

TROUSSE D'ACTIVITÉS *Rigol'eau*



vital collectif



À propos de la campagne *J'ai soif de santé!* et du *Défi Rigol'eau*.

La campagne *J'ai soif de santé!* est une initiative du Collectif Vital. Elle vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants.

Dans les CPE et les garderies, la campagne se déploie avec le *Défi Rigol'eau* à l'occasion de la *Semaine canadienne de l'eau* et de la *Journée mondiale de l'eau*, le 22 mars.

En plus de trinquer avec de l'eau sur l'heure du midi, ce *Défi* comprend :

- la trousse d'activités Rigol'eau;
- un guide d'accompagnement partageant des conditions gagnantes pour réussir le *Défi*;
- des suggestions pour la maison à l'intention des parents;
- du matériel promotionnel;
- des certificats de participation personnalisables pour :
 - les enfants;
 - le milieu.

Tous les outils sont disponibles gratuitement au soifdesante.ca/cpe-garderie.

* Le *Défi Rigol'eau* est une initiative du Collectif Vital. Il est inspiré du *Défi tchin-tchin* qui se déroule dans les écoles préscolaires et primaires, une initiative conjointe du Collectif Vital et de l'Association québécoise de la garde scolaire.



TROUSSE D'ACTIVITÉS *Rigol'eau*

Rigol'eau est la goutte d'eau vedette du *Défi* portant son nom. Sa trousse d'activités contient cinq suggestions d'activités indépendantes les unes des autres et réalisables à différents moments de la journée, ainsi que des coloriages. De manière ludique, les activités permettent aux tout-petits de découvrir les bases de la saine hydratation.

Table des matières

| | |
|---------------------------------|----|
| • Rencontre avec Rigol'eau..... | 3 |
| • Mon ami Rigol'eau..... | 4 |
| • Le cadeau de Rigol'eau..... | 6 |
| • Détective Papille..... | 7 |
| • La fête de l'eau..... | 9 |
| • Rigol'eau dit..... | 11 |

En annexe

- Marionnette de Rigol'eau
- Coloriages illustrant divers contextes de consommation d'eau (6)
- Images miniatures de Rigol'eau
- Lettre de Rigol'eau
- Coloriage du détective Papille
- Les états de l'eau

NOUVEAUTÉ!

ACTIVITÉ 1

RENCONTRE AVEC RIGOL'EAU

MATÉRIEL REQUIS

- Une marionnette de Rigol'eau par enfant (voir annexes).
- Crayons à colorier appropriés à l'âge.
- Ciseaux adaptés.
- Bâtonnets de bois.
- Colle ou ruban adhésif.

DURÉE

- 30 minutes.

AVANT LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

- À partir de l'image (voir annexes), réalisez une marionnette, qui servira de modèle aux enfants et suscitera de l'intérêt lors de la présentation.



RÉSUMÉ

LES ENFANTS SE FONT PRÉSENTER RIGOL'EAU ET RÉALISENT UNE MARIONNETTE DE CELUI-CI.

Démarche

1. Lisez la mise en situation aux enfants.

Mise en situation

J'ai quelqu'un à te présenter aujourd'hui. Il s'appelle Rigol'eau. À quoi ressemble-t-il selon toi? (laissez les enfants répondre).

Oui, tu as raison, c'est une goutte d'eau!

Cette semaine, c'est la fête de l'eau. Rigol'eau est donc venu faire des activités avec nous! Il nous propose de jouer avec lui et de nous amuser à faire des *Tchin-tchin* avec de l'eau.

As-tu envie d'avoir ta marionnette de Rigol'eau?
Nous allons en faire une ensemble!



