



Activité pédagogique en éducation physique et à la santé

Titre : La chasse aux trésors bleus

Description : Enseignement des principes de la saine hydratation et course à obstacles

Niveau : Primaire **Cycle :** 1^{er} **Durée :** 1 à 2 cours

Cette activité pédagogique peut permettre de développer les savoirs essentiels associés à compétence 3, soit *Adopter un mode de vie sain et actif*, du Programme de formation de l'école québécoise. De plus, la réalisation de l'activité physique proposée favorise le développement de la compétence 1, soit *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*.

Conception et rédaction

Charlène Blanchette, Dt.P., analyste-rechercheur, Coalition québécoise sur la problématique du poids

Érik Guimond, enseignant en éducation physique et à la santé, conseiller pédagogique et membre du conseil d'administration de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

Révision

Anne-Marie Morel, Dt.P., conseillère aux politiques publiques, Coalition québécoise sur la problématique du poids

Corinne Voyer, directrice, Coalition québécoise sur la problématique du poids

J'ai soif de santé!

La campagne *J'ai soif de santé!* est une initiative de la [Coalition québécoise sur la problématique du poids](http://soifdesante.ca) (Coalition Poids). Elle vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants.

soifdesante.ca



La saine hydratation, une habitude de vie gagnante!

Notions à l'intention de l'enseignant en éducation physique et à la santé

Pourquoi faut-il s'hydrater?

Le corps humain contient de 50 % à 75 % d'eau. Celle-ci assure de nombreuses fonctions dans l'organisme. L'eau est entre autres nécessaire à la respiration, à la digestion des aliments et au nettoyage des déchets de notre corps¹. Elle favorise aussi la thermorégulation, permettant le maintien de la température du corps, autant par temps froid que chaud. Il importe donc de s'hydrater en été comme en hiver! Enfin, l'eau est essentielle à l'oxygénation du cerveau². Un état de déshydratation est lié à de moins bonnes performances cognitives³. Comme le corps perd de l'eau par la respiration, les urines et la sueur, on remplace principalement l'eau en s'hydratant au cours de la journée.

Quels sont les signes que je ne bois pas assez?

Bien s'hydrater tout au long de la journée est important. Le corps envoie différents signaux lorsqu'il a besoin d'eau :

- sensation de soif;
- bouche sèche;
- urine foncée et peu abondante;
- maux de tête;
- difficulté à se concentrer;
- sensation de faiblesse^{4,5}.

Que faut-il boire pour s'hydrater?

La boisson la plus saine est la plus simple : l'eau. Le lait, les boissons végétales enrichies sans sucre et les fruits et les légumes, par leur haute teneur en eau, contribuent également à la saine hydratation⁶.

Quelle est la boisson à privilégier pour l'activité physique?

En général, les boissons pour sportifs ne sont pas recommandées pour les enfants⁷. L'eau est le mode d'hydratation à privilégier pour les enfants actifs. Elle permet de remplacer les pertes d'eau reliées à l'exercice. Les inciter à boire quelques gorgées d'eau avant, pendant et après l'exercice est souhaitable. Cela contribue aussi à une meilleure performance physique et mentale⁸.

Qu'en est-il des enfants athlétiques?

Consulter la section *Bon à savoir* pour les conditions plus particulières.

J'ai soif de santé!

À L'ÉCOLE



Bon à savoir!

La surconsommation de boissons sucrées a des conséquences importantes. Elle contribue à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à la carie dentaire⁹. Par exemple, chez les enfants, une boisson sucrée par jour augmente le risque d'être obèse de 60 %¹⁰.

Les boissons sucrées incluent :

- boissons gazeuses;
- boissons aux fruits type punches et cocktails (excluant les jus de fruits purs à 100 %);
- barbotines / sloches;
- boissons pour sportifs (ex. : Gatorade ®, Powerade ®, etc.);
- boissons énergisantes (ex. : Red Bull ®, Monster Energy ®, Rockstar ®, Guru ®, etc.);
- eaux vitaminées / enrichies;
- thés et cafés froids préparés et prêts à la consommation;
- laits aromatisés.

Dans un mode de vie sain, les boissons sucrées sont des aliments à éviter ou à consommer exceptionnellement. Or, la consommation de boissons sucrées atteint des sommets chez les 14 à 18 ans : les garçons en boivent plus d'un demi-litre par jour et les filles, plus d'un tiers de litre¹¹. Chez les enfants plus jeunes, environ 20 % en boivent tous les jours. Ainsi, il importe de les exposer, lorsqu'ils sont jeunes, aux bienfaits et au plaisir associés à la saine hydratation.



