

TROUSSE
D'ACTIVITÉS
Tchin-tchin
JEUX ACTIFS
SUR LE THÈME DE L'EAU

En partenariat avec :

Québec    



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER



ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC



À propos de *J'ai soif de Santé!*

J'ai soif de santé! est une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec. Elle vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants.

Une panoplie d'outils est offerte pour promouvoir la consommation d'eau au soifdesante.ca.

Grâce à un partenariat avec l'Association québécoise de la garde scolaire, l'initiative se déploie avec le **Défi Tchîn-tchîn**, durant une semaine du mois de mars. Il comprend :

- deux trousseaux d'activités *Tchîn-tchîn*;
- un guide d'accompagnement;
- des suggestions pour la maison à l'intention des parents;
- du matériel promotionnel;
- etc.



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

Promouvoir les saines habitudes d'hydratation favorise la santé des élèves. Pour y parvenir et mettre en place des conditions gagnantes pour réussir le Défi, consultez le guide d'accompagnement du *Défi Tchîn-tchîn*.

Aussi, après la Semaine canadienne de l'eau, vous êtes invités à continuer le *Défi* jusqu'à la fin de l'année. Apprenez-en plus avec le guide d'accompagnement!

L'initiative *J'ai soif de santé!* propose plusieurs outils complémentaires pour valoriser l'eau dans votre école et sensibiliser l'équipe-école à leur rôle de modèle :

- infographie *Une école favorable à la consommation d'eau*;
- fiche *Être un modèle avec fierté*;
- modèle de résolution pour les conseils d'établissements;
- activités pédagogiques pour les enseignant.e.s. en éducation physique et à la santé;
- et plus encore!

Pour en savoir plus sur la campagne, le *Défi Tchîn-tchîn* et son guide d'accompagnement, visitez soifdesante.ca/ecole.

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



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leurs commentaires constructifs et leurs conseils avisés :

- Madame Amélie Bertrand, Dt.P.
- Madame Martine Carrière, Dt.P.
- Madame Émanuelle Dumoulin Dt.P.
- Monsieur Érik Guimond
- Monsieur Michel Lucas Dt.P., Ph. D.
- Madame Claire Pelletier, Dt.P.
- Madame Julie Strecko, Dt.P.

Nous remercions également Madame Nadia Dubreuil pour l'évaluation du niveau d'acidité et de sécurité pour la santé dentaire des eaux aromatisées proposées dans cette trousse.

Enfin, nous remercions la Direction de santé publique de Montréal pour leur contribution financière aux activités conçues en 2017.

© Tous droits réservés 2025.

Conception graphique : Normand Voyer

TROUSSE D'ACTIVITÉS

Tchin-tchin

JEUX ACTIFS

SUR LE THÈME DE L'EAU

Cette trousse contient huit suggestions d'activités, indépendantes les unes des autres. Elles sont complémentaires au **Défi Tchin-tchin** et réalisables à différents moments de la journée.

• Les chameaux ont soif	4
• Le gardien de l'or bleu	5
• Ruée vers l'or bleu	6
• Sortie à la mer	8
• EAU voleur!	10
• Les drapeaux	11
• Les rapides	12
• À l'abordage!	14
• Dé aux exercices	16

En annexe

- Illustration de gourde pour l'activité
Ruée vers l'or bleu.



Pour plus d'activités, consultez
la trousse d'activités
Tchin-tchin, Saine hydratation



LES CHAMEAUX ONT SOIF

FICHE 1

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation 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

20 à 30 minutes.

LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

MATÉRIEL REQUIS

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

Mise en situation

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

Démarche

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

Variantes

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

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





COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation 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

30 minutes.

LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

MATÉRIEL REQUIS

- Trois gourdes fermées¹.
- Deux balles mousses.

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

Démarche

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

mains). S'il réussit, il renvoie la balle vers un des élèves du cercle au hasard. Si une gourde tombe, l'élève 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 élèves 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 élèves d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu actif.





RUÉE VERS L'OR BLEU

FICHE 3

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

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

INTENTIONS ÉDUCATIVES

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

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

20 à 30 minutes.

