

J'ai soif de Santé!

# DÉFI TCHIN-TCHIN

DANS  
MON CAMP

Trousse d'activités



LES ACTIVITÉS DU DÉFI TCHIN-TCHIN ONT ÉTÉ  
CONÇUES ET ADAPTÉES PAR :



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR REPRÉSENTER MOBILISER



# Trousse d'activités

## DÉFI TCHIN-TCHIN

### DANS MON CAMP

Cette trousse contient des **suggestions d'activités**. Il est possible de réaliser un nombre variable d'activités, selon la disponibilité et la programmation du camp participant.

#### REMERCIEMENTS

Les conceptrices remercient **Audrey Desrosiers**, stagiaire en nutrition à la Fondation Tremplin Santé en novembre 2017, pour sa contribution.

© Tous droits réservés 2022.

Conception graphique : Normand Voyer

#### SAINE HYDRATATION

- **Les jeux éclairs**
  - **Vive l'eau!** ..... 5
  - **L'eau cachée** ..... 6
  - **Je bois de l'eau quand...** ..... 7
- **De toute beauté!** ..... 8
- **L'eau à la bouche** ..... 9
- **Les chefs Tchín-tchín** ..... 11
- **Une offre alléchante** ..... 13

#### POUR LES ADOS

- **La boulette 2.0** ..... 14
- **Fais de la pub!** ..... 15
- **Impro** ..... 16

#### JEUX ACTIFS

- **Les chameaux ont soif** ..... 17
- **Le gardien de l'or bleu** ..... 18
- **Ruée vers l'or bleu** ..... 20
- **Sortie à la mer** ..... 21
- **EAU voleur!** ..... 23
- **Les drapeaux** ..... 24
- **Les rapides** ..... 25
- **À l'abordage!** ..... 27
- **Yoga aquatique** ..... 29

#### JEUX D'EAU

- **Le porteur d'eau** ..... 30
  - **Comme un poisson dans l'eau** ..... 32
- POUR LES ADOS**
- **Vite! Il fait chaud** ..... 33

#### En annexe

- Fiches de dégustation pour l'activité *L'eau à la bouche*.
- Illustration de gourde pour l'activité *Ruée vers l'or bleu*.
- Postures pour l'activité *Yoga aquatique*.



## À PROPOS DU DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP

Pendant une semaine du mois de juillet, les jeunes fréquentant les camps d'été sont invités à relever le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* avec leurs animateurs. Le but étant de valoriser la consommation d'eau en contexte de camp d'été.

En plus de cette trousse d'activités, le défi comprend plusieurs outils gratuits :

- affiches promotionnelles;
- guide d'animation, pour assurer le succès et en profiter au maximum;
- certificats de participation à personnaliser;
- modèles de lettre d'information pour le gestionnaire, l'animateur et les parents;
- trucs à partager avec les parents.

Ils sont accessibles gratuitement au [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp) et au [treimplinsante.ca](http://treimplinsante.ca).

Le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* est une initiative conjointe du Collectif Vital et de la Fondation Tremplin Santé. Il est adapté du défi scolaire développé par l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et le Collectif Vital. Le *Défi Tchîn-tchîn* et le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* sont des composantes de la campagne *J'ai soif de santé!* du Collectif Vital.



### Des idées pour bien ancrer l'habitude de boire de l'eau l'été!

Au-delà de la semaine du *Défi*, les camps sont invités à trinquer avec de l'eau tout au long de l'été. Consultez le guide d'animation pour en savoir plus!

De plus, des activités sur la saine hydratation, comme celles proposées dans cette trousse, peuvent être intégrées dans la programmation des semaines ou journées thématiques. Par exemple, le jeu actif *Sortie à la mer* peut s'inscrire dans une semaine sur la protection de l'environnement; les activités *L'eau à la bouche* ou *Les chefs Tchîn-tchîn*, dans une semaine culinaire et les jeux actifs *Le gardien de l'or bleu*, *Ruée vers l'or bleu* ou *À l'abordage!*, dans une semaine sur les pirates et les trésors. Les jeux éclairs peuvent, quant à eux, aider les jeunes à patienter entre deux activités.



# L'été, c'est fait pour... boire de l'eau!

L'eau est la boisson par excellence afin d'assurer l'hydratation du corps et son bien-être. Il faut donc développer l'habitude d'en boire tout au long de la journée, et ce, toute l'année.

Bien s'hydrater durant l'été est encore plus important. La chaleur parfois intense ainsi que la participation à des activités physiques soutenues à l'extérieur contribuent à l'augmentation de la perte d'eau (notamment par la sueur) et à l'apparition de coups de chaleur. Il est donc essentiel de rester bien hydraté, particulièrement pour les jeunes campeurs, qui sont sensibles à la déshydratation.

Quand les jeunes ont soif, l'eau n'est pas toujours le premier choix. Sans sucre, sans couleur et sans emballage flamboyant, elle fait parfois piètre figure aux côtés des autres boissons disponibles. Et pourtant, l'eau n'a rien à leur envier : c'est la boisson la plus saine et elle désaltère à merveille.

Voilà pourquoi il est important de revaloriser l'eau et d'encourager les jeunes (et moins jeunes!) à la redécouvrir comme principale boisson de leur journée. Les activités de cette trousse permettent de lui donner la vedette. Toutefois, pour aiguïser le réflexe de penser d'abord à l'eau quand la soif survient, il faut avant tout la rendre bien visible et accessible en tout temps au camp. Il faut aussi être un bon modèle pour les jeunes.

À vos gourdes, fontaines ou pichets!

**BON ÉTÉ!**





CES TROIS COURTES ACTIVITÉS SONT AXÉES SUR L'IMPORTANCE DE BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT. ELLES PERMETTENT D'EN APPRENDRE PLUS SUR LA SAINES HYDRATATION TOUT EN S'AMUSANT.

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE

5 à 10 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille
- Un crayon.



## JEU ÉCLAIR #1 : 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.

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

### Description

1. Expliquer aux jeunes 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 jeunes ne devinent pas, donner des indices pour ne pas laisser cours au mime trop longtemps (max. : 2 minutes par mime).
4. Applaudir les jeunes qui se sont prêtés au jeu du mime et féliciter les jeunes 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 plus âgés, faire mimer chacun des mots de la phrase.



### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE :

5 à 10 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Un ballon.

## JEU ÉCLAIR #2 : L'EAU CACHÉE

### Description

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 jeunes de former un grand cercle en position debout.
3. Le ballon en mains, l'animateur se positionne au centre et tourne sur lui-même. Lorsqu'il lance le ballon au hasard à un campeur, ce dernier doit l'attraper et rapidement crier le nom d'un fruit ou d'un légume.
4. Si le jeune 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 légumes lorsque l'animateur lui renvoie la balle, il reste assis. S'il arrive, il peut se relever et poursuivre le jeu.
5. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un seul jeune debout. C'est le gagnant du jeu.

### Variantes

- Pour rendre le jeu plus difficile, demander aux jeunes d'alterner entre les fruits et légumes. Par exemple, si un campeur dit un nom de fruit, le prochain doit nommer un légume.
- En lançant le ballon, l'animateur nomme une couleur. L'enfant doit alors nommer un fruit ou un légume de cette couleur pour rester dans le jeu. S'il n'en trouve pas, le prochain campeur devra répondre en considérant la même couleur.
- Pour réduire la durée du jeu, les jeunes, 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.





### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE :

5 à 10 minutes.



## JEU ÉCLAIR #3 :

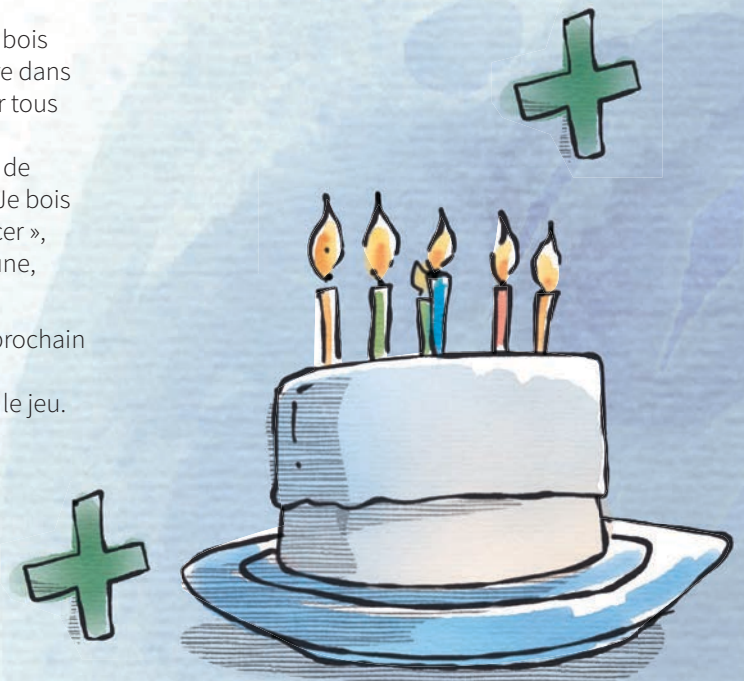
### JE BOIS DE L'EAU QUAND...