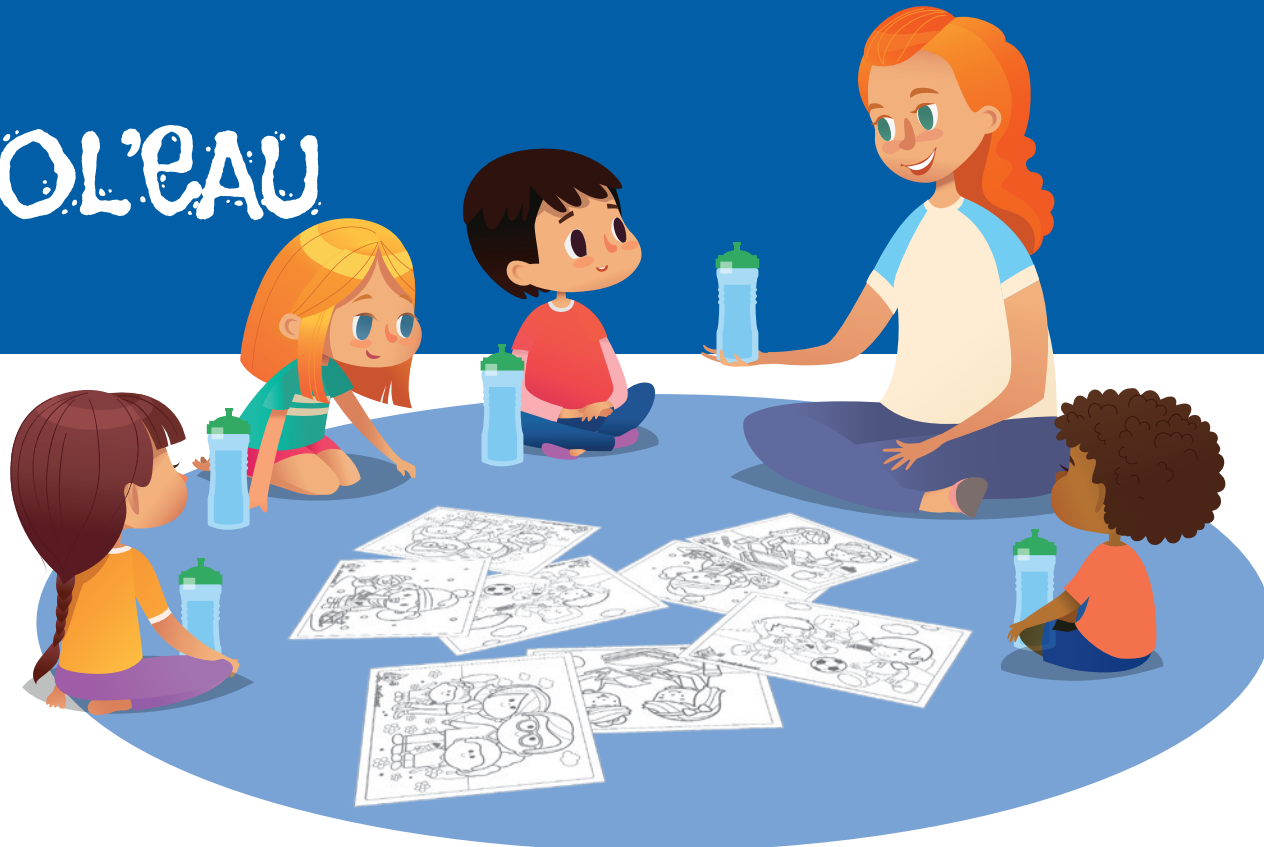
2. Distribuez une image de Rigol'eau à chaque enfant.
3. Faites colorier et découper l'image aux enfants.
4. Pour compléter la marionnette, collez un bâtonnet à la verticale derrière chaque Rigol'eau en laissant une moitié du bâtonnet dépasser sous l'image.

Variante

Pour préparer la semaine de l'eau et créer une ambiance festive, affichez des gouttes d'eau ou des images de Rigol'eau dans le local.

ACTIVITÉ 2

MON AMI RIGOL'EAU



MATÉRIEL REQUIS

- Une copie par enfant d'un des coloriages *J'ai soif de santé!*, illustrant différents contextes de consommation d'eau (voir annexes).
- Crayons à colorier appropriés à l'âge..

DURÉE

- 30 minutes. Il est possible de faire l'activité en deux temps : les coloriages à un moment et la causerie à un autre.

AVANT LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

- Si vous désirez en apprendre plus sur la saine hydratation, la lecture des courts articles suivants est proposée :
 - [Boire à la source](#) (Extenso, 2016).
 - [Quelques idées pour boire plus d'eau](#) (Collectif Vital et AQGS, 2017).

RÉSUMÉ

CETTE CAUSERIE AVEC COLORIAGES PERMET DE MONTRER AUX ENFANTS QUE BOIRE DE L'EAU EST FACILE ET SOUHAITABLE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ET EN TOUTES SAISONS.

Démarche

1. Distribuez au hasard les coloriages aux enfants et demandez-leur de les colorier.
2. Lorsque les coloriages sont complétés, réunissez les enfants pour discuter de chaque type de dessin en groupe (causerie).
3. Faites remarquer aux enfants qu'il y a une petite goutte d'eau sur chaque coloriage. Il s'agit de Rigol'eau. Il adore boire de l'eau et encourage tous ses amis à en boire aussi.

Demandez-leur : « *Sais-tu pourquoi Rigol'eau aime l'eau?* ».

Réponses possibles : elle a bon goût, c'est bon pour la santé, elle fait du bien, elle enlève la soif, etc.

4. Félicitez les enfants et indiquez que ce sont de bonnes raisons de boire de l'eau. Au besoin, suggérez quelques réponses supplémentaires.
2. Nommez l'un des coloriages et demandez aux enfants qui l'ont colorié de montrer leur œuvre aux autres. Soulignez leur bon travail et posez une question en lien avec le contexte qui est illustré (voir suggestions à la page suivante).
3. Répétez pour chacun des six contextes présentés dans les illustrations.



JEUX ACTIFS

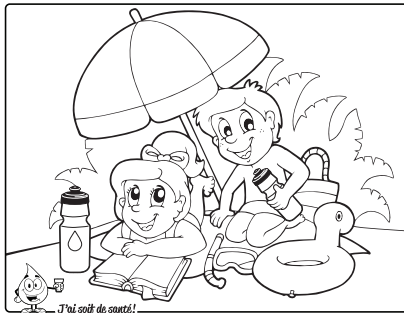
Est-ce que c'est important de boire de l'eau lorsque tu fais du sport avec tes amis?

Réponse : c'est très important de boire de l'eau quand tu bouges beaucoup, car ton corps a encore plus soif.

