



LES CHRONIQUES DES AGENTS EAU

ACTIVITÉS SPÉCIALES DU
Défi Tchin-tchin



En partenariat avec

Québec 

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC


ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

LES ACTIVITÉS SPÉCIALES DU DÉFI TCHIN-TCHIN
ONT ÉTÉ CONÇUES PAR :



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

REMERCIEMENTS

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

- Martine Carrière Dt.P.
- Laurence DaSilva-Decarie Dt.P.
- Martine Fortier Dt.P.
- Natacha Guignard
- Lucie Laurin Dt.P.

J'ai soif de santé!

© Tous droits réservés 2026.

Conception graphique : Normand Voyer

LES CHRONIQUES DES AGENTS EAU



Les chroniques des agents Eau comprennent cinq courtes activités présentées sous la forme de missions à accomplir pour sauver Rigol'eau, la goutte d'eau vedette du Défi Tchín-tchín. Elles sont conçues pour être réalisées facilement en cas de contraintes de temps, d'espace ou de matériel. Bien qu'elles puissent être réalisées d'un coup, nous vous suggérons de réaliser une chronique par jour afin d'accomplir la mission tout au long de la semaine du Défi Tchín-tchín.

Les activités de cette trousse ont pour but d'encourager la consommation d'eau de manière ludique et d'augmenter les connaissances des élèves sur l'importance de l'hydratation.

Chaque mission du jour proposée est d'une durée d'environ 15 minutes. Si le temps vous le permet, nous vous invitons à combiner la mission du jour à d'autres activités des trousseaux d'activités Tchín-tchín (Saine hydratation et Jeux actifs sur le thème de l'eau).

Mission 1 : À la rescousse de Rigol'eau	3
Mission 2 : Déjouer le système de sécurité	5
Mission 3 : Déchiffrer le code secret	7
Mission 4 : Des agents au top!	11
Mission 5 : Le pouvoir des agents Eau	13

En annexe : **Illustration de Rigol'eau**
pour l'activité *Des agents au top!*

Tous les outils du Défi Tchín-tchín, dont les trousseaux d'activités, le guide d'accompagnement et du matériel promotionnel, sont téléchargeables gratuitement au soifdesante.ca/ecole.

MISSION 1

À la rescousse de Rigol'eau



INTENTIONS ÉDUCATIVES

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

GROUPE D'ÂGE

- Multiâge.

DURÉE

- 10 à 15 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Aucun.

Mise en situation

Lire le texte « À la rescousse de Rigol'eau ».

À la rescousse de Rigol'eau

Vous êtes des agents qui travaillez pour une firme secrète. Vous recevez ce message :

Agents Eau, nous avons besoin de vous. L'agent Rigol'eau est parti trop vite et a oublié sa gourde d'eau et il est incapable de poursuivre sa mission. L'eau étant essentielle, il commence à montrer des signes qu'il a besoin d'en boire : il a soif, a la bouche sèche, a de la difficulté à se concentrer et a mal à la tête.

Plusieurs épreuves sont à surmonter pour trouver Rigol'eau et lui apporter ce dont il a besoin.

Acceptez-vous de l'aider? (*Laissez les élèves répondre*).

Très bien, les agents Eau. Tout d'abord, pour porter secours à Rigol'eau, il faut vous échauffer! Lors d'une activité physique, c'est important d'être bien hydraté et pour y arriver, l'eau est la boisson de choix pour le corps.

Avez-vous pris une bonne gorgée d'eau avant de commencer?





Démarche

- Dans ce jeu actif, demander aux élèves de respecter les instructions que vous leur donnerez, en restant le plus possible sur place. Il s'agit d'une adaptation du jeu « Jean dit ».
- Les élèves effectuent les demandes seulement lorsque vous dites « Agents Eau » préalablement (vraies consignes).
- Alternier, comme il vous plaît, entre une vraie demande précédée par « Agents Eau » et une fausse consigne.