LIEU

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

MATÉRIEL REQUIS

- Gourdes ou images de gourde à imprimer (l'image disponible à la fin de la trousse).
- 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 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 Tchîn-tchin).

Réponse : la gourde d'eau.



SUITE ->



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 robinets 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. Trinquer ensemble et les féliciter d'avoir repéré l'or bleu, un trésor présent dans l'école et disponible en tout temps.

Variantes

- Après ce jeu actif, faire l'activité *Une offre alléchante* disponible, dans la présente trousse, ou l'activité *De toute beauté!* (Trousse d'activités, Saine hydratation), pour mettre les fontaines d'eau en valeur.
- Faire travailler les élèves en équipe de deux.

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



COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

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

INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

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

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

30 minutes.

LIEU

Gymnase ou grande salle polyvalente.

MATÉRIEL REQUIS

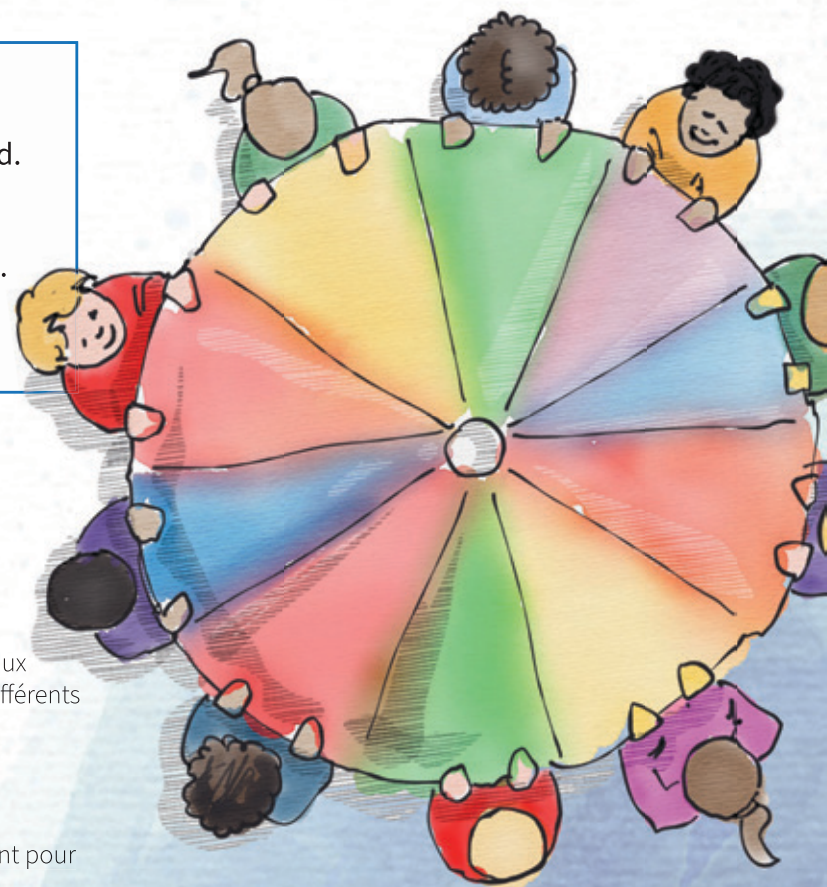
- Parachute.
- Petites balles ou petits objets à faire rebondir sur le parachute.

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.
 - *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.

Variantes

- 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.
- Pour les plus vieux, un joueur peut être désigné, à tour de rôle, pour être le chef d'orchestre; il décide du rythme des vagues.
- Les élèves peuvent avoir les yeux fermés et l'éducateur choisit le chef d'orchestre. Les élèves doivent l'imiter et l'identifier.
- Déterminer un signal avec vos élèves pour lever les bras ou être sur un pied, lorsqu'ils agitent le parachute.
- Les joueurs d'une section de couleur se retrouvent au centre, sous le parachute, et échangent leurs places.
- L'éducateur met des objets sur le parachute et devient le narrateur d'une grande épopée, avec les mises en situations proposées dans l'activité. Le but des élèves est de conserver les objets sur le parachute le plus longtemps possible.