L'ÉTÉ

Dois-tu boire de l'eau lorsqu'il fait chaud?

Réponse : pour ne pas avoir trop chaud, il faut boire de l'eau encore plus souvent.



JEUX CALMES

Quand tu fais une activité calme, as-tu besoin de boire de l'eau?

Réponse : oui, tu peux boire de l'eau à tout moment quand tu as soif.



EN FAMILLE

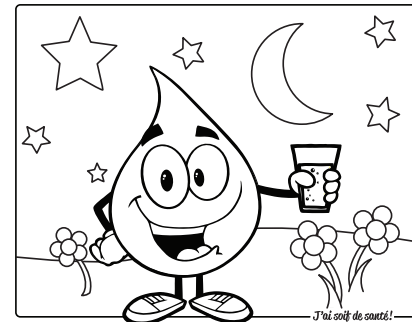
À la maison, qu'est-ce que tu bois?

Réponse : tu peux boire du lait et parfois d'autres boissons aussi, mais l'eau devrait être la boisson que tu bois le plus souvent dans la journée.

L'HIVER

Quand il fait froid, dois-tu boire de l'eau?

Réponse : oui, ton corps a soif toute l'année, peu importe la température.



RIGOL'EAU EN SOIRÉE

Peux-tu boire de l'eau le soir?

Réponse : après le souper, tu peux boire un peu d'eau si tu as soif, mais il faut faire attention de ne pas trop en boire pour éviter de faire pipi au lit. En buvant de l'eau souvent le jour, tu auras moins soif le soir.

- Concluez l'activité en invitant les enfants à prendre une gorgée d'eau. Mentionnez que l'eau est la boisson préférée du corps. Rappelez qu'elle est essentielle pour se sentir bien et qu'il est important d'en boire chaque jour à différents moments.
- Si possible, affichez les dessins dans le local en guise de rappel ou invitez les enfants à rapporter leur dessin à la maison. Les parents peuvent être encouragés à consulter le site www.soifdesante.ca/maison pour découvrir des conseils afin de faciliter une saine hydratation.



ACTIVITÉ 3

LE CADEAU DE RIGOL'EAU

MATÉRIEL REQUIS

- Un verre par enfant.
- Crayons à colorier appropriés à l'âge.
- Ciseaux.
- Ruban adhésif ou colle.
- Confettis ou papiers de bricolage (facultatif).
- Images miniatures de Rigol'eau (voir annexes).
- Lettre de Rigol'eau (voir annexes).
- Papier pour écrire une note de bonne fête à Rigol'eau.

DURÉE

- Activité : 30 minutes.
- Remerciement de Rigol'eau : 15 minutes (le lendemain ou à la fin de la semaine).

RÉSUMÉ

LES ENFANTS DÉCORENT UN VERRE OU UNE GOURDE POUR SOULIGNER L'ANNIVERSAIRE DE RIGOL'EAU.

Démarche

1. Lisez la mise en situation aux enfants.

Mise en situation

Vendredi¹, c'est la fête de Rigol'eau! Que penses-tu de lui faire une surprise? Comme il adore l'eau, j'ai pensé créer un joli verre dans lequel il va pouvoir boire. Veux-tu en faire un avec moi?

2. Donnez une image de Rigol'eau par enfant et invitez-les à la colorier.
3. Collez-la sur le verre.
4. Si désiré, ajoutez des confettis ou autres décorations.
5. Lorsque les enfants ont terminé leur cadeau, félicitez-les en leur disant que Rigol'eau sera certainement ravi de voir leurs cadeaux. Mettez les verres à un endroit fixe dans le local et ajoutez un petit message « Bonne fête Rigol'eau » près des verres.

Le lendemain (ou plus tard dans la semaine)

6. Remplacez le message de « Bonne fête » par la lettre de Rigol'eau et lisez-la aux enfants.



Variantes

- Décorez la gourde d'eau des enfants (si elles proviennent de la maison, demandez l'autorisation des parents).
- Pour créer une ambiance festive, décorez le local avec des coloriages, des banderoles ou des gouttes d'eau suspendues. Profitez-en pour mettre les points d'eau (robinet, fontaine d'eau) en valeur.
- Ajoutez un dessin ou une carte pour Rigol'eau, en les enroulant dans les verres. Si désiré, au moment de sa visite nocturne, Rigol'eau pourra ramasser ces messages en laissant sa lettre.
- Utilisez des cartons et matériaux variés pour réaliser le bricolage.
- Lorsque le verre est transparent, il est possible de coller l'image à l'extérieur du verre, la face vers l'intérieur, afin que les enfants puissent voir l'œuvre au travers de l'eau lorsqu'ils boivent.

¹ Le 22 mars est la Journée mondiale de l'eau. Vous pouvez néanmoins déterminer une autre date pour souligner l'anniversaire de Rigol'eau, si désiré.

ACTIVITÉ 4

DÉTECTIVE PAPILLE

MATÉRIEL REQUIS

- Un miroir (facultatif).
- Un verre pour chaque enfant.
- Fruits et légumes variés pour la réalisation de trois recettes d'eaux aromatisées.
- Quatre pichets.
- Bandeaux pour cacher les yeux des enfants.
- Coloriage du détective Papille¹ (voir annexes).