Voici un exemple :

1. Agents Eau... on court sur place ! *(Les élèves courent sur place)*
2. Agents Eau... on saute le plus haut possible ! *(Les élèves sautent)*
3. Arrêtez-vous ! *(Les élèves doivent continuer de sauter)*
4. Agents Eau... on fait la goutte d'eau ! *(Les enfants s'accroupissent et forment un chapeau avec leurs mains au-dessus de leur tête)*
5. Tournez sur vous-mêmes ! *(Les enfants restent en goutte d'eau)*

Autres possibilités de consignes : faire semblant de boire de l'eau, faire la vague avec leur bras, se tenir en équilibre sur une jambe, marcher sur place, toucher le sol, faire des sauts avec écarts (jumping-jack), etc.

- Après quelques minutes, conclure l'activité en lisant cette deuxième mise en situation.

Bravo les agents Eau!

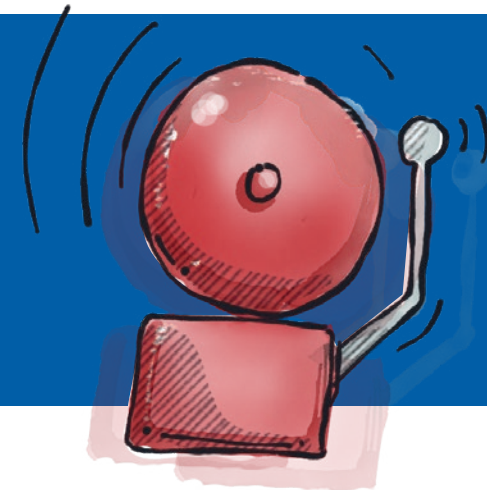
Surtout, n'oubliez pas de boire de l'eau : c'est la meilleure boisson pour être actif et permettre d'étancher la soif après un effort! Vos muscles et les organes de votre corps adorent l'eau et ils en ont besoin pour bien fonctionner. Surtout, rappelez-vous que c'est important d'avoir à portée de main une gourde pour faire le plein d'eau lorsqu'on sort de la maison. Prendre une bonne gorgée d'eau c'est essentiel et ça fait aussi du bien, n'est-ce pas?

Variante

- Demander à un élève d'être le meneur du jeu.

MISSION 2

Déjouer le système de sécurité



INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure d'en savoir plus sur l'hydratation et son importance.

GROUPE D'ÂGE

- Multiâge.

DURÉE

- 15 à 20 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

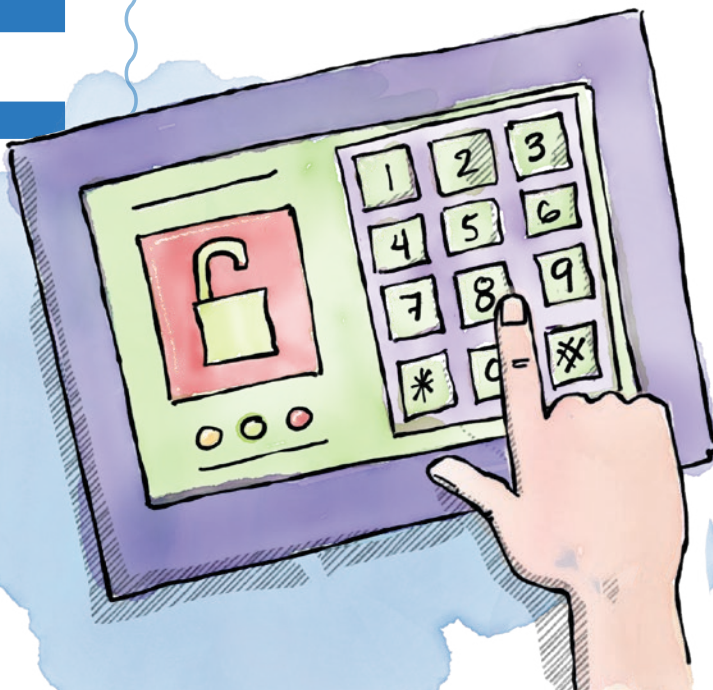
- Aucun.

Mise en situation

Lire le texte « À vos cerveaux ».