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





COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation 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

30 minutes.

LIEU

Gymnase ou cour extérieure.

MATÉRIEL REQUIS

- Une gourde par paire d'élèves.

Mise en situation

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

Démarche

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

- Un mot peut être désigné pour signifier l'ensemble des élèves (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 élèves de faire attention aux collisions.

Variantes

- Modifier la façon de se déplacer pour aller chercher la gourde. Plutôt que de courir, l'élève devra, par exemple, sauter sur un pied, marcher à reculons ou faire des sauts de grenouille.
- En équipe de deux, les élèves doivent aller chercher la gourde d'eau en se tenant la main et en sautillant.
- Pour les plus vieux, réaliser une course de relais pour aller chercher la gourde d'eau.

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



COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation 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

2^e et 3^e cycles.

DURÉE

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 élève (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.

Mise en situation

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

Démarche

- Suite à la mise en situation, former de deux à quatre équipes, selon le nombre de joueurs. Une équipe devrait avoir un maximum de 10 élèves. Identifier les équipes à l'aide de dossards ou d'un autre signe distinctif.
- Diviser l'aire de jeu selon le nombre d'équipes, 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'avérera utile, utiles pour offrir un repère aux élèves).

Déroulement

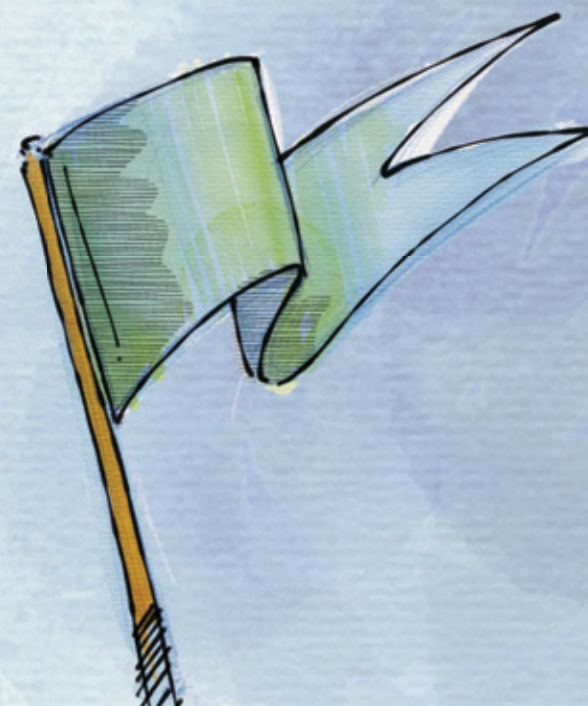
- Chaque équipe débute le jeu près de son drapeau.
- Suite à votre signal de départ, les joueurs doivent essayer d'aller voler la gourde d'une autre équipe, sans se faire enlever leurs foulards.
 - Lorsqu'un joueur ramène une gourde adverse dans sa zone, tout en ayant encore au moins un foulard dans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

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

Variante

- Mettre plusieurs gourdes par équipe, afin de prolonger le jeu.

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





COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la motricité globale.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

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

INTENTIONS ÉDUCATIVES

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

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

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.