#### Description

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 campeurs doivent dire dans quels contextes ils boivent de l'eau et répéter tous les contextes nommés précédemment. Par exemple, si le premier jeune 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 jeune se trompe, il perd son tour et le prochain jeune recommence. Lorsque trois jeunes 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.





CETTE ACTIVITÉ UTILISE LES ARTS PLASTIQUES POUR VALORISER LES SOURCES D'EAU DISPONIBLES DANS LE CAMP.

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE

30 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Crayons.
- Ciseaux.
- Colle.
- Cartons et matériaux variés pour le bricolage.

### Mise en situation

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 du camp.

### Description

- Créer des bricolages pour décorer et mettre en valeur les fontaines d'eau du camp (ex. : gouttes d'eau en carton ou empreintes de pas qui tracent le chemin jusqu'à une fontaine d'eau. S'ils sont placés au sol plutôt que sur les murs, plastifiez-les).

**Note :** Pour les plus jeunes, il peut être plus simple de réaliser des gabarits à colorier et découper. Vous pouvez aussi utiliser les coloriages ([soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp)).

### Variantes:

- Décorer un verre d'eau. Par exemple, on peut prendre un verre transparent et demander aux jeunes 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.
- Décorer une bouteille réutilisable (s'assurer d'avoir l'autorisation des parents, s'il s'agit de la gourde de la maison).
- Décorer un point d'eau où les enfants peuvent se servir des verres d'eau.
- 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 jeunes 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.







CETTE ACTIVITÉ DE DÉGUSTATION D'EAUX AROMATISÉES PERMET D'EXPÉRIMENTER DIVERSES FAÇONS DE VARIER LE GOÛT DE L'EAU.

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE

20 à 30 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Un verre pour chaque jeune.
- Quatre pichets (trois pour les eaux aromatisées, un pour y mettre de l'eau nature). Si les pichets sont transparents, les recouvrir d'un carton opaque pour empêcher les jeunes 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 note).
- Une fiche de dégustation pour chaque jeune (en annexe).

**Note :** S'assurer que les enfants participants n'ont pas d'allergies alimentaires aux aliments sélectionnés.

### Mise en situation

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

Pour plus de conseils pour aromatiser l'eau, consulter le guide d'animation du *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* ([soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp)).

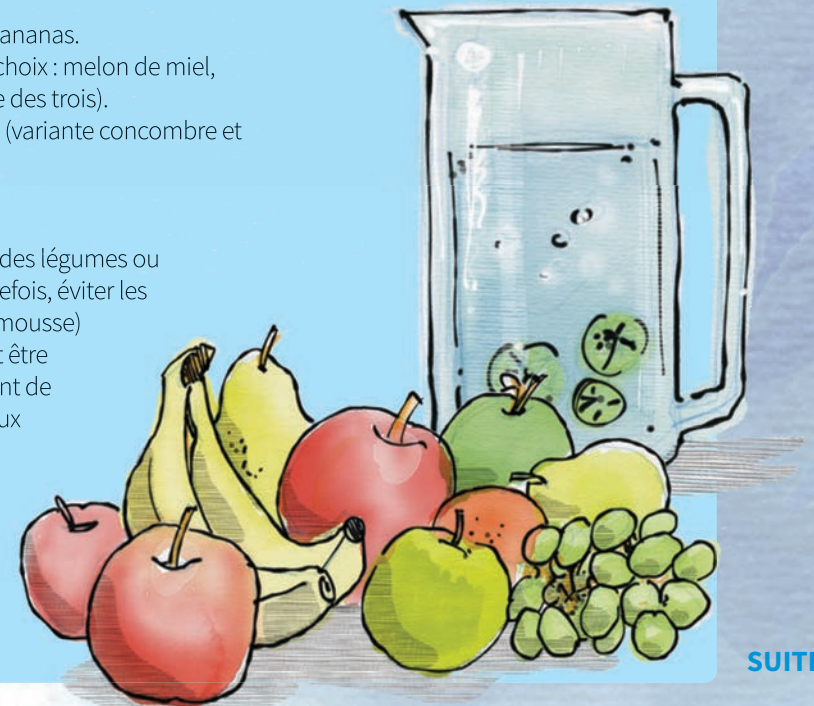
## RECETTE

Pour chaque tasse de fruits (frais ou surgelés) ou de légumes en morceaux, mettre 4 tasses d'eau. Les eaux doivent infuser pendant au moins 15 minutes au réfrigérateur pour avoir bon goût. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laisser à température ambiante 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.

Il est possible de choisir d'autres fruits, des légumes ou des herbes selon vos préférences. Toutefois, éviter les agrumes (citron, lime, orange, 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!



SUITE →



### Description

- Servir un verre d'eau nature ou aromatisée (ne pas servir les fruits, l'eau seulement) à chacun des jeunes. Servir une seule eau à la fois.
- En utilisant les sens de la vision, de l'olfaction et du goût, demander aux jeunes :
  - d'observer l'apparence visuelle de l'eau et l'inscrire dans la fiche de dégustation.
  - d'identifier l'odeur de l'eau et la noter.
  - de tenter de deviner la saveur de l'eau à partir de ces seules informations.
  - de goûter l'eau et décrire son goût dans la fiche.
  - de noter son appréciation globale en dessinant la figure appropriée.
- Répéter les étapes **a** à **e** avec chacune des eaux, y compris l'eau nature.
- Partager en groupe ses observations et préférences.

### 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 jeunes et les consommer l'heure suivante.
- Les jeunes peuvent discuter en équipe de leurs observations.

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				

CETTE ACTIVITÉ PERMET DE RÉALISER DES RECETTES D'EAUX AROMATISÉES AFIN DE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ALIMENTS ET DIVERSES FAÇONS DE VARIER LE GOÛT DE L'EAU.

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE

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

### MATÉRIEL REQUIS

- Deux verres pour chaque enfant.
- 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 jeunes : couteaux de table (5 à 8 ans), ou couteaux d'office (8 à 12 ans).

### Mise en situation

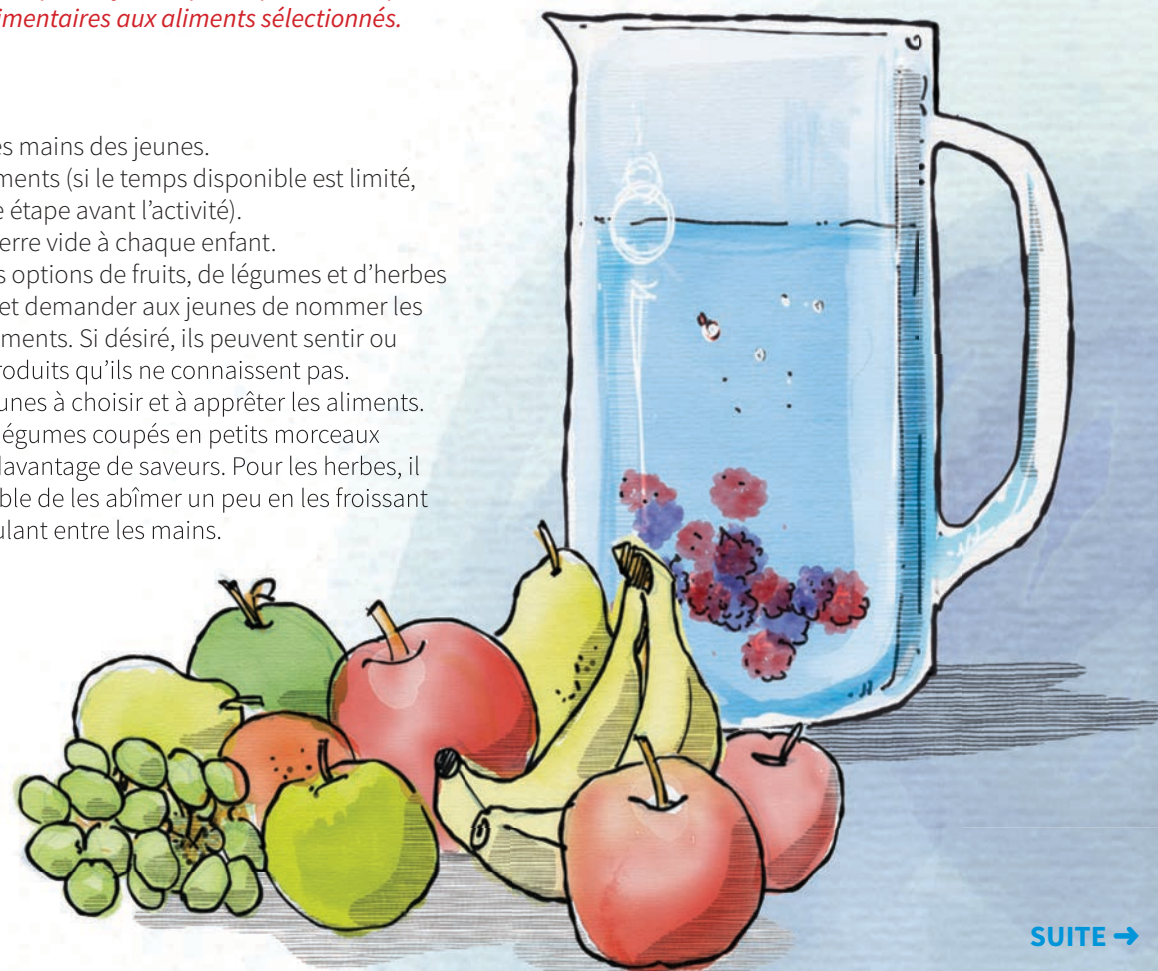
L'eau est la boisson préférée de notre corps. Il faut en boire chaque jour, plusieurs fois par jour. Boire de l'eau nature est agréable. Toutefois, on peut aussi parfois changer sa saveur avec des fruits, des légumes et des herbes, afin de nous donner envie d'en boire davantage. Pour explorer de nouvelles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

**Note :** S'assurer que les jeunes participants n'ont pas d'allergies alimentaires aux aliments sélectionnés.

### Description

1. Faire laver les mains des jeunes.
2. Laver les aliments (si le temps disponible est limité, réaliser cette étape avant l'activité).
3. Donner un verre vide à chaque enfant.
4. Présenter les options de fruits, de légumes et d'herbes disponibles et demander aux jeunes de nommer les différents aliments. Si désiré, ils peuvent sentir ou goûter les produits qu'ils ne connaissent pas.
5. Inviter les jeunes 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 plus de conseils pour aromatiser l'eau, consulter le guide d'animation du *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* ([soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp)).