À vos cerveaux

Attention! Attention les agents Eau! En voulant retrouver l'agent Rigol'eau, vous avez déclenché un système d'alarme ! Il faut agir rapidement pour le désamorcer! Pour y arriver, il faut bien répondre aux questions. Vite, le temps est compté!

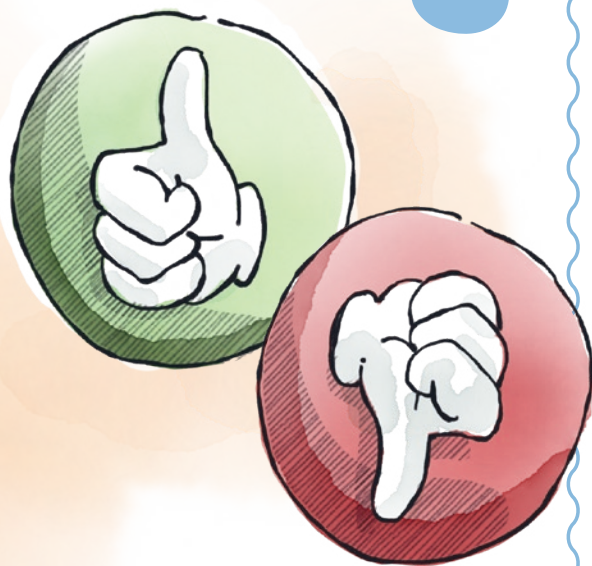


Démarche

- Inviter les élèves à former de petites équipes d'agents et à se trouver un nom d'équipe. Ces équipes pourront être les mêmes lors des prochaines missions.
- Poser les questions de la page suivante aux élèves. Les dernières questions sont plus difficiles.
- Donner un certain temps aux élèves afin qu'ils se concertent pour identifier la bonne réponse en équipe. Ils peuvent faire un pouce en l'air lorsqu'ils pensent que c'est vrai et un pouce en bas lorsqu'ils pensent que c'est faux.
- Pour les élèves plus avancés, un décompte verbal descendant de 10 secondes peut être donné pour répondre à la question.
- Après chaque question, lire le texte de la réponse à voix haute.
- Prédéterminer un certain nombre de réponses à réussir pour achever l'épreuve.
- Conclure l'activité en lisant le texte suivant :

Vous pouvez être fiers de vous les agents Eau. Vous avez désactivé le système d'alarme! Votre deuxième mission est complétée. Vous connaissez maintenant les pouvoirs de l'eau et l'importance d'en boire souvent. D'autres épreuves vous attendent!

VRAI OU FAUX?



1. Le corps contient beaucoup d'eau.

Réponse : Vrai. Plus de la moitié du corps est composée d'eau! Il y a de l'eau dans le sang, les muscles, le cerveau et même dans les os!

2. Lorsque je suis calme, lorsque je lis un livre ou lorsque je fais mes devoirs, je n'ai pas besoin de boire de l'eau.

Réponse : Faux. Même lorsqu'on est calme, le corps a besoin d'eau. Le corps perd de l'eau tout au long de la journée, par la sueur, la respiration, la digestion et lorsqu'on va à la toilette. C'est donc important d'en boire souvent!

3. J'ai besoin de boire qu'un seul verre d'eau par jour.

Réponse : Faux. Le corps a besoin de plusieurs bons verres d'eau tous les jours. Ça l'aide à bien fonctionner. Ça permet même de réfléchir et d'être concentré!

4. Lorsqu'il fait chaud, j'ai besoin de boire plus d'eau.

Réponse : Vrai. On perd davantage d'eau lorsqu'il fait chaud. C'est aussi vrai lorsqu'on est actif! Contrairement à ce qu'on peut penser, on a tout de même besoin de boire l'eau lorsqu'il fait froid!

5. L'eau permet de respirer, de digérer les aliments et de conserver la température du corps.

Réponse : Vrai. L'eau est essentielle au corps : elle lui permet de bien fonctionner! Elle permet aussi de bouger et de grandir!

6. Lorsque la bouche est sèche ou qu'on a mal à la tête, ça peut être signe qu'on a besoin de boire de l'eau.

Réponse : Vrai. Ce sont des signes que notre corps manque d'eau. C'est exactement ce qui se passe avec Rigol'eau! Il a besoin de boire de l'eau.