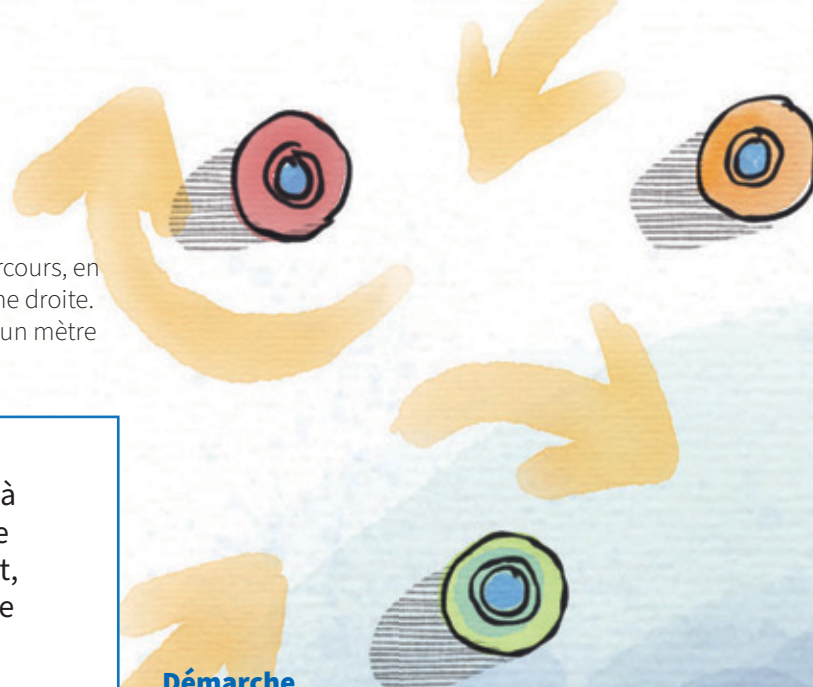
Mise en situation

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 replace 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 le jeu actif.





COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

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

INTENTIONS ÉDUCATIVES

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

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

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

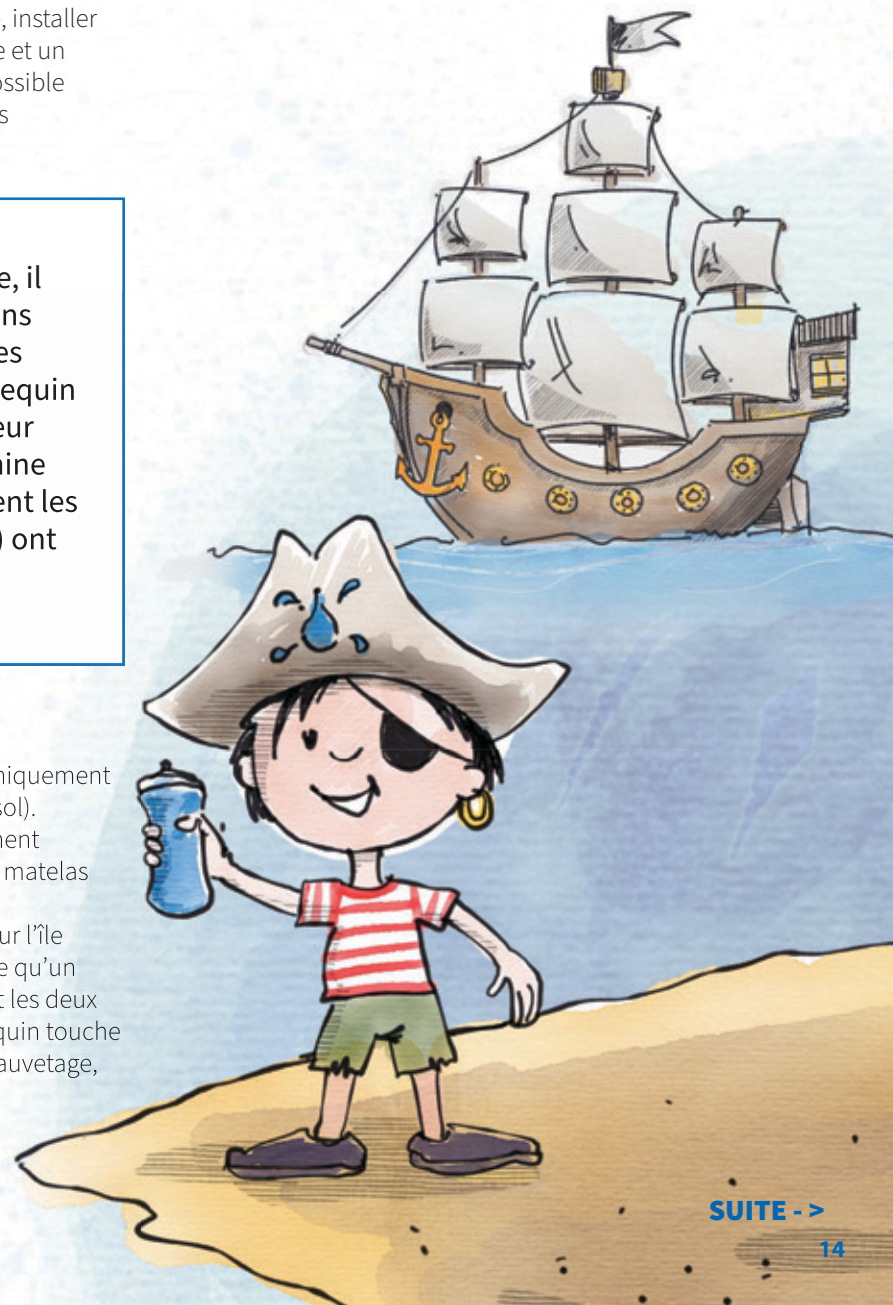
- Pour représenter les bateaux et l'île déserte, installer un matelas de sol à chaque coin de la pièce et un au centre. En l'absence de matelas, il est possible d'utiliser du ruban adhésif pour indiquer les emplacements.

