

### Matériel

- Badges nominatifs des participants
- Fiche du déroulement de l'atelier
- Fiche échauffement
- Fiches mots croisés ou codes plastifiés pour le groupe ou photocopies individuelles
- Fiche vrai/faux
- Puzzles, mallette, cadenas à 3 chiffres
- Diplôme nominatif de chef de mission

### Déroulement de la séance

#### INTRODUCTION DE L'ATELIER

##### Lire le texte :

"Aujourd'hui vous êtes des agents secrets , vous avez une mission que l'on va découvrir. Mais avant, il vous faut votre insigne."

Remettre de façon solennelle l'insigne à chaque enfant en appelant son nom (badge nominatif avec la photo d'un agent).

#### MISSION 1 : 15 minutes A LA RESCOUSSE DE RIGOL'EAU

##### Lire le texte :

"A la rescousse de Rigol'eau

Vous êtes des agents secrets, vous recevez ce message :

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

Il y a plusieurs épreuves pour trouver Rigol'eau et lui apporter ce dont il a besoin. Acceptez-vous de l'aider ?

Très bien, les agents spéci'eaux. Tout d'abord, pour porter secours à Rigol'eau, il faut vous échauffer ! Lors d'une activité physique (expliquer), 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 ?"

Activité physique de 10 minutes : sur le thème des agents secrets avec la musique.

##### Conclure :

"Bravo les agents spéci'eaux !

Surtout n'oubliez pas de boire de l'eau : c'est la meilleure boisson pour être actif et permettre de ne plus avoir soif après un effort ! Vos muscles (montrer) et les organes (expliquer) de votre corps adorent l'eau et ils en ont besoin pour bien fonctionner. Surtout, rappelez-vous que c'est important d'avoir 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 ?" (faire boire)



**MISSION 1 :  
SEANCE ACTIVITE PHYSIQUE  
ECHAUFFEMENT**

Echauffement de la tête :  
pencher la tête 10 fois coté gauche et droite  
et 10 fois de bas en haut

Echauffement des bras :  
bras tendus 10 petits cercles et 10 grands

Echauffement des jambes :  
10 montées genoux

Echauffement des jambes :  
10 talons fesses

Echauffement des jambes :  
10 sauts sur place



**MISSION 1 :  
SEANCE ACTIVITE PHYSIQUE**

Pour être discret,  
marcher sur la pointe des pieds  
pendant 30 secondes

Pour passer dans un tunnel,  
ramper pendant 30 secondes

Pour traverser un pont étroit,  
marcher en équilibre sur une corde  
pendant 30 secondes

Pour traverser une rivière,  
sauter sur chaque rocher : 10 appuis sur le coté

Pour finir les missions dans les temps,  
courir rapidement pendant 20 secondes



**MISSION 2 : 10 MINUTES DÉCHIFFRER LE CODE SECRET**

**Lire le texte :**

"A vos cerveaux !

Nous cherchons à connaître où est Rigol'eau mais cette information se trouve dans un coffre verrouillé !  
Pour l'ouvrir, il faut déchiffrer le(s) 2 code(s) secret(s) !"

Jeu d'association et jeu de mots croisés : 1 par équipe. Si manque de temps, garder les mots croisés.

Les participants sont regroupés en petits groupes, si ce sont des enfants qui ne sont pas à l'aise avec l'écrit, prévoir un adulte qui écrit ce qu'ils disent. Rajouter le code en dessous du mot code ou dans une lettre à la façon des magazines : 1 lettre 1 chiffre pour avoir une combinaison : l'année parexemple.

**Conclure :** "Bravo ! Vos cerveaux fonctionnent bien grâce à votre entraînement et à l'hydratation ! "

Code secret :    \_ \_ \_ \_    \_ \_ \_ \_ !

## MISSION 3 : 20 minutes DÉJOUER LE SYSTÈME DE SÉCURITÉ

Faire retentir un bip-bip et lire le texte :

"Attention! Attention les agents spéci'eaux ! En voulant retrouver l'agent Rigol'eau, vous avez déclenché un système d'alarme ! Il faut agir rapidement pour l'arrêter ! Pour y arriver, il faut bien répondre à 7 questions. Vite, le temps est compté !"

Inviter les enfants à se répartir en équipes de 3 ou 4 élèves. Poser les questions aux enfants qui répondront vrai ou faux à l'aide de cartons. Les enfants réfléchissent en groupe puis s'accordent pour la réponse. Lire le texte après chaque réponse.