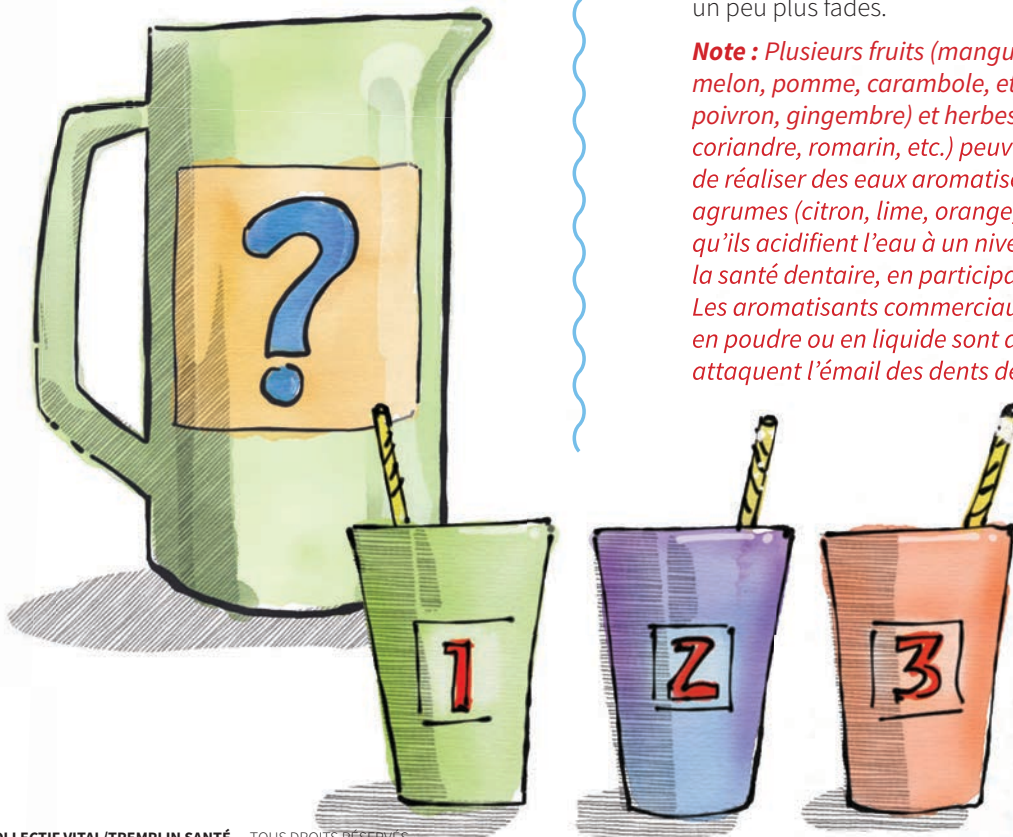


6. Pour une eau aromatisée réussie, le quart du verre doit être occupé par la garniture. Pour une saveur optimale, remplir ensuite le verre avec de l'eau et laisser reposer le mélange environ 10 à 15 minutes. On peut en profiter pour ranger. Servir un verre d'eau nature à chaque enfant afin qu'il puisse comparer cette version avec sa recette lors de la dégustation et demander aux jeunes de présenter leurs recettes.
7. Déguster et inviter les jeunes à décrire les sensations perçues (goût, odeur, couleur) et leur appréciation.
8. Après la dégustation, suggérer aux jeunes 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 jeunes 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 jeunes. 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 jeunes, qui sont invités à goûter et deviner la recette. Après avoir goûté toutes les eaux, chaque enfant 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 jeunes 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 jeunes peuvent faire le service. Si l'eau demeure à la température de la pièce plus d'une heure, ajouter des glaçons.





CETTE ACTIVITÉ CONSISTE À CONCEVOIR DES MESSAGES ACCROCHEURS AFIN DE FAIRE LA PROMOTION DE L'EAU AUPRÈS DES PAIRS.

### GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans.

### 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 jeunes souhaitent inciter leurs camarades, les parents, les animateurs et même les coordonnateurs du camp 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.

\* Les activités *Les jeux éclairs* peuvent vous inspirer.

### 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?

### Exemples d'idées/trucs pour boire plus d'eau :

- Bois de l'eau souvent dans la journée.
- Apporte une gourde remplie d'eau au camp.
- Vas à la fontaine d'eau après une activité physique.
- À la maison, garder un pichet rempli d'eau au réfrigérateur.
- Au souper, mets de l'eau sur la table pour penser à se resservir.
- Ajoute des glaçons pour refroidir l'eau.
- Sers l'eau dans de beaux verres.

### Description

1. Questionner les jeunes 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.

### Idées d'endroits pertinents pour les affiches :

- salle de repas;
- vestiaire;
- près des fontaines d'eau.
- couloirs;
- entrée des jeunes;
- gymnase.

### Variantes

- Plutôt que d'inciter à la consommation d'eau sur une affiche, les jeunes 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;
  - Pour les plus jeunes, le message peut être une illustration.





# Pour les ados!

C'EST LA VERSION DU JEU DE LA BOULETTE OÙ TES JEUNES DOIVENT FAIRE DEVINER DES MOTS SUR LE THÈME DE « BOIRE DE L'EAU » À LEUR ÉQUIPE.

### DURÉE

20 minutes.

### LIEU :

Intérieur/Extérieur.

### MATÉRIEL REQUIS

- Petits morceaux de papier.
- Crayons.
- Récipient (ex. : chapeau, bol, bac...).
- Chronomètre.

### Déroulement

1. Demande à chaque jeune d'écrire 4 ou 5 mots en lien avec la thématique « boire de l'eau ». Il peut s'agir des différents moments où on peut boire de l'eau ou des objets qui permettent d'en boire. Pour inspirer tes jeunes, il est possible de réaliser préalablement la courte activité *Je bois de l'eau quand...* de la trousse d'activités *Tchîn-tchîn dans mon camp*.

Voici quelques exemples de mots : bouteille, verre, soif, chaleur, fontaine d'eau, robinet, l'action de boire, pichet, glaçons, activité physique... Encourage tes jeunes à être créatifs!

2. Fais des boulettes avec les bouts de papier et mets-les dans le récipient.
3. Fais des équipes égales de 3 à 6 jeunes.
4. Déclenche le chronomètre pour 1 minute. À tour de rôle, chaque jeune donne des indices pour faire deviner à son équipe le mot de la boulette qu'il a pigée. Il doit faire deviner le plus de mots possible à son équipe avant que le temps soit écoulé!  
**Petit rappel :** Pour l'indice, il est interdit de nommer les lettres ou le nombre de lettres du mot pigé. Si un jeune ne connaît pas le mot sur la boulette, il a le droit de dire « passe » et d'en piger un autre.
5. L'équipe gagnante est celle qui aura fait deviner le plus de boulettes possible en 1 minute.

### Variantes

- Ajoute une 2<sup>e</sup> ronde au jeu! Remets toutes les boulettes dans le récipient, et les jeunes doivent faire deviner le mot pigé en disant un seul mot.
- Ajoute une 3<sup>e</sup> ronde au jeu! Remets encore une fois toutes les boulettes dans le récipient et les jeunes doivent faire deviner le mot pigé en mimant seulement!

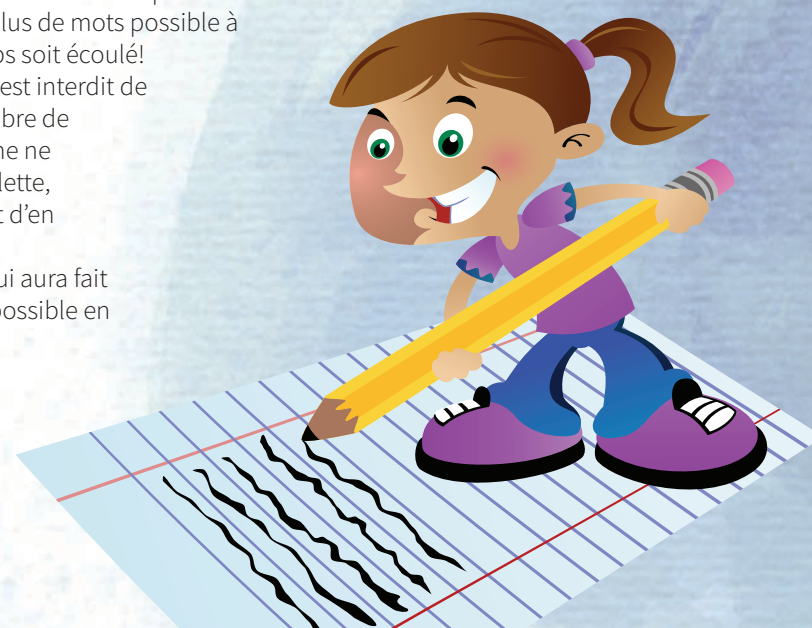
### Retour sur l'activité

Qu'as-tu retenu de l'activité?