J'ai soif de santé!

Aimer l'eau, ça s'apprend!

Trouvez des idées pour boire plus d'eau et la valoriser, en consultant la campagne *J'ai soif de santé!* au soifdesante.ca

J'ai soif de santé!

À L'ÉCOLE



Bon à savoir!

Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes

Selon la Société canadienne de pédiatrie, autant les boissons pour sportifs que les boissons énergisantes peuvent poser un **risque pour la santé** des jeunes et contribuer à l'obésité¹². Elles sont également nuisibles à leur santé dentaire¹³.

Les **boissons pour sportifs** (aussi appelée boissons énergétiques) sont généralement composées d'eau, de sucres simples, d'électrolytes et de vitamines. Elles sont aussi fréquemment additionnées d'arômes naturels et artificiels et d'édulcorants faibles en calories. **Elles ne sont pas recommandées** pour les enfants actifs qui pratiquent des activités quotidiennes axées sur les jeux (non-athlètes)¹⁴. Ainsi, le meilleur moyen de s'hydrater demeure l'eau. Deux conditions peuvent justifier son utilisation : l'exercice dans des conditions de chaleur extrême ou l'exercice d'intensité moyenne à élevée prolongé sur plus d'une heure¹⁵.



Les **boissons énergisantes** contiennent généralement de l'eau, du sucre et de la caféine de forme synthétique ou naturelle. Elles sont souvent accompagnées de diverses autres substances stimulantes (ex. : taurine, ginseng). Ces boissons ne sont pas conçues pour être consommées durant l'exercice physique et encore moins chez les enfants^{16,17}. Elles **peuvent être dangereuses dans un contexte d'activité physique** par leur effet diurétique et leur toxicité cardiaque¹⁸. Santé Canada déconseille leur consommation chez les enfants.





Brève description de l'activité pédagogique

Développée par la Coalition Poids, la campagne *J'ai soif de santé!* vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation de l'eau auprès des élèves du préscolaire et du primaire. Depuis 2017, durant la Semaine canadienne de l'eau (3^e semaine du mois de mars), les enfants sont invités à participer au [Défi Tchîn-tchin](#). En plus de trinquer collectivement avec leur gourde d'eau le midi, les élèves fréquentant les services de garde profitent d'activités éducatives et actives sur thème de l'eau.

Pour permettre de développer encore davantage les connaissances des enfants sur la saine hydratation, des activités pédagogiques ont été conçues pour le cours d'éducation physique et à la santé. Celles-ci ont pour but d'augmenter les connaissances des élèves quant à l'importance de la saine hydratation, notamment en contexte d'activité physique. Elles ont été produites par la Coalition Poids, puis révisées et diffusées en partenariat avec la Fédération des éducateurs et des éducatrices physiques enseignants du Québec ([FÉÉPEQ](#)).

Cette activité pédagogique destinée aux élèves du 1^{er} cycle, consiste dans un premier temps à une course à obstacles sur le thème de l'eau. Dans un deuxième temps, l'importance de l'eau est discutée en groupe. Finalement, des questions peuvent être posées afin de valider la compréhension des élèves.

Intentions pédagogiques
<ul style="list-style-type: none">• Identifier les signes de la déshydratation et s'appropriier les concepts de l'hydratation dans un mode de vie sain.• Courir, sauter, contourner et franchir des obstacles dans un parcours
Éléments du programme de formation impliqués
Domaines généraux de formation
<input checked="" type="checkbox"/> Santé et bien-être
Compétences disciplinaires
<input checked="" type="checkbox"/> Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<input checked="" type="checkbox"/> Adopter un mode de vie sain et actif
Repères culturels
Semaine canadienne de l'eau (3 ^e semaine de mars).
Éléments de formation
<ul style="list-style-type: none">• L'importance de s'hydrater• Les signes de la déshydratation• La saine hydratation au quotidien et lors de l'activité physique
Ressources
1 matelas de sol, 1 physitube, 6 cônes, cartons bleus.

J'ai soif de santé!