7. On peut changer la saveur de l'eau en ajoutant des légumes à l'eau.

Réponse : Vrai. Les légumes comme les concombres ou les poivrons ajoutent une bonne saveur à l'eau. C'est aussi vrai pour les fruits et les fines herbes!

8. Il y a de l'eau dans les aliments que l'on mange.

Réponse : Vrai. Il y a beaucoup d'eau dans les fruits et les légumes : c'est bon d'en manger souvent. Il y en a aussi dans d'autres boissons comme le lait. Mais l'eau, c'est la boisson préférée de ton corps!

9. Il ne faut pas boire d'eau en mangeant.

Réponse : Faux. Un verre d'eau est la meilleure boisson pour accompagner le repas ou la collation. Si on a soif en mangeant, c'est important de s'hydrater en prenant quelques gorgées d'eau. En petite quantité, cela ne nuira pas à l'appétit.

10. L'eau est une ressource précieuse, il ne faut pas la gaspiller.

Réponse : Vrai. Tous les humains ont besoin d'eau pour vivre. C'est pourquoi il est important de la préserver afin que tous puissent y avoir accès.

11. C'est mieux d'attendre d'avoir soif avant de boire de l'eau.

Réponse : Faux. Lorsqu'on a soif, c'est que notre corps manque déjà d'eau. Quand on est très concentré ou quand on joue, c'est facile de ne pas ressentir la soif ou d'oublier de boire de l'eau. C'est pourquoi il est mieux de boire souvent.

MISSION 3

Déchiffrer le code secret

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- Travailler la coopération de l'élève avec ses pairs et stimuler ses fonctions cognitives pour résoudre des énigmes.

GROUPE D'ÂGE

- Multiâge.

MATÉRIEL REQUIS

- Une copie imprimée du code secret par élève de niveau 1 (pour les élèves plus jeunes, page 8) et de niveau 2 (pour les élèves plus âgés, page 9).
- Un crayon par élève.

Mise en situation

Lire le texte « La troisième mission ».

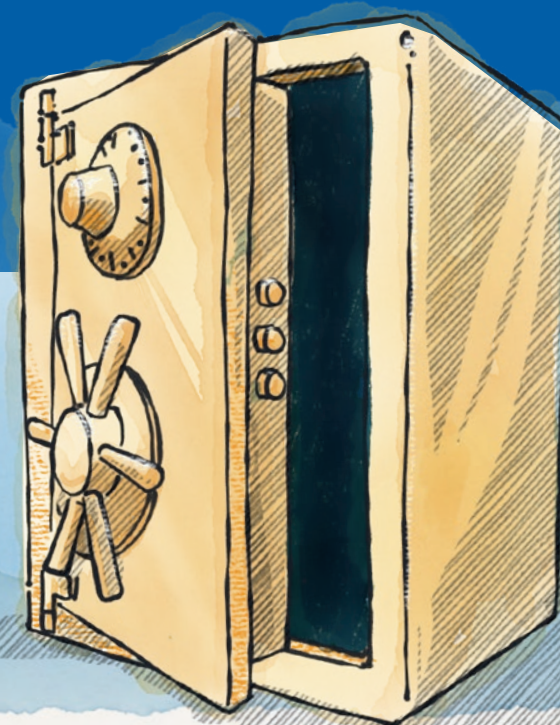
La troisième mission

Agents Eau, jusqu'à présent, vous vous en êtes très bien sortis!

Votre troisième mission sera un cran plus difficile : elle vous demandera d'utiliser vos capacités de déduction. Nous cherchons à connaître où est Rigol'eau, mais cette information se trouve dans un coffre verrouillé! Pour l'ouvrir, il faut déchiffrer un code secret!

Démarche

- Imprimer une copie par élève du code secret choisi en fonction du niveau de difficulté désiré.



- Diviser le groupe en petites équipes (il est possible de reprendre les mêmes équipes de la mission précédente).
- Remettre la feuille du code secret à déchiffrer à chaque élève.
- Lorsque le code secret est résolu, vérifier les réponses à la page 10, puis lire le texte suivant :

Quelles bonnes capacités de déduction vous avez!