Est-ce qu'il y avait plus de mots que tu pensais en lien avec la thématique « boire de l'eau »?

### Pistes de réflexion :

- Il y a beaucoup de mots en lien avec le thème « boire de l'eau », parce qu'on en boit tous les jours et à plusieurs moments dans la journée!
- Assure-toi d'avoir une bouteille d'eau avec toi. Rien n'égale l'eau pour rester bien hydraté!





# Pour les ados!

**AUJOURD'HUI, C'EST L'HEURE DE METTRE L'EAU EN VALEUR. ES-TU PRÊT OU PRÊTE À DONNER LE GOÛT À TON ENTOURAGE DE CHOISIR L'EAU COMME BOISSON NUMÉRO 1 ?**

### DURÉE

30 minutes et plus.

### LIEU :

Intérieur/Extérieur.

### MATÉRIEL REQUIS

Selon les désirs des jeunes :

- Costumes et matériel variés.
- Objets pour faire du bruit (par exemple, un chaudron pour faire de la batterie, ou même un instrument de musique si l'un des jeunes en joue).
- Caméra ou téléphone pour filmer.

### Préparation

Lis la mise en situation, présente l'activité à ton groupe et demande aux jeunes quel est le matériel dont ils auront besoin pour leur publicité. On te suggère de planifier l'activité la veille avec tes jeunes. Tu n'auras ensuite qu'à sortir le matériel qu'ils t'ont demandé, et ils auront une journée pour réfléchir à leurs idées. Tu peux même réaliser des activités de la trousse *Tchîn-tchîn dans mon camp* pour préparer tes jeunes et leur donner des arguments de vente!

### Mise en situation

Trouve ta façon unique de faire une publicité pour promouvoir la consommation d'eau, que tu pourras montrer à tes parents ou à tes amis. Utilise tes compétences et tes talents pour faire passer ton message.

### Déroulement

1. Demande aux jeunes de choisir comment ils veulent faire leur pub : un rap, de la danse, de l'impro, une chanson, une mini-pièce de théâtre, une pub à la radio... c'est libre à eux!
2. Laisse-leur au moins 20 minutes pour penser à leur pub et se pratiquer.
3. Quand tous tes jeunes sont prêts, demande-leur de présenter à tour de rôle leur publicité au reste du groupe. C'est à ce moment que tu peux filmer leur performance!

### Réflexion post-activité

Est-ce que tu penses avoir réussi à donner le goût aux gens de ton entourage de choisir l'eau comme boisson de choix numéro 1?

### Pistes de réflexion

- Il n'y a rien de mieux que l'eau pour rester bien hydraté!
- Le simple fait de parler de l'eau pour s'hydrater, c'est faire de la publicité et influencer les personnes de ton entourage!





Pour  
les ados!

L'IMPROVISATION PERMET DE  
STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET LE SENS  
DE L'HUMOUR DES JEUNES, TOUT  
EN FAISANT LA PROMOTION  
DE LA CONSOMMATION D'EAU!

### DURÉE

20 à 30 minutes.

### LIEU :

Intérieur/Extérieur.

### MATÉRIEL REQUIS

- Chronomètre.
- Costumes et accessoires (facultatif).

### Préparation

- Prépare une liste d'idées de sketches d'impro sur la thématique « boire de l'eau ».
- Ex. :
- Pause-eau pendant un match de soccer.
  - En pleine canicule .
  - Rencontre à la fontaine d'eau.
  - *Les chefs Tchîn-tchîn* : le concours de la meilleure eau.

### Déroulement

1. Forme des groupes de 3 ou 4 jeunes pour faire des sketches humoristiques sur la thématique « boire de l'eau ».
2. Indique la thématique au premier groupe et donneleur 30 secondes pour s'organiser. Invite tes jeunes à inventer une histoire et des personnages afin de réaliser un sketch d'environ 2 minutes.
3. Donne le signal de départ et pars le chronomètre pour 2 minutes.
4. Si les jeunes manquent d'inspiration en cours de sketch, n'hésite pas à introduire un nouveau personnage ou à imposer un accessoire.
5. Chaque groupe réalise une improvisation différente. Après chaque impro, fais un retour sur le sketch avec les jeunes.

### Réflexion post-activité

Qu'as-tu retenu de l'activité?

### Pistes de réflexion

- **Pause-eau pendant un match de soccer**
  - Savais-tu que l'eau est la boisson no 1 pour s'hydrater lorsqu'on est actif? Pour te concentrer, améliorer tes performances et te sentir bien, boire quelques gorgées d'eau avant, pendant et après l'exercice est une bonne stratégie!



### • En pleine canicule

- Lorsqu'il fait chaud, c'est important de boire plus d'eau et d'en boire plus souvent!
- Il faut faire preuve de vigilance : avoir la bouche sèche, des étourdissements ou un mal de tête peuvent être des signes qu'on a besoin de boire de l'eau.

### • Rencontre à la fontaine d'eau

- Pour éviter la panne sèche ou rafraîchir l'eau de ta gourde, n'hésite pas à demander de faire le plein à une fontaine d'eau ou à une source d'eau potable!
- Sais-tu quelles sont les sources d'eau au camp?

### • Les chefs Tchîn-tchîn : le concours de la meilleure eau

- Boire de l'eau nature est agréable. Pour ajouter de la saveur à l'eau, il est possible d'infuser quelques morceaux de fruits, des herbes et même des légumes dans un verre ou directement dans ta gourde! Tu peux laisser aller ta créativité et découvrir quelle est ton eau aromatisée préférée!
- Savais-tu qu'une eau fraîche peut donner envie d'en boire plus? Tu peux ajouter des glaçons dans ta gourde avant de partir pour le camp, cela va permettre de garder l'eau froide plus longtemps!





### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

#### DURÉE

20 à 30 minutes.

#### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

#### MATERIEL REQUIS

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

#### Mise en situation

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

#### Description

1. Choisir cinq jeunes et leur donner un dossard : ce sont les maringouins. Les autres jeunes sont les chameaux.
2. Placer les maringouins d'un côté et les chameaux de l'autre.
3. Placer deux gourdes d'eau, espacées d'environ 3 mètres, devant chaque maringouin (les gourdes et le maringouin forment un triangle).

4. 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.
5. Les maringouins peuvent se répartir comme ils le veulent dans le jeu et essaient 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 (ou une autre cible déterminée dans l'environnement) pour pouvoir revenir au jeu. Le maringouin rapporte la gourde dans sa zone avant de poursuivre le jeu.
6. Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les gourdes soient du côté des chameaux. On change ensuite les rôles pour une seconde partie.

#### Variantes

- Les chameaux débutent le jeu avec chacun une gourde dans les mains et les maringouins essaient 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.
- Les maringouins travaillent en équipe de deux (bras liés ou pieds liés).

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





### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

#### DURÉE

20 à 30 minutes.

#### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

#### MATÉRIEL REQUIS

- Trois gourdes fermées.\*
- Deux balles mousses.

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

#### Description

1. Suite à la mise en situation, placer les jeunes en cercle, en position debout.
2. Au centre du cercle, déposer trois gourdes d'eau en forme de triangle en laissant un espace d'au moins 30 cm entre elles.
3. Choisir un gardien pour protéger l'or bleu, en empêchant les gourdes d'être renversées par une balle.
4. Tour à tour, les jeunes 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 jeunes du cercle au hasard. Si une gourde tombe, le jeune 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.
- Faire travailler les jeunes en équipe de deux.
- Pour les plus vieux, ajouter une contrainte (ex. : utiliser la main gauche pour faire rouler la balle au sol).

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



CHASSE AU TRÉSOR METTANT L'EAU EN VEDETTE ET PERMETTANT AUX JEUNES DE REPÉRER DIFFÉRENTES SOURCES D'EAU DANS LE CAMP.

### GROUPE D'ÂGE

5 à 8 ans.

### DURÉE

20 à 30 minutes.

### LIEU

- Différents endroits dans le camp.

### MATÉRIEL REQUIS

- Gourdes ou images de gourde à imprimer (en annexe).
- Verres d'eau.

### 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 jeunes.
- 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 camp 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!