À L'ÉCOLE



1^{ER} TEMPS PÉDAGOGIQUE - PRÉPARATION

Matériel : -

Durée : 10 minutes

Identification des tâches

1. Activation des connaissances antérieures :

- Pensez-vous qu'il est possible de vivre sans boire de l'eau?
- C'est impossible de vivre sans boire de l'eau. Pourquoi selon vous, l'eau est-elle essentielle à notre corps?

2. Repères culturels :

Cette semaine, c'est la *Semaine canadienne de l'eau*. Elle vise à célébrer l'importance de l'eau dans tout le Canada. Dans ce cours, nous allons donc apprendre à mieux la connaître et à comprendre son rôle dans notre corps.

3. Présentation du contexte d'apprentissage/présentation sommaire des activités :

Nous allons commencer par faire une course à obstacles au fond de l'eau. Puis, nous discuterons en groupe du rôle de l'eau dans notre corps.

4. Attentes :

Je m'attends à ce que tu respectes les règles du jeu. Il est donc important de bien effectuer toutes les étapes du parcours. Je m'attends également à ce que tu respectes les règles d'éthique et de sécurité. Je m'attends à ce que tu participes à la discussion à la fin du cours.

5. Règles d'éthique et de sécurité :

- Respecter les autres en parole et en gestes.
- Bien attacher ses souliers.
- Enlever les bijoux et les montres.
- Une personne à la fois par obstacle.
- On court et on traverse les obstacles dans un sens.
- On ne pousse pas ou on ne tente pas de nuire aux autres élèves.
- On attend son tour.





2^E TEMPS PÉDAGOGIQUE - RÉALISATION

Matériel : 1 matelas de sol, 1 physitube, 6 cônes, cartons ou foulards bleus.

Un plan du parcours est disponible à la page suivante.

Durée : 30 minutes

La chasse aux trésors bleus (voir Image 1)

Avant de réaliser la course à obstacles, exposer aux élèves la mise en situation et présenter l'exécution désirée.

Mise en situation proposée

Vous êtes sur un bateau et vous êtes une équipe de plongeurs. Vous voulez accéder aux trésors qui se trouvent dans un grand lac, mais de nombreux obstacles sont sur votre chemin. En plus de traverser ces épreuves, votre oxygène est compté quand vous êtes sous l'eau. Il faut donc être rapide!

Vous serez en file dans votre bateau [1] et vous attendrez votre tour. Le premier plongeur de l'équipe pourra débiter à mon signal.

Le parcours commence par un échauffement pour nager plus rapidement en faisant 5 sauts de grenouille [2]. Il faut compter les sauts à voix haute.

La deuxième étape consiste à plonger. Pour y arriver, vous allez faire une roulade sur le matelas de sol [3]. Vous êtes dans le grand lac, mais vous devez contourner les requins sans les toucher. Les cônes sont les courants qui peuvent nous aspirer dans le fond de l'eau, vous devrez les contourner de cette manière (faire une démonstration) [4].

Ensuite, vous voulez accéder au trésor, mais il se trouve derrière un énorme rocher. Heureusement, il y a un espace pour vous y faufiler, mais pour y arriver vous devez ramper dans ce cylindre [5]. Les trésors sont là (cartons bleus) [6]. Vous rapportez avec vous un trésor sur le bateau et vous retournez en file pour en accumuler le plus possible (s'assurer de mettre assez de cartons bleus pour que les élèves puissent effectuer minimalement deux fois le parcours) [7].