Le coffre s'est ouvert! Maintenant, allez-vous pouvoir trouver et aider l'agent Rigol'eau? Vous en saurez plus lors de votre prochaine mission!

CODE SECRET

NIVEAU 1

INSTRUCTIONS

Pour résoudre le code secret, associer les images du code secret à celles des lettres.



= A



= H



= O



= V



= B



= I



= P



= W



= C



= J



= Q



= X



= D



= K



= R



= Y



= E



= L



= S



= Z



= F



= M



= T



= G



= N



= U

Code secret

																											!
		A																									!

Phrase décodée

CODE SECRET

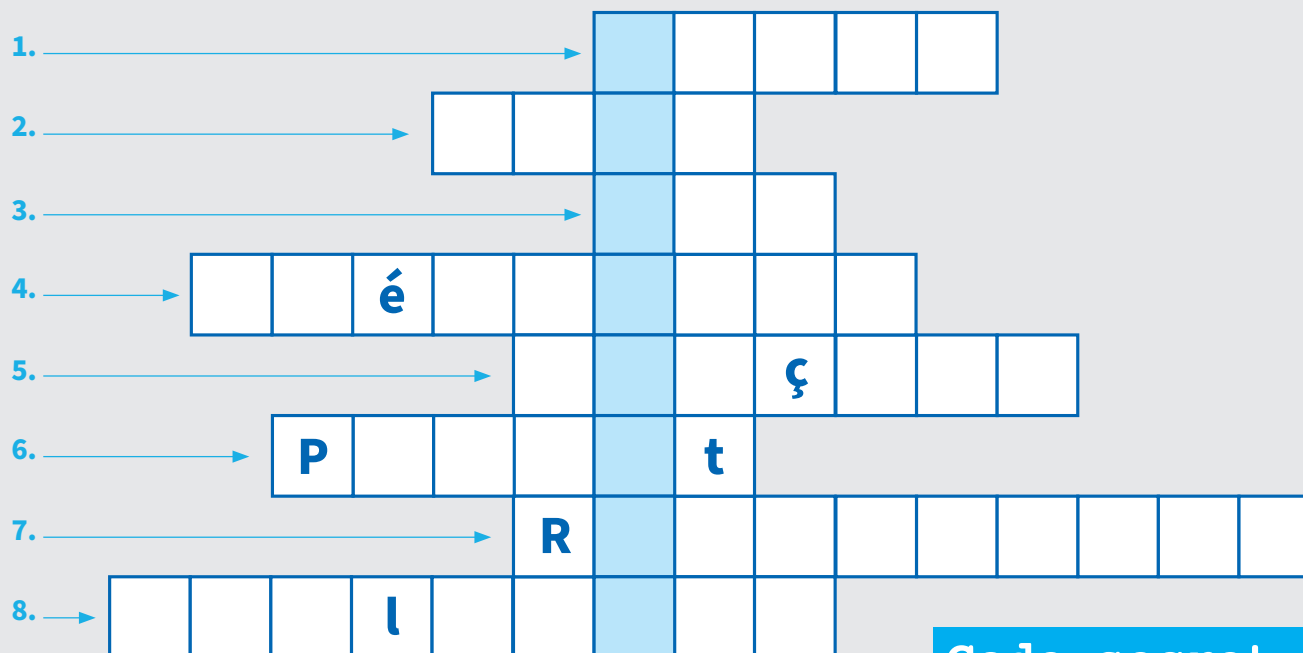
NIVEAU 2

INSTRUCTIONS

Pour découvrir le code, il faut faire le mots croisés suivant en répondant à chacune des énigmes et en inscrivant la réponse dans les cases correspondant aux numéros de l'énigme (horizontal). Une fois que les énigmes sont toutes résolues, le code secret se lit verticalement (cases foncées).

