquer aux élèves qu'il y a plusieurs avantages à boire de l'eau. Le but de l'activité est de deviner quels sont ces avantages en les mimant.
2. Identifier cinq volontaires pour qu'ils miment un bienfait chacun. Le reste du groupe doit deviner les bienfaits mimés.

3. Un à la fois, les volontaires miment un bienfait devant le groupe. Si les élèves ne devinent pas, donner des indices pour ne pas laisser cours au mime trop longtemps (max. : 2 minutes par mime).
4. Applaudir les élèves qui se sont prêtés au jeu du mime et félicitez-les d'avoir deviné quels sont les bienfaits de boire de l'eau. À la fin de l'activité, leur demander de récapituler les bienfaits ressentis lorsqu'on boit de l'eau.

### Variantes

- Pour les plus jeunes, inviter tout le groupe à mimer les bienfaits simultanément.
- Pour les élèves plus âgés, faire écrire les bienfaits.
- Faire des groupes multi-âges pour mimer, en laissant quelques secondes à l'équipe pour s'entendre sur la façon de mimer la phrase.
- Faire mimer chacun des mots de la phrase.



### COMPÉTENCES

#### Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

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

- Réalisation d'une activité à prédominance sociale.

### INTENTIONS ÉDUCATIVES

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

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE :

5 à 10 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Un ballon.

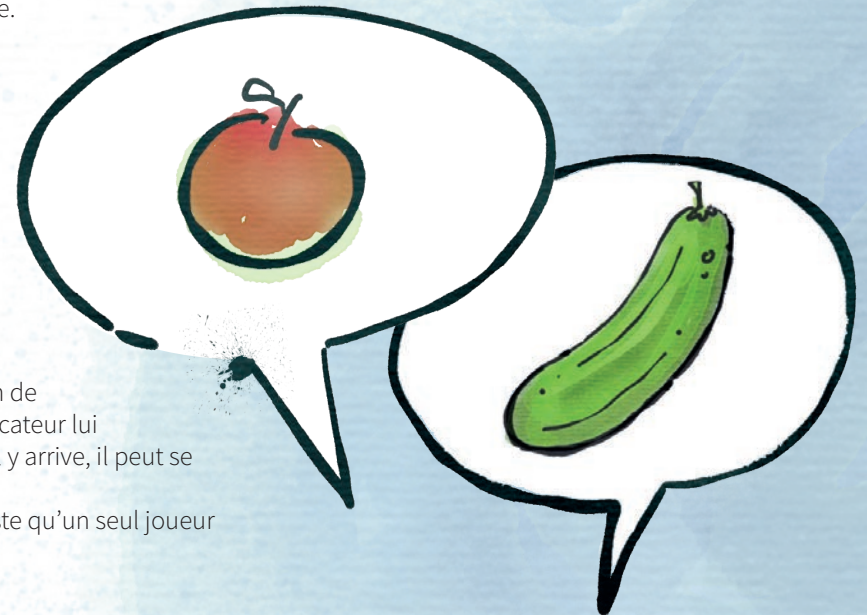
## L'EAU CACHÉE

### Démarche

1. Rappeler au groupe qu'il est important de boire de l'eau plusieurs fois par jour, pour être en forme et se sentir bien. Notre corps ne peut pas vivre sans eau. Leur expliquer qu'en plus de boire de l'eau, on peut aussi en manger, car il y a de l'eau cachée dans les aliments. Les meilleurs aliments pour nous hydrater et nous rafraîchir sont les fruits et les légumes, parce qu'ils contiennent beaucoup d'eau. C'est en partie pourquoi il faut en manger souvent.
2. Demander aux élèves de former un grand cercle en position debout.
3. Le ballon en mains, l'éducateur se positionne au centre et tourne sur lui-même. Lorsqu'il lance le ballon au hasard à un élève, ce dernier doit l'attraper et rapidement crier un nom d'un fruit ou d'un légume.
4. Si le joueur n'arrive pas à trouver un nom ou s'il en cite un déjà nommé, il doit s'asseoir par terre, toujours dans le cercle. En étant assis, il est encore dans le jeu, mais s'il n'arrive pas à trouver un nom de fruit ou de légume lorsque l'éducateur lui renvoie la balle, il reste assis. S'il y arrive, il peut se relever et poursuivre le jeu.
5. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un seul joueur debout. C'est le gagnant du jeu.

### Variantes

- Pour rendre le jeu plus difficile, demander aux élèves d'alterner entre les fruits et légumes. Par exemple, si un joueur dit un nom de fruit, le prochain doit nommer un légume.
- En lançant le ballon, l'éducateur nomme une couleur. L'élève doit alors nommer un fruit ou un légume de cette couleur pour rester dans le jeu. S'il n'en trouve pas, le prochain joueur devra répondre en considérant la même couleur.
- Pour réduire la durée du jeu, les élèves, qui choisissent un aliment déjà nommé ou qui n'arrivent pas à en trouver un, restent assis et sont éliminés. Ils n'ont pas la possibilité de se relever.
- Former des équipes de deux et lancer le ballon à l'équipe.





### COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Réalisation d'une activité à prédominance sociale.

### INTENTIONS ÉDUCATIVES

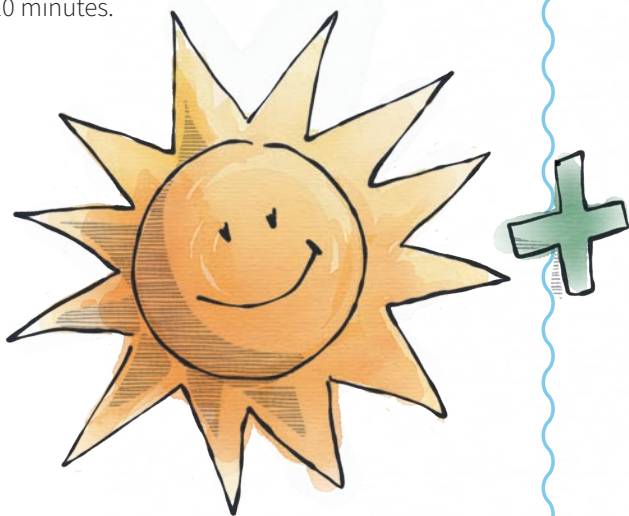
- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE :

5 à 10 minutes.



## JE BOIS DE L'EAU QUAND...

### Démarche

1. Demander au groupe de former un cercle, en s'asseyant sur le sol.
2. Expliquer que l'eau est la meilleure boisson en tout temps, pour s'hydrater. Le but de ce jeu de mémoire est de nommer tous les moments où l'on peut boire de l'eau.
3. Toujours en commençant sa phrase par « Je bois de l'eau quand... », les élèves doivent dire dans quels contextes ils boivent de l'eau et répéter tous les contextes nommés précédemment. Par exemple, si le premier dit « Je bois de l'eau quand je déjeune », le deuxième dira « Je bois de l'eau quand je déjeune et pendant le soccer », le troisième « Je bois de l'eau quand je déjeune, pendant le soccer, à la collation », etc.
4. Si un élève se trompe, il perd son tour et le prochain recommence. Lorsque trois élèves se trompent l'un après l'autre, on recommence le jeu.

Voici des exemples de moments propices pour boire de l'eau :

- en randonnée;
- à la piscine;
- quand j'ai soif;
- quand je joue avec mes amis;
- quand je lis un livre;
- quand je passe devant une fontaine d'eau;
- quand il fait chaud;
- quand il fait froid;
- lors des repas;
- entre les repas;
- à une fête d'anniversaire;
- etc.