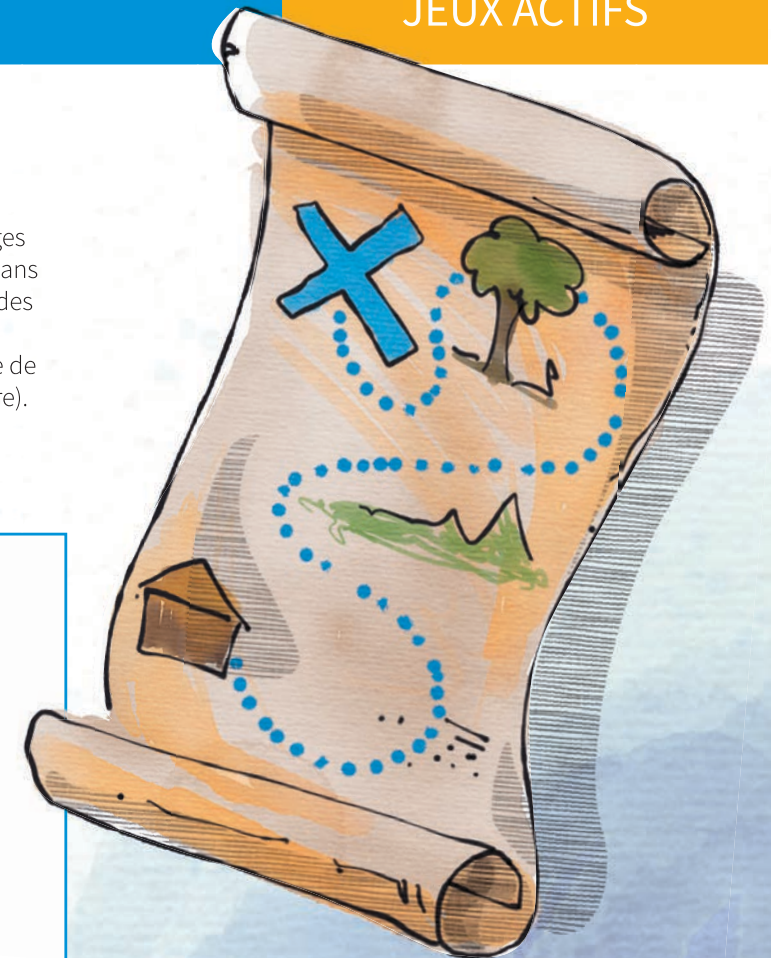
### Description

1. Lire la première énigme aux jeunes. 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 jeunes.

*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 Tchîn-tchîn).

Réponse : la gourde d'eau.

### Description (suite)

- 1.a. Indiquer aux jeunes 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.
- b. Lorsque toutes les gourdes ont été retrouvées, féliciter les jeunes d'avoir trouvé un des récipients qui permet de transporter de l'or bleu.
- c. Demander aux jeunes 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.

1. Lire la troisième énigme. Au besoin donner des indices.

*Cet endroit m'aide à me rafraîchir lorsqu'il fait chaud.*



Plusieurs réponses sont possibles : les jeux d'eau, la piscine ou la pataugeoire. Bien que se baigner permette d'avoir moins chaud. Il est tout de même important de boire de l'eau pour rester hydraté et éviter de manquer d'eau. Lorsqu'on manque d'eau, on peut se sentir faible et étourdi.

2. Se diriger vers les lieux identifiés.
3. Lire la dernière énigme aux jeunes.

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

### Variantes

- Après ce jeu actif, faire l'activité *Une offre alléchante* ou l'activité *De toute beauté* pour mettre les fontaines d'eau en valeur.
- Pour augmenter la durée du jeu, créer des énigmes supplémentaires.

### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

5 à 8 ans.

#### DURÉE

30 minutes.

#### LIEU

Gymnase, grande salle polyvalente ou cour extérieure.

#### MATÉRIEL REQUIS

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

#### Mise en situation

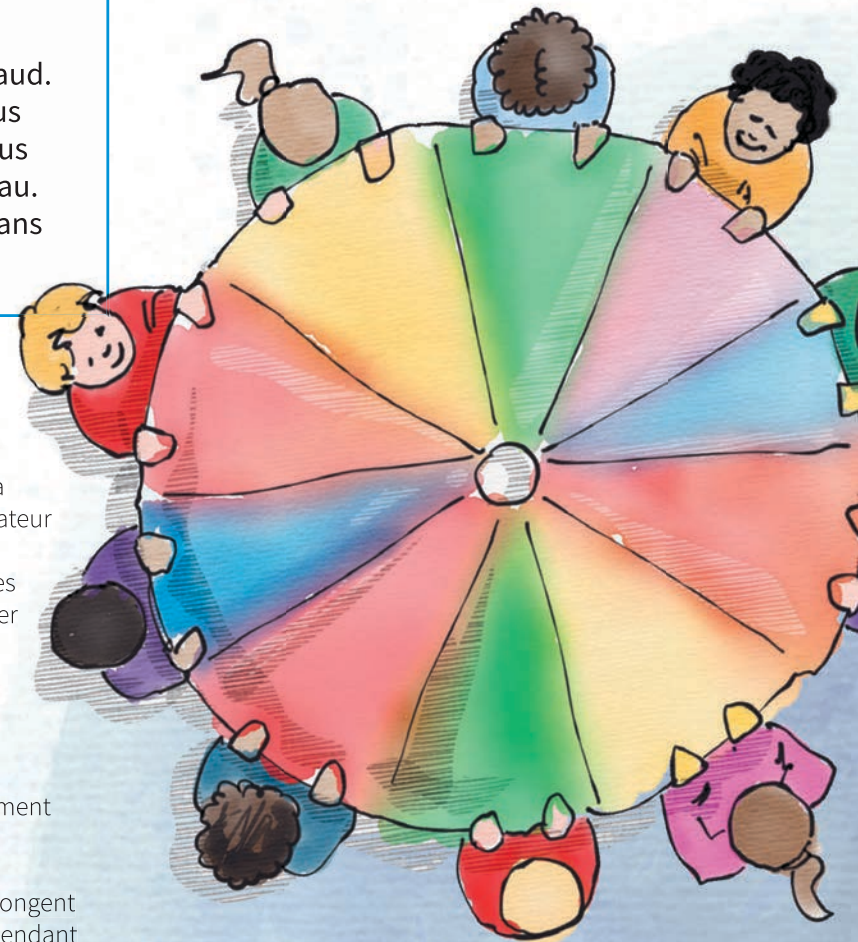
Lire le texte « Une sortie à la mer ».

### Une sortie à la mer

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!

#### Description

1. Déployer le parachute sur le sol.
2. Inviter les jeunes 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.
3. Expliquer la mise en situation et les consignes aux jeunes, dont l'importance de bien écouter les différents mouvements qui seront proposés.
4. Demander aux jeunes de se lever en tenant le parachute.
5. 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 jeunes plongent et changent de place sous le parachute pendant que les autres jeunes continuent de l'agiter. On peut nommer les jeunes par leur prénom ou leur attribuer des numéros au départ, en donnant le même numéro à deux jeunes.



### Description (suite)

- *La tempête* : indiquer aux jeunes 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 jeunes 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.

### • 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 jeunes 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 jeunes doivent agiter la toile pour que les objets tombent tous dans le bac.

- *Le tourbillon* : tendre la toile du parachute en demandant aux jeunes 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.

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

### Variantes

- Lors de la grande corvée, ajouter des morceaux de plastique et des déchets sous le parachute. À tour de rôle, deux jeunes plongent pour les ramasser et les mettre au recyclage.
- Un joueur peut être désigné, à tour de rôle, pour être le chef d'orchestre; il décide du rythme des vagues.
- Alors que les jeunes ont les yeux fermés, l'animateur choisit un chef d'orchestre (main sur l'épaule). Les jeunes ouvrent les yeux, agitent le parachute, puis tentent d'imiter et d'identifier le chef d'orchestre.
- Déterminer un signal pour que les jeunes lèvent les bras ou soient sur un pied lorsqu'ils agitent le parachute.
- Les joueurs d'une section de couleurs se retrouvent au centre sous le parachute et échangent leurs places.
- L'animateur met des objets sur le parachute et devient le narrateur d'une grande épopée avec les mises en situation proposées. Le but des jeunes est de conserver les objets sur le parachute le plus longtemps possible.

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





### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans.

#### DURÉE

20 à 30 minutes.

#### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

#### MATÉRIEL REQUIS

- Une gourde par paire de jeunes.

#### Mise en situation

Cette activité se déroule en équipe de cinq à dix jeunes (selon le nombre de participants). La première équipe qui obtient 25 points remporte la partie. Chaque gourde gagnée correspond à un point.

#### Description

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

4. À haute voix, l'animateur nomme un numéro.
5. 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.

6. Lorsque le jeu est bien compris, nommer plus d'un numéro à la fois.
  - Un mot peut être désigné pour signifier l'ensemble des jeunes (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 jeunes de faire attention aux collisions.

#### Variantes

- Modifier la façon de se déplacer pour aller chercher la gourde. Plutôt que de courir, le jeune devra par exemple sauter sur un pied, marcher à reculons ou faire des sauts de grenouille.
- Pour les plus vieux, organiser une course à relais pour aller chercher la gourde d'eau.

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



### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans.

#### DURÉE

20 à 30 minutes.

#### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

#### MATÉRIEL REQUIS

- Une gourde par équipe (deux à quatre).
- Dossards ou autre signe distinctif pour identifier chaque équipe.
- Trois foulards par jeune. Utiliser des foulards de type Flag Football si disponible.
- Un bac ou un seau par équipe (deux à quatre) pour déposer les foulards excédentaires.
- Sifflet.
- Minuteur ou chronomètre (non obligatoire)

#### 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.

#### Description

- Suite à la mise en situation, former de deux à quatre équipes selon le nombre de jeunes. Une équipe devrait avoir un maximum de 10 jeunes. 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 déterminer sa durée (le cas échéant, un chronomètre ou un minuteur s'avéreront utiles pour offrir un repère aux jeunes).

#### Déroulement

1. Chaque équipe débute le jeu près de son *drapeau*.
2. 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.
3. 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.
4. Si un jeune 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 parvienne à arracher un foulard à quelqu'un.
5. 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 jeunes d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu actif.



### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans.

#### 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.
- Minuteur ou chronomètre (non obligatoire)

#### 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

Lire le texte « L'eau une ressource essentielle ».

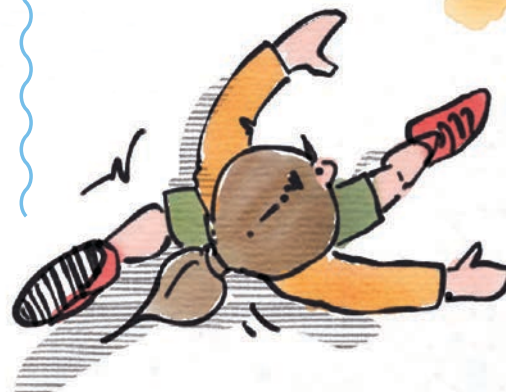
### L'eau une ressource essentielle

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.

#### Description

- 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, le jeune complète le parcours, mais aucun point n'est attribué pour ce trajet. Le jeune replace les gourdes tombées avant de donner le relais.
- Former deux à quatre équipes selon le nombre de jeunes.
- 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 jeunes).



### Déroulement (suite)

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

2. Lorsque le jeune 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. Les jeunes doivent encourager les membres de leur équipe.
3. 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, le jeune 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 jeunes d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu actif.*



### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans.

#### DURÉE

30 minutes.

#### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

#### MATÉRIEL REQUIS

- Cinq 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

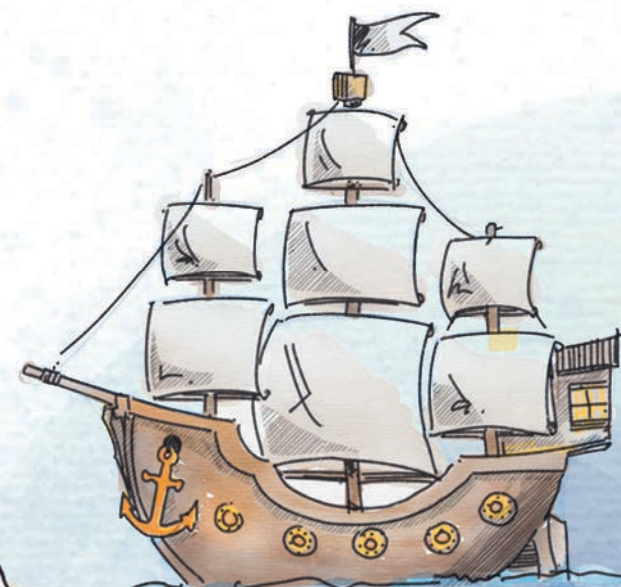
Lire le texte « La précieuse cargaison ».

### La précieuse cargaison

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.

#### Description

- 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).



SUITE →

- 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

1. 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.
2. 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.
3. Avant le début du jeu, les matelots se répartissent sur les bateaux.
4. Donner le signal de départ.
5. Si désiré, 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.
- Faire des duo de pirates ou de matelots.

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

### JEU ACTIF METTANT L'EAU EN VEDETTE.

#### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

#### DURÉE

30 à 60 minutes.

#### LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

#### MATÉRIEL REQUIS

- Matelas de sol si l'activité se déroule à l'intérieur.
- Fiche des positions de yoga (en annexe).

#### Description

L'activité consiste en une série de postures de yoga qui favorisent la détente (en annexe). Placer les jeunes en cercle, en position debout. S'assurer que les jeunes ont suffisamment d'espace entre eux pour réaliser les exercices. L'animateur réalisera les différents exercices et les jeunes seront invités à l'imiter.

#### Variantes

- En équipe de deux, maintenir le plus longtemps possible les postures qui demandent de l'équilibre.
- Selon le temps disponible, vous pouvez choisir vos postures préférées.
- Cette activité peut être utilisée pour une période de retour au calme après un jeu actif.

*IMPORTANT : demander aux jeunes d'apporter une gourde d'eau pour s'hydrater durant le jeu actif.*





### JEU D'EAU.

#### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

#### DURÉE

30 minutes.

#### LIEU

À l'extérieur.

#### MATÉRIEL REQUIS

- Trois bacs transparents.
- Pichets d'eau du robinet ou source d'approvisionnement en eau à proximité.
- Verres ou petits contenants (un par enfant).
- Trois cuillères.
- Trois petits objets pour déposer sur la cuillère (ex. : balle).
- Deux grandes cordes pour marquer le parcours (ex. : cordes à danser).
- 15 cônes ou gourdes d'eau.

#### Mise en situation

Lire le texte « Les porteurs d'eau ».

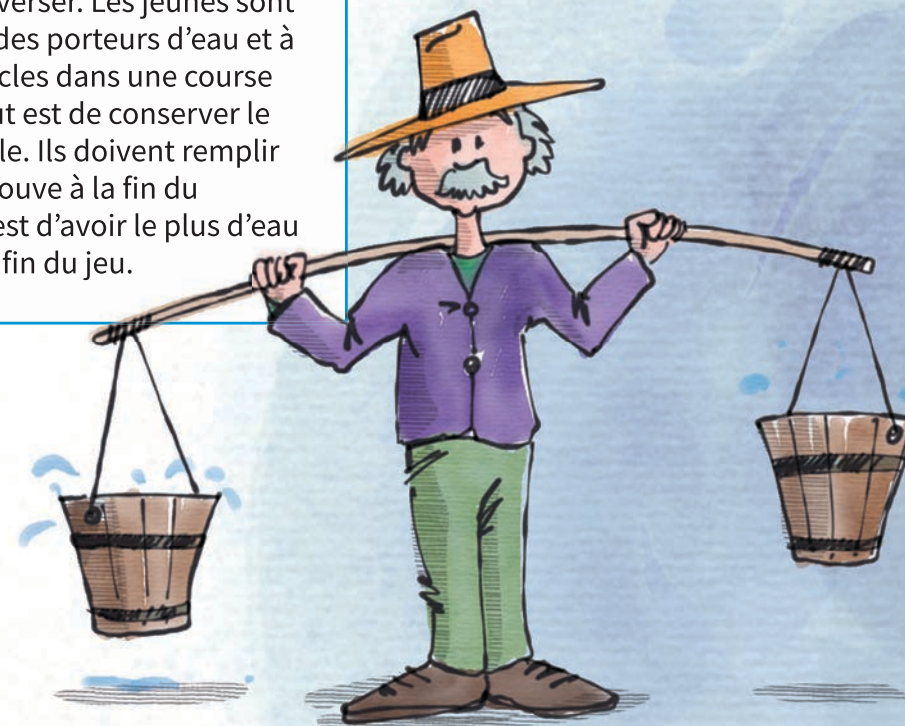
### Les porteurs d'eau

À l'époque, comme il n'y avait pas de robinet d'eau dans les maisons, il y avait un métier qui consistait à aller puiser l'eau dans un cours d'eau et à l'amener aux autres habitants du village. C'était un métier important, car on ne peut pas vivre sans eau. Par contre, c'était un métier difficile, car l'eau est lourde et il ne faut pas la renverser. Les jeunes sont invités à devenir des porteurs d'eau et à franchir les obstacles dans une course à relais dont le but est de conserver le plus d'eau possible. Ils doivent remplir un bac qui se retrouve à la fin du parcours. Le but est d'avoir le plus d'eau dans son bac à la fin du jeu.

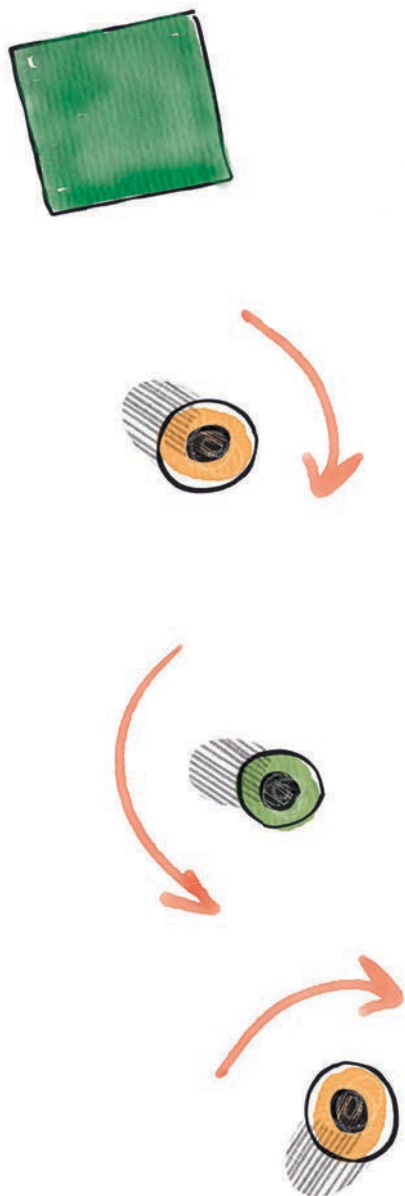
#### Préparation

Avec l'aide des jeunes, installer le parcours du relais :

- Mettre une corde au début du relais et à la fin.
- Entre les cordes délimitant le parcours, placer les cônes/gourdes à contourner en trois rangées (un par équipe). Prévoir une distance d'environ un mètre entre les obstacles.
- Au début du parcours, installer une station pour remplir les verres et déposer les cuillères et petits objets à transporter.
- À la fin du parcours, installer les bacs au bout de chaque allée de chaque équipe (donc trois).
- Donner un numéro (de 1 à 3) à chaque jeune afin de les séparer en trois équipes. Les jeunes ayant le même numéro se regroupent.