DURÉE

- Préparation : 15 minutes.
- Infusion : 15 minutes.
- Activité : 30 minutes.

AVANT LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

- Remplissez un pichet d'eau nature et réservez-le au frais. Le temps de repos permettra de réduire le goût de chlore, le cas échéant.
- À l'insu des enfants, qui auront à deviner les ingrédients utilisés, préparez une recette d'eau aromatisée dans chacun des pichets restants. Pour ce faire, lisez la section *Conseils pour aromatiser l'eau* du guide d'accompagnement du *Défi Rigol'eau*.

1 Fait intéressant : détective Papille est une souris, car les rongeurs sont d'excellents goûteurs.

RÉSUMÉ

LES ENFANTS AIDENT LE DÉTECTIVE PAPILLE À IDENTIFIER LES INGRÉDIENTS QUI ONT ÉTÉ UTILISÉS POUR AROMATISER DIFFÉRENTS PICHETS D'EAU.

Démarche

1. Lisez la mise en situation aux enfants.

Mise en situation

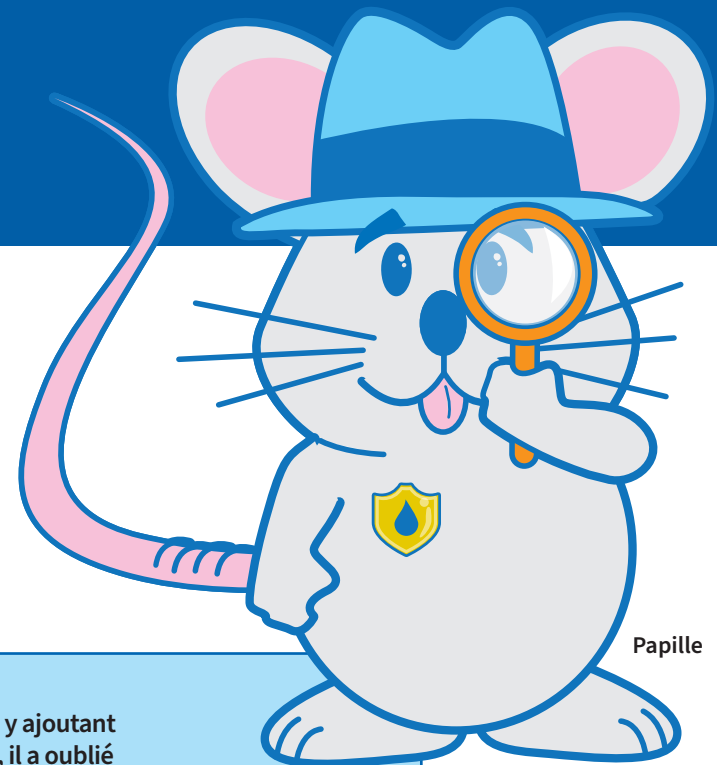
Rigol'eau a préparé des eaux aromatisées en y ajoutant des fruits et des légumes. Malheureusement, il a oublié d'identifier les saveurs de chaque pichet d'eau. Son ami, le détective Papille, vient l'aider à les retrouver et demande ton aide.

As-tu déjà remarqué que tu as des petites bosses sur ta langue? Invitez les enfants à regarder leur langue dans un miroir ou montrez l'image d'une langue.

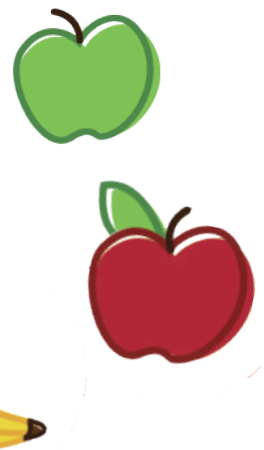
Ce sont les papilles gustatives. Elles te permettent de goûter les aliments. Grâce à leur super pouvoir, tu pourras aider le détective Papille et Rigol'eau à retrouver les saveurs perdues!

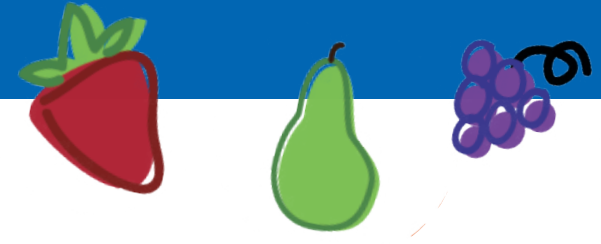
Nous avons quatre saveurs à trouver, es-tu prêt?

2. Pour les plus petits, présentez les fruits et les légumes qui ont été utilisés par Rigol'eau pour l'ensemble des recettes. Pour les plus grands, gardez le secret.
3. Bandez leurs yeux, en leur disant que cela permet d'aider les papilles à se concentrer davantage sur le goût.
4. Amenez les pichets à la table et mettez une petite quantité de la première eau



Papille





aromatisée dans les verres. Chez les plus jeunes, pour réduire les risques de dégâts, mettez le verre dans la main de chaque enfant. Pour les plus vieux, déposez-le sur la table afin qu'ils le cherchent délicatement avec leurs mains.