Conclure :

"Vous pouvez être fiers de vous les agents spéci'eaux, vous avez arrêté l'alarme ! Votre troisième mission est complète. Vous connaissez maintenant les pouvoirs de l'eau et l'importance d'en boire souvent."



### VRAI OU FAUX

A chaque phrase commencer par dire "C'est vrai ou c'est faux...?"



Le corps contient beaucoup d'eau.  
VRAI



Quand je suis calme, quand je lis un livre ou quand je fais mes devoirs je n'ai pas besoin de boire de l'eau  
FAUX



Mon corps a besoin d'un seul verre d'eau par jour  
FAUX



Quand il fait chaud, j'ai besoin de boire plus d'eau  
VRAI



Quand 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  
VRAI



### VRAI OU FAUX



Plus de la moitié du corps est composé d'eau. Il y en a même dans le cerveau et dans les os.

Le corps perd de l'eau par la sueur, la respiration la digestion et quand on va aux toilettes. C'est important d'en boire souvent

Plusieurs verres d'eau par jour permettent au corps de bien fonctionner

On perd plus d'eau quand il fait chaud, c'est aussi vrai quand on bouge. Transpirer permet de maintenir la température du corps.

Ce sont des signes que notre corps manque d'eau comme pour l'agent Rigol'eau. Quand on a soif, c'est que notre corps manque déjà d'eau



## VRAI OU FAUX

A chaque phrase commencer par dire  
"C'est vrai ou c'est faux...?"



On peut changer le goût de l'eau en y ajoutant des légumes (ex concombre)  
VRAI



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



Il ne faut pas boire d'eau en mangeant  
FAUX



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



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



## VRAI OU FAUX

C'est aussi vrai pour les fruits ou certaines herbes  
comme la menthe, verveine, basilic...

Il y a beaucoup d'eau dans les fruits et légumes.  
C'est bon d'en manger tous les jours.

Un verre d'eau est la meilleure boisson pour  
accompagner le repas ou le goûter.

Tous les humains ont besoin d'eau pour vivre.

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

### MISSION 4 : 10 minutes DES AGENTS AU TOP !

#### Lire le texte :

"Agents spéci'eau, jusqu'à maintenant vous vous en êtes très bien sortis ! Vous pouvez ouvrir le coffre"...  
(les faire composer le code pour ouvrir le coffre)

"Bravo, le coffre s'est ouvert ! Agents spéci'eau, vous pouvez maintenant remettre dans l'ordre  
les morceaux du puzzle pour découvrir Rigol'eau!"  
(prévoir autant de puzzles que de groupes)

(« A vos marques... une bonne gorgée d'eau pour être prêts et ... partez ! » :si les morceaux sont cachés dans la pièce)

#### Conclure :

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

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

Bonne nouvelle : Rigol'eau se sent beaucoup mieux, il avait très soif ! Bravo les agents spéci'eau ! "



## **MISSION FINALE 5 minutes LE POUVOIR DES AGENTS SPECI'EAUX**

Lire le texte :

"Agents spéci'eaux, vous pouvez être fiers de vous ! Vous avez porté secours à Rigol'eau et vous êtes devenus des experts de la consommation d'eau. Vous ferez une grande différence à la maison ou à l'école. Maintenant c'est le temps de célébrer, levez votre verre à votre succès !"

Lire le texte :

"A présent, vous pouvez relever votre véritable et dernière mission :

Agents spéci'eaux, après toutes les épreuves, vous êtes maintenant prêts à partager votre savoir.

Qu'est-ce que vous avez retenu des missions, ce qui vous paraît important ?"

Eau

Activité physique

"Rigol'eau, vos amis et même les adultes oublient souvent de boire de l'eau et de bouger tous les jours! Pourtant, comme vous le savez, c'est important pour le fonctionnement du corps et en plus, cela fait tellement de bien ! On compte sur vous, êtes-vous prêts à devenir des chefs de mission ? "

## Le pouvoir des agents spéci'eaux

On décerne le diplôme des agents spéci'eaux de façon solennelle. On remercie tous les enfants pour leur participation. On remet une affiche qui peut être mise dans la classe, à l'entrée de l'école en leur montrant les moments de la journée où on peut boire : quand on bouge, on mange, on fait une pause au travail ou à l'école.

DIPLOME DÉCERNÉ À

.....



*La mission des agents spéci'eaux  
que tu as acceptée est de :*

- consommer plus d'eau,
- partager ton savoir sur les bienfaits de l'eau
- et encourager les autres à en boire.



**Ressources: affiche enfant, adulte si c'est un atelier famille**



## Ressources

[soifdesante.ca](http://soifdesante.ca) : défi tchin tchin