SUITE →



### Description

1. Au signal de départ :
  - a. Les jeunes doivent remplir leur verre d'eau, prendre leur verre rempli et tourner 4 fois sur eux-mêmes.
  - b. Toujours en gardant le verre en main, ils doivent prendre une cuillère, y déposer le petit objet.

*IMPORTANT : Pour les plus jeunes, le parcours peut être effectué sans la cuillère.*

  - c. Ensuite, contourner les cônes/gourdes en faisant des « S ».
  - d. Si l'objet tombe de la cuillère, le jeune doit recommencer à partir de la station de départ (station des cuillères).
2. Arrivé à la fin, le jeune doit verser l'eau restante dans le bac et courir pour donner la cuillère à la prochaine personne. Il se place ensuite derrière les autres membres de son équipe pour recommencer le parcours.

L'activité se termine lorsqu'un bac est plein ou après un temps déterminé par l'animateur. L'équipe qui a le plus d'eau dans son bac est déclarée gagnante.

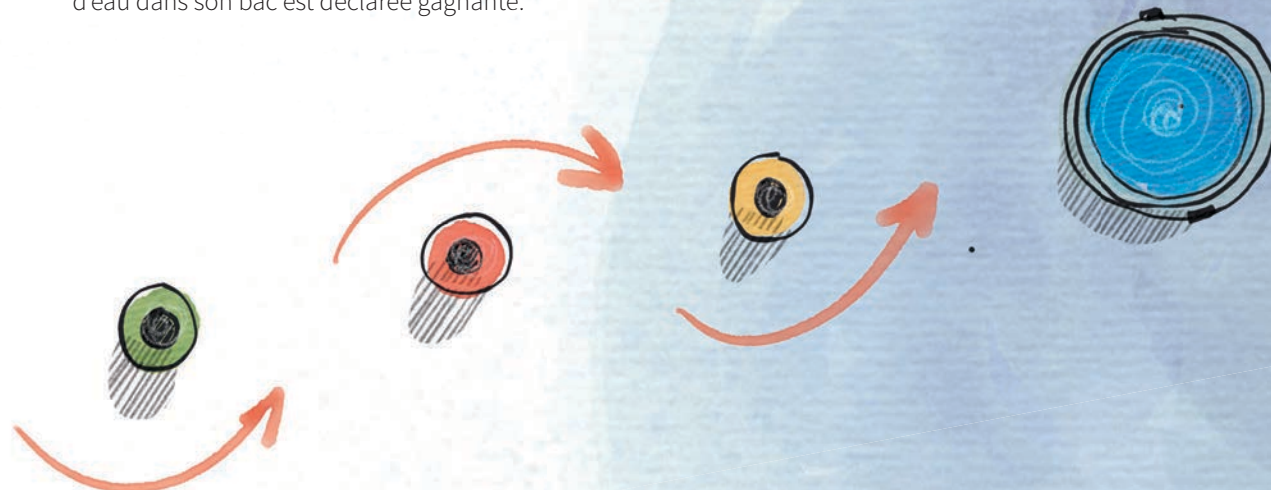
### Variantes

- Augmenter le nombre de tours à faire sur soi-même.
- Demander aux jeunes de faire le parcours à reculons.
- Augmenter la distance entre les stations.
- Ajouter d'autres obstacles.
- Prendre des bacs plus gros à remplir.

### Astuce

À la fin de l'activité, utiliser l'eau des bacs pour arroser (ex. : jardin) afin d'éviter le gaspillage. Une discussion sur l'importance de faire attention à l'utilisation de l'eau peut être initiée avec les jeunes.

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





### JEU D'EAU.

#### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

#### DURÉE

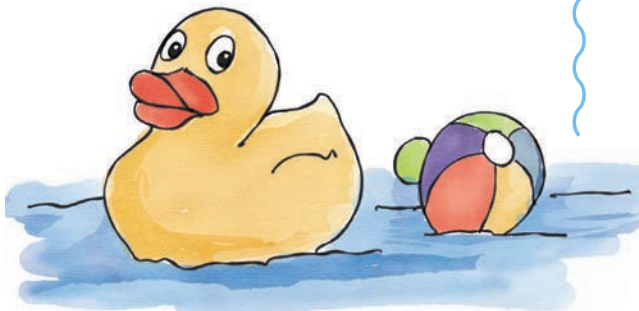
5 à 10 minutes.

#### LIEU

Pataugeoire ou piscine (intérieure ou extérieure).

#### MATÉRIEL REQUIS

- Objets divers dont certains flottent et certains coulent (ex. : ballons, anneaux de piscine, nouilles de piscine, etc.).



#### Mise en situation

Lire le texte « Protéger l'eau ».

### Protéger l'eau

L'eau est une ressource précieuse, autant pour les humains que pour les animaux. Boire de l'eau est nécessaire pour que notre corps fonctionne bien. Pour les animaux, comme les poissons, tortues, oiseaux et autres animaux habitant la mer, l'eau est leur maison. Les poissons respirent aussi sous l'eau. Nos déchets peuvent nuire à la santé des animaux habitant la mer, car ils peuvent les manger ou rester coincés. En équipe, l'activité consiste à nettoyer la pataugeoire ou la piscine afin d'enlever tous les déchets qui s'y trouvent. L'équipe qui amasse le plus de déchets gagne.

#### Préparation

- Distribuer les objets (ballons, anneaux, nouilles) dans la pataugeoire ou la piscine.
- Demander aux jeunes d'entrer dans l'eau. Puis, les inviter à s'aligner sur le bord de la piscine.
- Séparer le groupe en équipes de manière égale.
- Pour chaque équipe, déterminer un endroit, où les objets seront déposés lorsqu'ils seront trouvés.

**IMPORTANT :** indiquer aux jeunes qu'ils doivent marcher en tout temps lorsqu'ils sont dans la pataugeoire ou hors de l'eau et que le non-respect de ce règlement entraîne la perte d'un objet amassé.

#### Description

1. Au signal de départ, les jeunes tentent de retirer les objets de la piscine ou de la pataugeoire tout en respectant les règles de sécurité.
2. Le jeu cesse lorsque tous les objets ont été retrouvés. L'équipe qui a récupéré le plus d'objets est déclarée gagnante.
3. À la fin du jeu, féliciter les jeunes d'avoir nettoyé la piscine. Mentionner aux jeunes que c'est important de protéger l'eau autant pour nous que pour les animaux qui habitent la mer, les rivières, les lacs et autres milieux aquatiques.
4. Ensuite, inviter les jeunes à prendre leur gourde pour boire un peu d'eau. Profiter de l'occasion pour les sensibiliser au fait que, même lorsque nous jouons dans l'eau, il faut penser à en boire. Cela permet de prévenir les effets de la chaleur et de ne pas souffrir de déshydratation. Lorsque nous ne buvons pas assez d'eau, nous pouvons nous sentir étourdis et fatigués.

#### Variantes

- Répéter ce jeu à de nombreuses reprises.
- Changer les membres des équipes pour rendre le tout plus dynamique.
- Déterminer une limite de temps. L'objectif du jeu serait alors de récupérer le plus d'objets possible dans le temps indiqué.
- Réaliser cette activité dans une pataugeoire ou dans des jeux d'eau.
- Au lieu de faire des équipes, nettoyer la piscine en grand groupe en essayant d'être le plus rapide possible. L'animateur chronomètre alors le temps pour réaliser l'activité en essayant de battre un record de temps.

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





Pour  
les ados!

EN TEMPS DE GRANDE CHALEUR,  
BOIRE DE L'EAU POUR SE RAFRAÎCHIR  
EST PLUS QU'ESSENTIEL!

CETTE ACTIVITÉ DE COURSE PERMET  
DE SENSIBILISER LES JEUNES  
POUR PRÉVENIR LES COUPS  
DE CHALEUR.

### DURÉE

30 minutes.

### LIEU :

Extérieur.

### MATÉRIEL REQUIS

Prévoir ce matériel pour chaque équipe :

- 2 chaudières (une vide et une remplie d'eau) ou 2 bacs.
- 1 entonnoir.
- Des ballons gonflables.
- 1 grosse louche.
- 1 gros pot de yogourt vide et nettoyé.
- 1 grande passoire.