5. Invitez les enfants à prendre une gorgée et à deviner l'ingrédient secret de l'eau aromatisée. Répétez autant de fois que nécessaire.
 - Lorsqu'un enfant dit la bonne réponse, demandez

- aux autres s'ils sont d'accord avec lui, en les invitant à goûter à nouveau.
- Demandez-leur s'ils ont aimé ou non le goût de cette recette.
 6. Répétez pour chaque eau aromatisée. Pour l'eau nature, bien qu'il n'y ait pas d'ingrédient ajouté, essayez de leur faire deviner qu'il n'y en a pas. Soulignez que l'eau n'a pas toujours besoin d'une saveur pour être agréable et rafraîchissante.

7. À la fin des dégustations, retirez les bandeaux et demandez à chaque enfant de choisir leur eau préférée et celle qu'ils ont la moins aimée, en expliquant pourquoi. Expliquez que les goûts et préférences de chacun sont différents et qu'en essayant de nouveaux aliments, on peut faire des découvertes agréables.
8. Si désiré, remettez le coloriage du détective Papille en guise de remerciement pour leur aide et invitez-les à le colorier.

Note : à la fin de l'activité, les ingrédients (fruits et légumes) peuvent être mangés.

Variantes

- Pour les plus jeunes, l'activité peut être faite sans bander les yeux, en leur demandant de les fermer quand ils ont une gorgée dans la bouche. Veillez à cacher les fruits en enroulant un carton autour des pichets ou à utiliser des pichets opaques.
- La dégustation peut comporter plus de trois saveurs et être échelonnée sur plusieurs jours, à raison d'une ou deux saveurs par jour, sans oublier d'inclure l'eau nature au moins une fois.
- Pour favoriser la découverte de nouvelles saveurs, il est aussi possible d'aromatiser l'eau avec des herbes fraîches (ex. : menthe, coriandre, basilic).
- Pour augmenter la difficulté, aromatisez les eaux avec deux ingrédients différents. Par exemple, il peut s'agir de deux fruits (ex. : différents melons, pêches et framboises, mangues et ananas, fraises et bananes) ou d'une herbe ajoutée à une préparation de fruits ou légumes (ex. : menthe et concombre, fraises et basilic, mangue et romarin).



ACTIVITÉ 5

LA FÊTE DE L'EAU



MATÉRIEL REQUIS

- Un verre pour chaque enfant.
- Deux pichets.
- Deux tasses à mesurer de 250 ml (équivalent à une tasse).
- Herbes, fruits et légumes variés pour la réalisation des recettes d'eaux aromatisées.
- Planches à découper.
- Couteaux adaptés ou en plastique.

DURÉE

- Activité : 30 minutes.
- Infusion : 15 minutes.

AVANT LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

- Lisez la section *Conseils pour aromatiser l'eau* du guide d'accompagnement du *Défi Rigol'eau*.
- Si désiré, décorez la pièce de manière festive, en affichant des coloriages réalisés préalablement par les enfants ou d'autres décorations évoquant la fête de l'eau.

RÉSUMÉ

POUR CÉLÉBRER L'EAU ET EXPLORER DE NOUVELLES SAVEURS, LES ENFANTS PRÉPARENT DES EAUX AROMATISÉES ET LES DÉGUSTENT.

Démarche

1. Lisez la mise en situation aux enfants.

Mise en situation

Cette semaine, partout sur la planète, c'est la fête de l'eau. C'est donc l'anniversaire de Rigol'eau. Tu es invité à sa fête, où tu vas pouvoir déguster de l'eau bien froide et faire des recettes d'eaux spéciales.

2. Lavez les mains des enfants ainsi que les aliments.
3. Présentez les ingrédients des recettes d'eaux aromatisées et demandez aux enfants de les identifier. Invitez-les à goûter les ingrédients qu'ils ne connaissent pas pour avoir une idée de leurs saveurs.
4. Faites une démonstration de la façon de couper les ingrédients en insistant sur les règles de sécurité lorsqu'on manipule des couteaux.
5. En petites équipes, demandez aux enfants de couper les ingrédients pour remplir complètement une tasse à mesurer. Versez dans les pichets puis ajoutez quatre parts d'eau pour chaque tasse de fruits ou de légumes coupés.



6. Pour une saveur optimale, laissez reposer le mélange environ 15 minutes, au réfrigérateur. Vous pouvez en profiter pour ranger.
7. Servez un verre d'eau à chaque enfant au choix.
8. Chantez « Bonne fête » à Rigol'eau, puis invitez les enfants à faire un *Tchin-tchin* et à boire.
9. Demandez aux enfants de décrire les sensations perçues (goût, odeur, couleur) et leur appréciation. Expliquez-leur que les goûts et préférences de chacun sont différents et qu'en essayant de nouveaux aliments, on peut faire des découvertes agréables.



Note : à la fin de l'activité, les ingrédients (fruits et légumes) peuvent être mangés.