ÉNIGMES

1. On peut me remplir d'eau, mais on ne peut pas me mettre dans un sac à dos. Je suis parfois transparent. Je suis un _ _ _ _ _.
2. Lorsqu'on ressent le besoin de boire de l'eau, c'est parce qu'on a _ _ _ _ _.
3. L'eau est nécessaire à la _ _ _ _ _.
4. L'eau est une ressource _ _ _ **é** _ _ _ _ _ et limitée.
5. On m'ajoute à l'eau pour la garder fraîche et donner envie d'en boire plus. Je suis des _ _ _ **ç** _ _ _ _.
6. On me met sur la table afin que tout le monde puisse s'en servir. Je contiens de l'eau. Je suis un **P** _ _ _ _ **t**.
7. Lorsqu'il fait chaud, l'eau me **R** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.
8. L'eau est la _ _ _ **l** _ _ _ _ _ boisson pour s'hydrater.



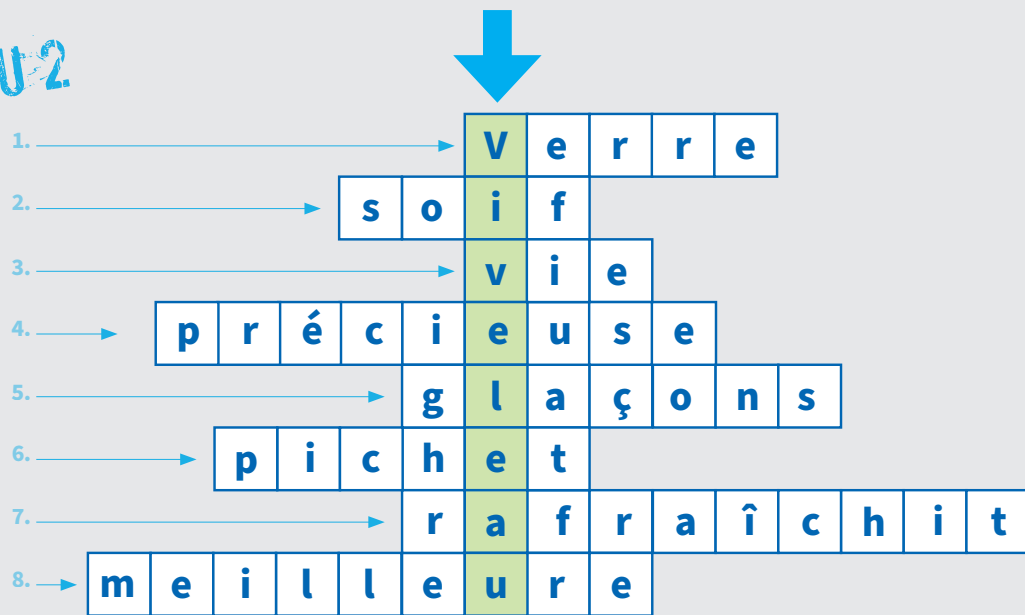
CODE SECRET

NIVEAU 1

Code secret :

L'e a u m e f a i t d u b i e n a u q u o t i d i e n !

NIVEAU 2



Code secret :

V i v e l'e a u !

MISSION 4

Des agents au top!



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.

MATÉRIEL REQUIS

- 1 paire de ciseaux.
- Ruban adhésif.
- Copie imprimée de l'image de Rigol'eau en annexe.

Avant l'activité

- Imprimer et découper les images selon les pointillés (en annexe).
- Cacher les morceaux dans la pièce où se déroulera l'activité. À l'aide de ruban adhésif, par exemple, coller des morceaux : sous une chaise, derrière une porte, au plafond, sur une table, etc.
- Pour vous préparer, lire le texte *L'eau, indispensable au corps* à la page 12.

Mise en situation

Lire le texte « Près du but ».

Près du but

Agents Eau, grâce à vous, nous savons où se trouve Rigol'eau. Les coordonnées de localisation dans le coffre que vous avez ouvert indiquent qu'il est dans cette pièce! Il est bien caché, il ne reste qu'à trouver tous les morceaux de Rigol'eau!

À vos marques... une bonne gorgée d'eau pour être prêts et... partez!