### Préparation

- Crée une ligne de départ avec des cônes (ou autres objets disponibles).
- Place une chaudière vide à la ligne de départ et une chaudière remplie d'eau à environ 10 mètres de la ligne de départ.
- Si désiré, il est possible d'ajouter des obstacles pour élever le niveau de difficulté du parcours.
- Lorsque tu es prêt ou prête, lis la mise en situation suivante à tes jeunes.

### Mise en situation

Sais-tu pourquoi c'est important de boire plus d'eau lorsqu'il fait chaud?

Pour conserver une bonne température malgré la chaleur, ton corps perd de l'eau par la sueur! C'est pourquoi, pour remplacer l'eau perdue et lui permettre de fonctionner, il est encore plus important de penser à boire souvent!

Par temps chaud, jouer dans l'eau peut faire du bien, mais cela n'enlève pas le besoin de boire de l'eau. Prends une bonne gorgée d'eau avant de commencer. Maintenant, c'est le temps de s'amuser!



### Déroulement

1. Divise ton groupe en équipes et demande aux jeunes de s'asseoir sur la ligne de départ.
2. Devant chaque équipe, dépose le matériel à utiliser pour transporter l'eau. Présente ce matériel aux jeunes.
3. Chaque équipe devra rapidement remplir sa chaudière en perdant le moins d'eau possible.
4. Demande à chaque équipe de prédire le nombre de déplacements qui sera nécessaire pour remplir sa chaudière. L'équipe qui donnera le nombre de déplacements le plus bas déterminera le nombre de déplacements maximum permis pour toutes les équipes.  
*(Donc, si les équipes prédisent respectivement 5, 8 et 10 déplacements, le nombre de déplacements permis sera de 5.)*
5. Place-toi près de la ligne de départ et donne le signal.
6. Détermine l'équipe gagnante en fonction de la quantité d'eau qui se trouve dans sa chaudière. Puis, encourage tes jeunes à s'asperger pour se rafraîchir. L'équipe gagnante peut même avoir le privilège de t'arroser!

### Retour sur l'activité

Qu'as-tu retenu de l'activité?

### Pistes de réflexion

- Les jeux d'eau et la piscine aident à se rafraîchir, mais ne remplacent pas le besoin de boire de l'eau.
- Il est important de boire souvent de l'eau pour rester bien hydraté tous les jours, mais encore plus quand on bouge ou qu'il fait chaud!
- N'attends pas toujours d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Avoir une bouteille d'eau avec soi est une bonne stratégie pour rester bien hydraté toute la journée.

À la fin de l'activité, félicite tes jeunes et invite-les à prendre une bonne gorgée d'eau!

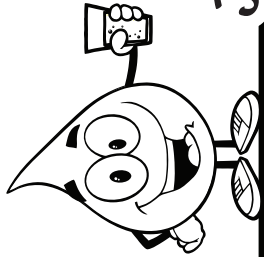
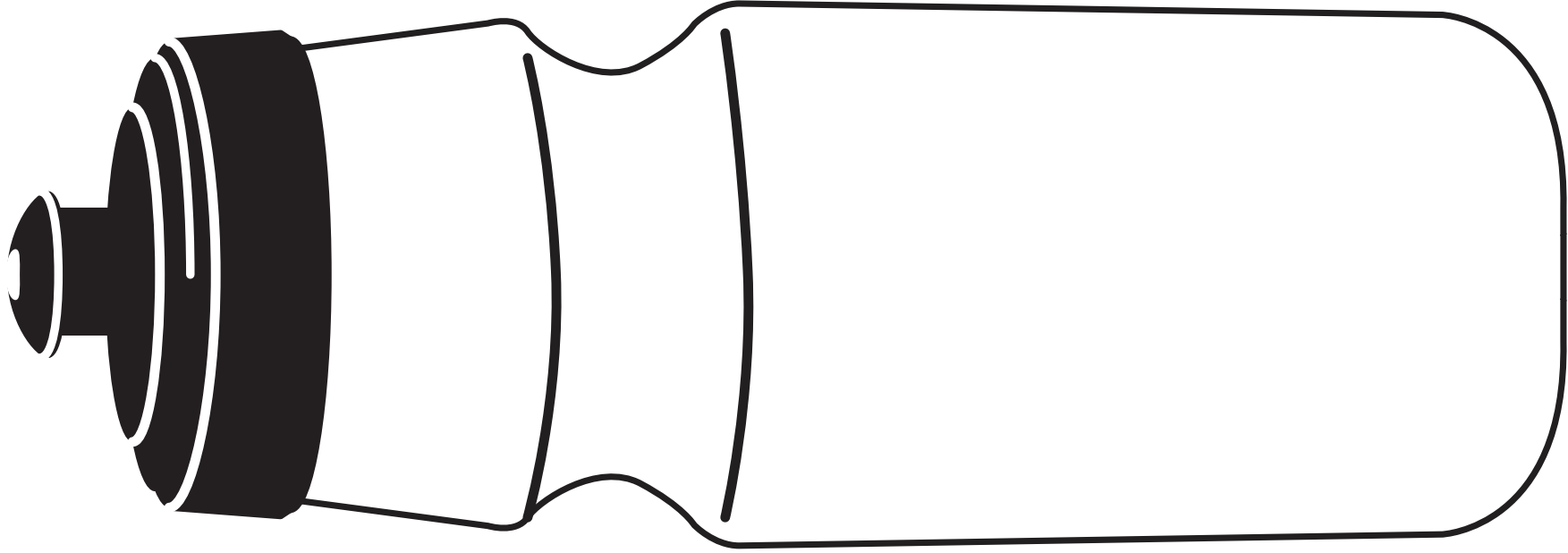
# Fiche dégustation

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				



*J'ai soif de santé!*

## Positions

# YOGA AQUATIQUE



### Posture 1. LE PLONGEUR

1. En position debout, mets tes pieds ensemble. Ton dos est droit et tes bras sont collés le long de ton corps.
2. Soulève les bras lentement au-dessus de ta tête jusqu'à ce que tes mains se touchent.
3. Plie tes genoux en gardant le dos droit.
4. Reste dans cette posture pendant environ 30 secondes. Assure-toi que tes épaules sont détendues, respire lentement.

### Posture 3. LE FLAMANT ROSE

1. En position debout, mets tes pieds ensemble. Ton dos est droit.
2. Place tes mains au centre de ton corps.
3. Croise tes doigts.
4. Comme un flamant rose, appuie ton pied droit sur ta cheville, ton mollet ou ta cuisse gauche.
5. Maintiens cette position pendant 30 secondes en respirant profondément.
6. Recommence en utilisant l'autre jambe.



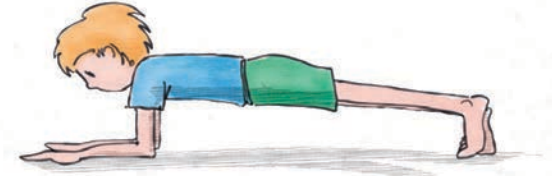
### Posture 2. LE NÉNUPHAR

1. Assieds-toi, jambes croisées devant toi. Ton dos est droit.
2. Place tes mains au centre de ton corps.
3. Appuie tes mains l'une contre l'autre.
4. Maintiens cette position pendant 30 secondes en respirant profondément.



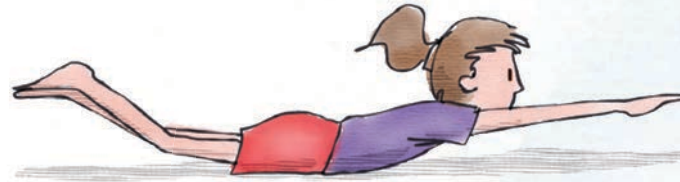
### Posture 4. LE BATEAU

1. Assieds-toi.
2. Penche-toi vers l'arrière en t'appuyant avec tes mains.
3. Soulève les jambes.
4. Pointe tes orteils vers le haut.
5. Maintiens la position pendant 30 secondes.



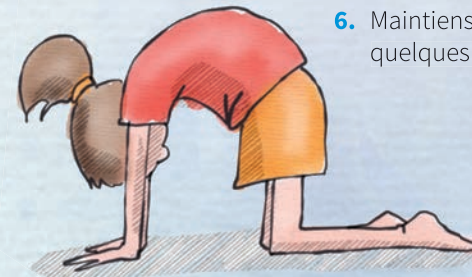
### Posture 6. LA PLANCHE DE SURF

1. Assieds-toi sur tes genoux en mettant les pieds sous tes fesses.
2. Mets les mains sur le sol, loin devant toi.
3. Appuie-toi sur tes avant-bras.
4. Puis, pousse tes pieds vers l'arrière le plus loin possible. Il n'y a que tes mains et tes orteils qui touchent au sol.
5. Regarde vers le sol. Ton dos est droit.
6. Maintiens la position quelques secondes.



### Posture 5. LE POISSON

1. Allonge-toi sur le ventre avec les bras allongés au-dessus de ta tête.
2. Puis, redresse ta tête.
3. Lève tes bras et tes jambes le plus haut que tu peux.
4. Maintiens la position quelques secondes.



### Posture 7. LA GOUTTE D'EAU

1. Assieds-toi.
2. Mets-toi à quatre pattes.
3. Ton cou et ton dos sont droits. Regarde vers le sol.
4. Maintiens cette position pendant quelques secondes.
5. Arrondis le dos vers le haut en courbant le cou vers toi.
6. Maintiens cette position pendant quelques secondes.