Variantes

- On peut réaliser la recette directement dans le pichet en remplissant environ 1/5 du pichet avec les ingrédients et en comblant le reste avec de l'eau. Pour aider les enfants, faire des marques à l'aide de morceaux de ruban adhésif opaque pour identifier la hauteur requise pour les ingrédients et une seconde marque pour la quantité d'eau.
- Dans des petits groupes, la recette d'eau peut être personnalisée pour chaque enfant en la réalisant directement dans le verre. Le cas échéant, après l'infusion, retirez les garnitures des verres avant de boire pour éviter des étouffements.
- Offrez plusieurs choix d'ingrédients afin que les enfants choisissent les recettes d'eaux aromatisées.
- Invitez les parents à goûter aux eaux réalisées lorsqu'ils viennent chercher les enfants.
- Il est possible de réaliser cette activité afin de préparer l'activité *Détective Papille* pour un autre groupe.
- Pour souligner la fête de l'eau, invitez les enfants à porter un vêtement ou un accessoire bleu.

ACTIVITÉ 6

RIGOLEAU DIT...

MATÉRIEL REQUIS

- Aucun matériel.

DURÉE

- 15 minutes.

AVANT LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ

- Expliquez aux enfants avant de débiter l'activité qu'il existe différents états à l'eau
 - * **Gazeux**: état où l'eau est invisible comme la buée dans la douche, les nuages ou la vapeur d'eau qui s'échappe de la bouilloire;
 - * **Liquide**: comme l'eau que nous buvons qui est sous l'état liquide;
 - * **Solide**: comme la glace de la patinoire ou les glaçons qui se forment l'hiver lorsqu'il fait froid.
- Assurez-vous d'avoir un espace sécuritaire et de retirer les objets pouvant mettre en danger les enfants.
- Rappelez aux enfants de s'hydrater avant, pendant et après l'activité. *L'important est d'écouter ses signaux de soif selon le niveau d'intensité des exercices exécutés.*



RÉSUMÉ

LES ENFANTS SE TRANSFORMENT SOUS DIFFÉRENTS ÉTATS D'EAU (GAZEUX, LIQUIDE, ET SOLIDE) POUR EXPLORER LEURS HABILITÉS MOTRICES.

Démarche

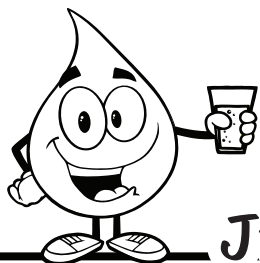
1. Avant de débiter, dispersez les enfants dans l'espace destiné à l'activité.
2. Chaque état d'eau représente une habileté motrice.
 - **Gazeux**: marcher sur la pointe des pieds (légèreté), sautiller;
 - **Liquide**: marche rapide (courant d'eau) ou marche latérale;
 - **Solide**: rester statique (immobile) sur un pied ou statique à la position dans laquelle ils se trouvent.
3. Pour débiter l'activité, les enfants se déplaceront dans la pièce sous l'état liquide de l'eau (marche rapide).
4. Pour changer l'état de l'eau, dites «**Rigol'eau dit**». Nommez l'état d'eau (p. ex. Rigol'eau dit: solide). Les enfants devront adopter l'état de l'eau mentionné (l'habileté motrice associée).
5. Chaque enfant doit rester dans l'état d'eau mentionné jusqu'à ce que vous nommez un autre état.
6. Prenez 3 à 5 minutes pour expliquer chacun des états d'eau avec des exemples. L'activité dure environ 10 minutes. De la musique peut être intégrée afin de dynamiser l'activité.



J'ai soif de santé!



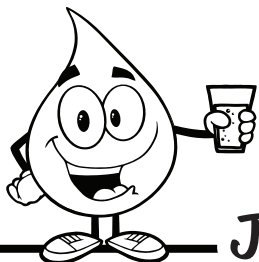
J'ai soif de santé!