- Lorsque les élèves ont trouvé et assemblé tous les morceaux pour former Rigol'eau. Revenir en grand groupe et lire le texte suivant :

Félicitations les agents Eau, vous avez trouvé Rigol'eau! Maintenant, il faut lui venir en aide! Qu'est-ce que ce qui l'empêche de poursuivre sa mission et qu'est-ce qu'il faut lui donner déjà?

Réponse : Oui c'est ça! Rigol'eau a soif : il a besoin d'un bon verre d'eau!

Très bien maintenant, nous pouvons donner de l'eau à Rigol'eau! Bonne nouvelle : Rigol'eau se sent beaucoup mieux, il avait très soif! Bravo les agents Eau! Inviter les élèves à lever leur bouteille/verre d'eau haut dans les airs et à trinquer ensemble pour se féliciter. Savez-vous pourquoi c'est important de boire souvent de l'eau?

- Si le temps le permet, poursuivre l'activité à la page suivante.

MISSION 4

Des agents au top!

Démarche (suite)

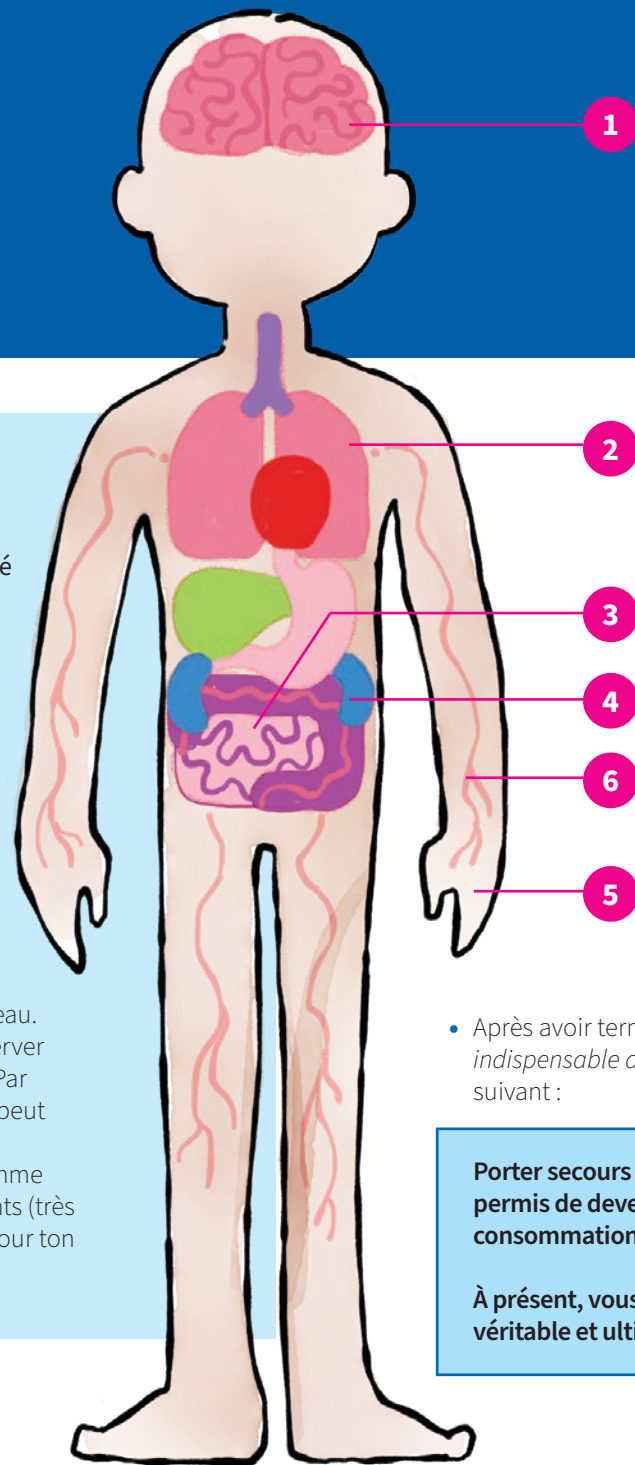
- Animer une discussion sur l'importance de l'eau dans le corps humain. Pour chaque partie du corps, lire le texte qui l'accompagne et pointer l'endroit où se déroule la fonction de l'eau (chiffre correspondant) sur l'image du corps humain ou sur vous-même.
- Pour les élèves plus jeunes, nommer simplement les grandes fonctions de l'eau dans le corps (aide à respirer, à se concentrer, à conserver la température du corps, à nettoyer les déchets, à digérer la nourriture que l'on mange, à se sentir bien, etc.). Il pourrait être plus approprié de réaliser l'activité *J'ai soif de santé!* de la trousse d'activités *Tchin-tchin Saine hydratation*.