Mise en situation

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.

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



SUITE ->



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 au requin et des dossards d'une autre couleur aux 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.
- Ajouter des variantes
- Faire des duos de pirates et de matelots.
- Prévoir un temps de jeu. Par exemple, après 10 minutes, on change les rôles.
- Pour les plus jeunes :
 - introduire le jeu avec des pirates-requins. Tous les joueurs peuvent être éliminés, s'ils sont touchés par quelqu'un en dehors d'un bateau.
 - délimiter une aire de jeu plus petite.

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



COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs;
- Développer la motricité globale, l'agilité et l'endurance.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

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

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- L'activité permet à l'élève de travailler son savoir-faire moteur ainsi que ses relations sociales avec les pairs.

GROUPE D'ÂGE

2^e et 3^e cycles du primaire.

DURÉE

20 minutes.

LIEU

Local suffisamment grand ou gymnase.

MATÉRIEL REQUIS

- Une gourde d'eau par élève
- Un dé
- Ballon (optionnel)



Préparation

- Demandez aux élèves d'apporter leur gourde d'eau pour s'hydrater pendant le jeu;
- Identifiez les exercices qui vont correspondre à chacune des faces du dé et prévoir que l'une des faces soit associée à une pause pour boire de l'eau;
- Créez des équipes composées de 4 à 8 élèves, soit 3 équipes de 4 élèves ou 2 équipes de 8 élèves (variable en fonction du nombre d'élèves).

Mise en situation

L'activité *Dés eaux exercices* propose une série d'activités physiques associées à chacune des faces du dé et elle contribue à rappeler aux jeunes l'importance de boire de l'eau, lors d'une activité physique. L'équipe gagnante est celle ayant réalisée en premier deux manches consécutives du dé.

Démarche

- Une fois que les équipes sont formées, à tour de rôle, les équipes brassent le dé et exécute collectivement l'exercice associé au numéro du dé.
- La première équipe qui réalise les 6 faces du dé remporte la manche.

Voici quelques suggestions d'exercices pour chaque face du dé :

Face 1 : Traverser la pièce d'un côté à l'autre en sautant sur une jambe.

Face 2 : Faire 15 jumpings jacks.

Face 3 : Rester 20 secondes dans la position de la chaise en s'appuyant contre le mur.

Face 4 : Former une structure composée uniquement de membres de l'équipe (pyramide, chaise) et tenir en équilibre (Mise en garde : s'assurer que l'environnement est sécuritaire lors de la réalisation de cet exercice).

Face 5 : Les membres de l'équipe se placent en cercle et ils doivent se faire des passes (avec un ballon ou un autre objet) en utilisant uniquement le bras non-dominant (ex : si l'élève est droitier, il doit utiliser son bras gauche et vice-versa).

Face 6 : Prendre une pause pour boire de l'eau.