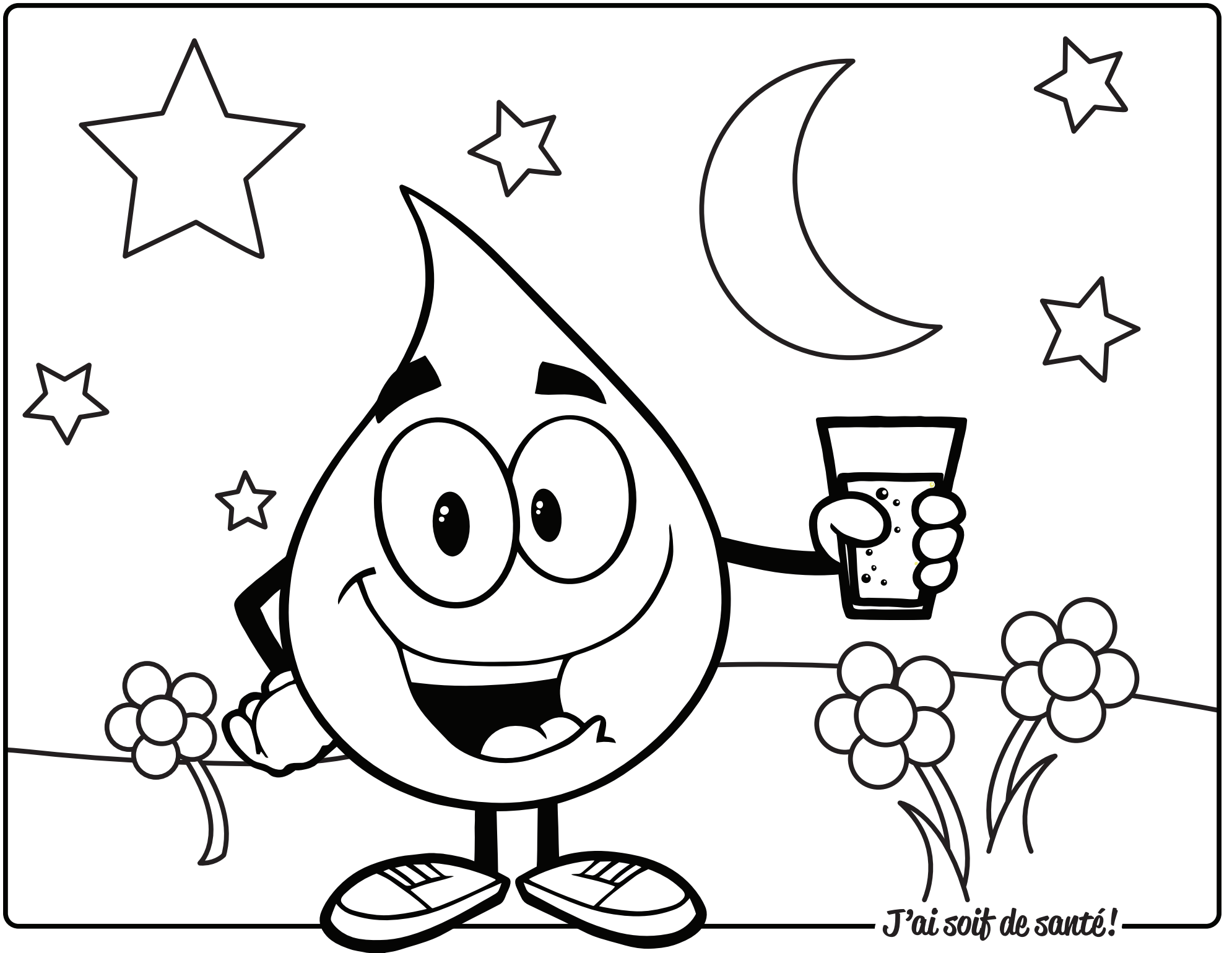
J'ai soif de santé!



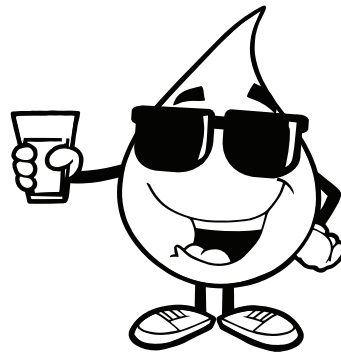
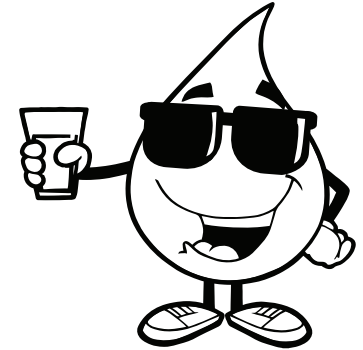
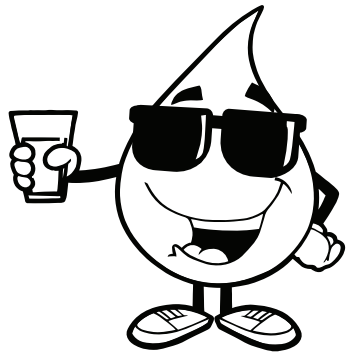
J'ai soif de santé!

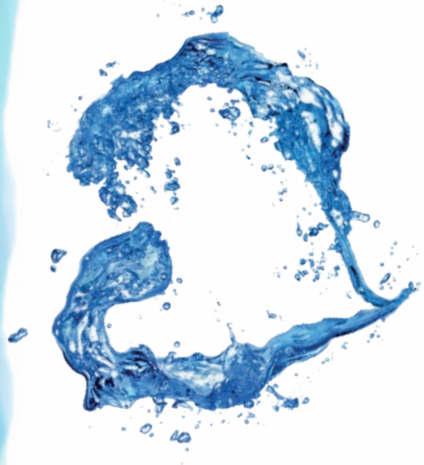


J'ai soif de santé!



J'ai soif de santé!





Salut!

Je suis venu hier soir et j'ai trouvé ton beau cadeau!

Je suis tellement content de cette gentille surprise.

Je vois que tu as mis beaucoup d'effort pour tes décorations. C'est tellement beau!

Si tu veux, tu peux garder ton verre pour penser à moi quand tu bois de l'eau.

Sais-tu ce qui me ferait plaisir? Que tu fasses un beau *Tchin-tchin* avec tes amis aujourd'hui.

C'est la plus fête que j'ai eue!

Merci beaucoup!