L'eau, indispensable au corps

L'eau occupe une grande partie du corps et elle lui permet de bien faire son travail! C'est plus de la moitié du corps qui est fait d'eau!

Par exemple, l'eau est importante pour :

- ❶ **Le cerveau** : elle aide à réfléchir et à être concentré. Boire quelques gorgées d'eau peut t'aider avant de faire un devoir ou pour réaliser n'importe quelle activité.
- ❷ **Les poumons** : elle permet de respirer.
- ❸ **Les intestins** : elle permet de digérer la nourriture que l'on mange.
- ❹ **Les reins** : elle permet de retirer les déchets de ton corps. Ensuite, on évacue l'eau et les déchets ensemble lorsqu'on va à la toilette (pipi). Il faut remplacer l'eau perdue en buvant de bons verres d'eau.
- ❺ **Les mains et les pieds** : elle aide ton corps à conserver sa température, autant par temps chaud que froid. Par exemple, en étant bien hydraté et bien habillé, cela peut aider à avoir moins froid aux mains et aux pieds!
- ❻ Dans **le sang**, l'eau voyage partout, c'est un peu comme un véhicule. Elle permet de transporter les nutriments (très petits morceaux d'aliments que l'on mange) utiles pour ton corps, tes muscles et même ton cerveau!



- Après avoir terminé la discussion *L'eau, indispensable au corps*, lire le texte suivant :

Porter secours à Rigol'eau vous a permis de devenir des experts de la consommation d'eau!

À présent, vous pouvez relever votre véritable et ultime mission.

MISSION 5

Le pouvoir des agents Eau

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- Favoriser l'estime personnelle de l'élève et éveiller son intérêt face aux bienfaits de la consommation d'eau pour soi-même et pour les autres.

GROUPE D'ÂGE

- Multiâge.

MATÉRIEL REQUIS

- Grandes feuilles ou affiches.
- Crayons.

Mise en situation

- Lire le texte « Le pouvoir des agents Eau ».

Le pouvoir des agents Eau

Agents Eau, après toutes les épreuves que vous avez surmontées, vous êtes maintenant prêts à partager votre savoir. Rigol'eau, vos amis et même les adultes dans l'école oublient souvent de boire de l'eau! Pourtant, comme vous le savez, c'est important d'en boire souvent pour le fonctionnement du corps et en plus, cela fait tellement de bien! C'est pourquoi il faut élaborer des stratégies pour qu'il soit plus facile de penser à boire de l'eau! On compte sur vous les agents Eau! Êtes-vous prêts à devenir des chefs de mission?

Démarche

- Selon les intérêts des élèves, identifier une ou plusieurs stratégies à mettre en place pour penser à boire plus d'eau dans l'école. Par exemple :
 - Trouver un signe pour penser à boire de l'eau une fois durant les repas (mime de boire de l'eau, pouce en l'air, clin d'œil);
 - Concevoir des affiches qui seront présentes dans les aires de repas et dans l'école;
 - Inviter les adultes à boire de l'eau;
 - Inviter les élèves plus jeunes à boire de l'eau;
 - Créer une capsule vidéo qui sera disponible sur le site internet de l'école ou du service de garde.



- Lorsque l'activité sera complétée, lire la mise en situation suivante :

Agents Eau, vous pouvez être fiers de vous!

Durant la semaine du Défi Tchín-tchín, vous avez porté secours à Rigol'eau et vous êtes devenus des experts de la consommation d'eau. En plus, à présent, vous ferez une grande différence dans votre école. Maintenant, c'est le temps de célébrer, levez votre verre à votre succès! Tchín-tchín!