Autres propositions d'exercices

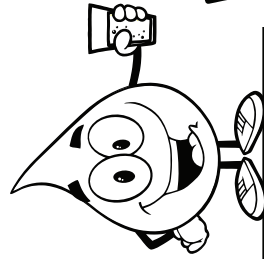
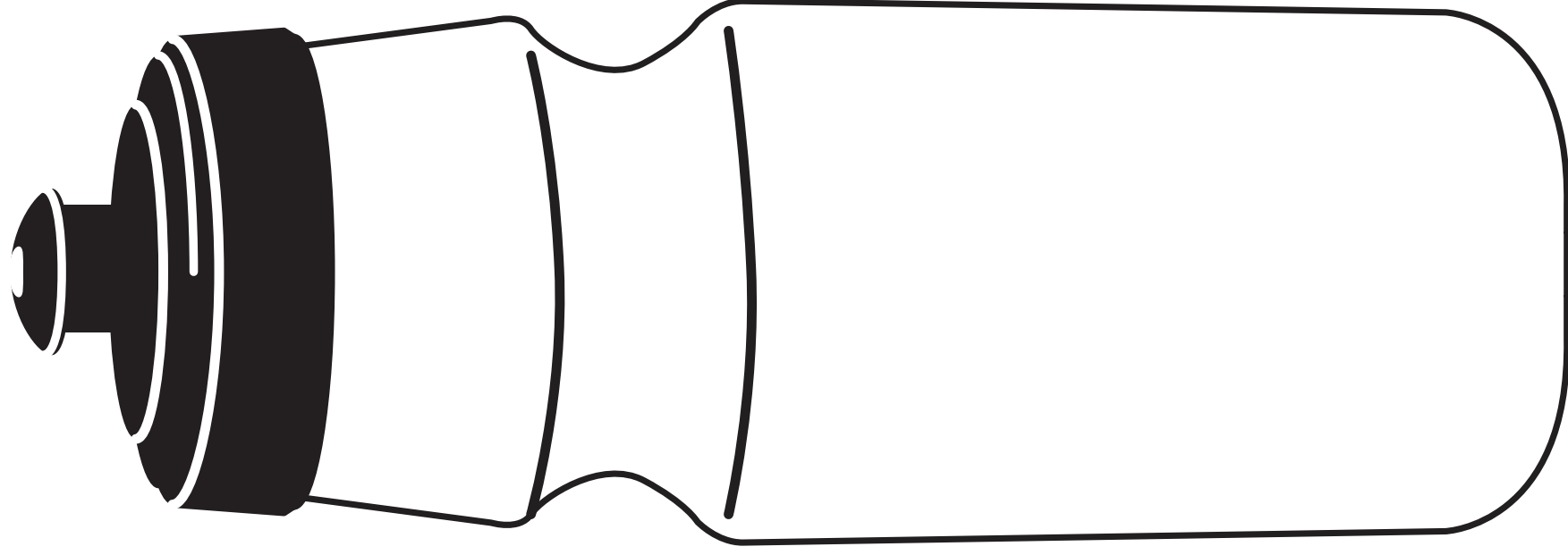
- Se tenir sur une jambe pendant 15 secondes (avec soit : les deux yeux ouverts, un œil fermé ou les deux yeux fermés);
- En position de la planche pendant 20 secondes;
- Faire semblant de jouer à la corde à sauter (10 répétitions);
- Effectuer un aller-retour de la pièce en équipe de deux dans la position de la brouette humaine. L'un tient les jambes de son partenaire pour qu'il puisse avancer uniquement avec ses bras, et vice-versa pour le retour.

Variantes

- Il peut être intéressant d'incorporer des exercices qui demande une composante en lien avec les mathématiques, l'histoire ou la logique. Pensez à évaluer les motivations du groupe dans un premier temps.



Mise en garde : s'assurer que les élèves boivent selon leur besoin. L'important est d'écouter ses signaux de soif selon le niveau d'intensité des exercices exécutés. S'assurer que les gourdes d'eau sont bien fermées afin d'éviter des dégâts d'eau ou des accidents.



J'ai soif de santé!