Ton ami pour la vie,

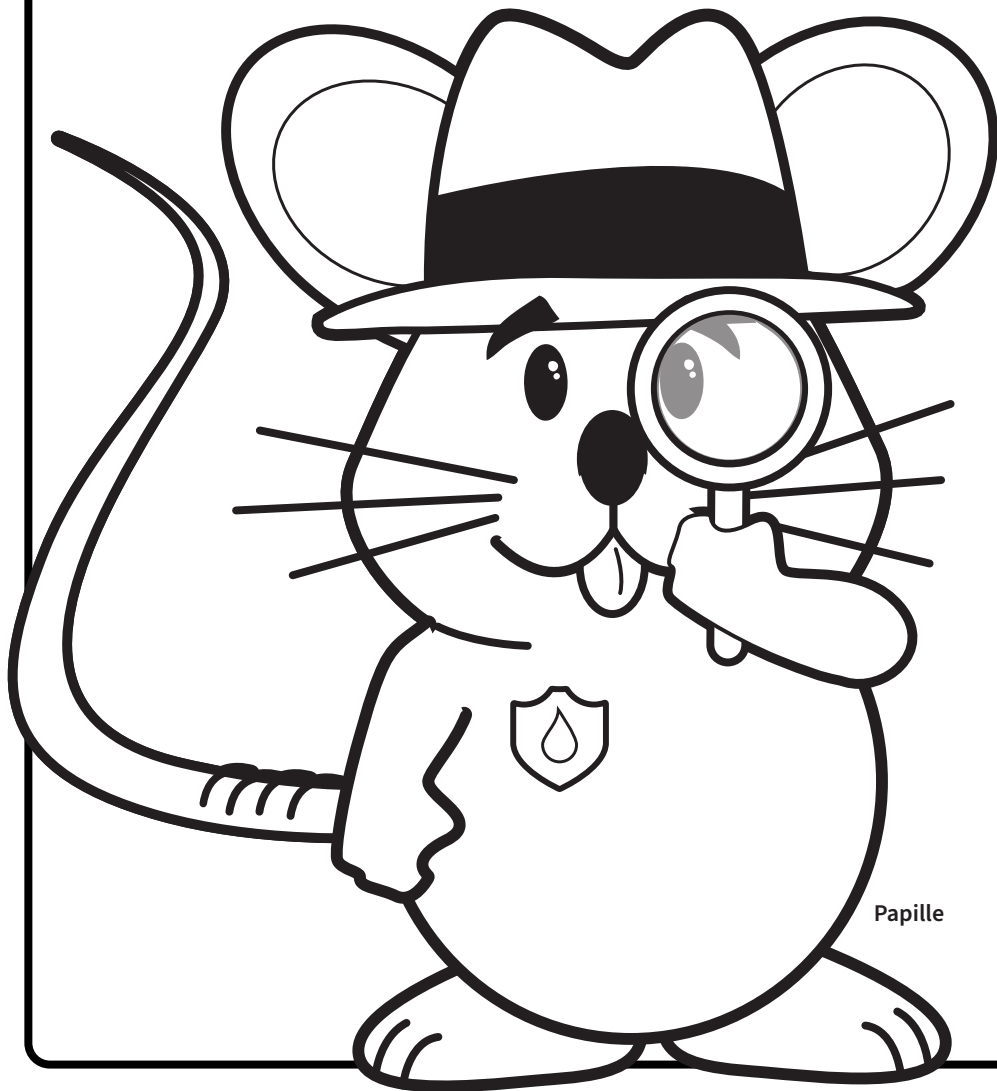
Rigol'eau



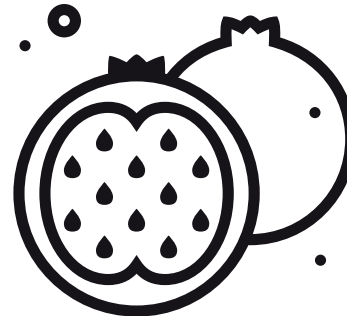
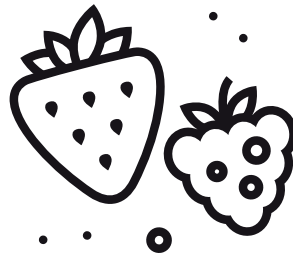
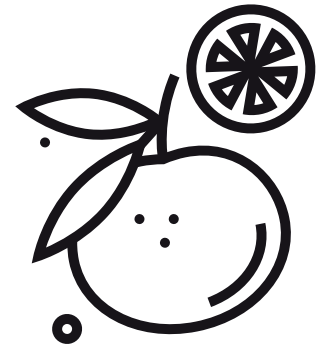
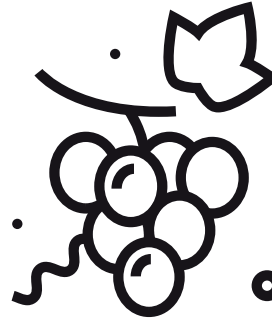
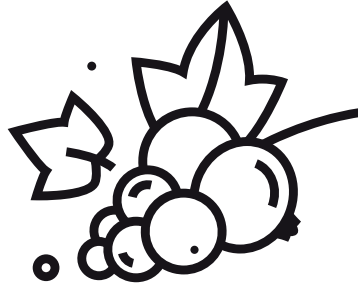
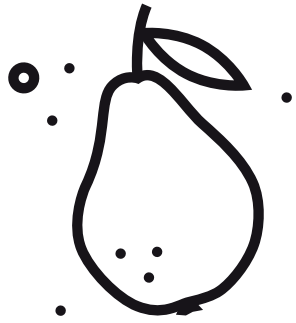
LA MARIONNETTE

RIGOLEAU





Papille



J'ai soif de santé!