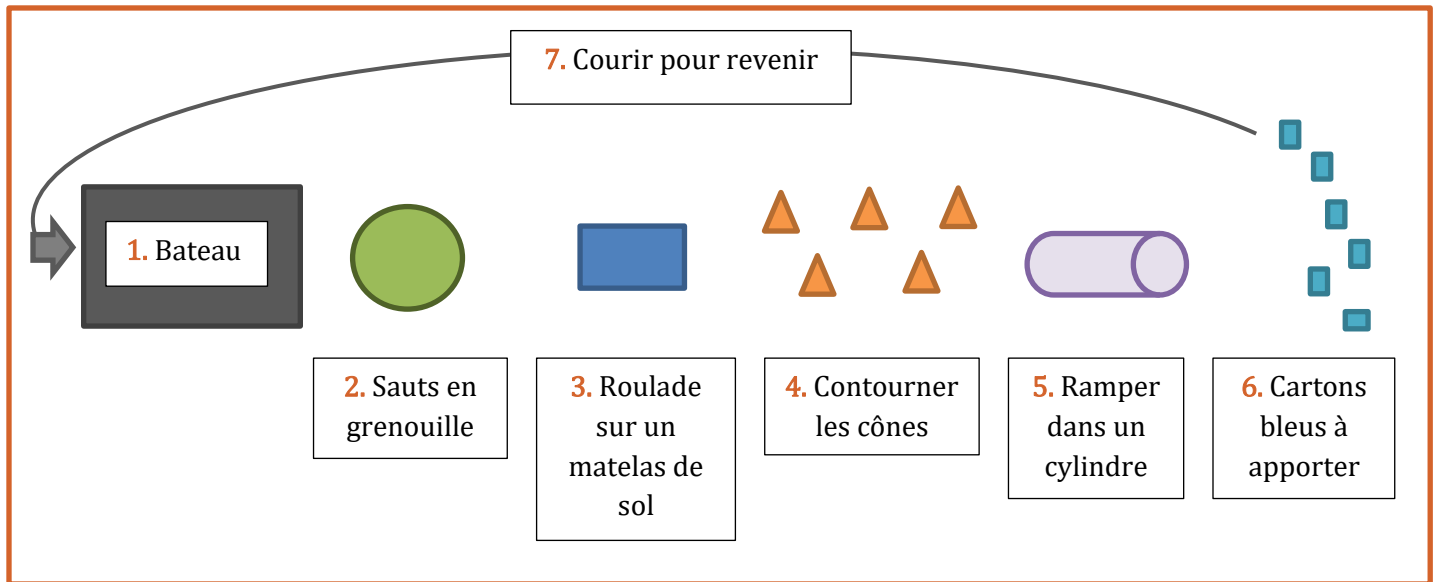
Lorsqu'un plongeur de votre équipe a plongé (roulade), le prochain plongeur peut débiter son échauffement.

Suggestion : il est possible de consigner les manifestations de comportement éthique et sécuritaire à fin d'évaluation.



Image 1

Parcours proposé de la course à obstacles des élèves du 1^{er} cycle



Le parcours proposé est à titre indicatif, vous avez la possibilité de l'adapter selon vos préférences et vos objectifs d'apprentissage.

Variantes :

- Sauter à la corde.
- Sauts étoiles.
- Déplacements en pas chassés.
- Sauts par-dessus des obstacles, sauts en longueur, roulade avant, roulade latérale.
- Dribbler avec un ballon entre les cônes.





3^E TEMPS PÉDAGOGIQUE - ENSEIGNEMENT SUR LA SAINTE HYDRATATION

Matériel : -

Durée : 10 minutes

Partage de savoirs (contenu proposé)

Félicitations, vous avez amassé tous les trésors! Selon vous, qu'est-ce que l'or bleu?

Il s'agit de l'eau! L'eau pour notre corps est comme un trésor. Saviez-vous que notre corps contient beaucoup d'eau? L'eau est répartie partout dans notre corps, mais si on la mettait tout ensemble, c'est comme si nous avions de l'eau des orteils jusqu'aux aisselles (pointer les orteils, puis les aisselles). L'eau est nécessaire à notre corps pour bien faire son travail.

Pensez-vous que le corps envoie des signaux lorsque nous manquons d'eau (demander de spécifier si certains pensent que oui)? Oui, l'eau est tellement importante pour notre corps qu'il nous envoie des signaux. Quand on manque d'eau, on peut avoir soif, de la difficulté à se concentrer et se sentir faible. Quand on va à la toilette, si notre urine (pipi) est jaune foncé (jus de pomme) et qu'il y en a peu, cela signifie aussi que l'on manque d'eau. Quand c'est clair (limonade), ça veut dire que nous avons assez d'eau.

Le corps perd de l'eau au cours de la journée. Avez-vous une idée pourquoi (solliciter des réponses des enfants)? Oui, parce qu'on va à la toilette et parce qu'on sue. Aussi parce qu'il y a un peu d'eau qui sort de nos poumons à chaque respiration. Pour ces raisons, on doit boire régulièrement pour remplacer l'eau perdue. Pensez-vous qu'on doit boire plus d'eau que d'habitude lors de l'activité physique? Oui, comme tu perds plus d'eau parce que tu sues et respirez plus vite, il faut boire davantage pour remplacer l'eau pour avoir de l'énergie et rester rapide et concentré.

Savais-tu qu'on retrouve aussi beaucoup d'eau dans les légumes et les fruits et dans d'autres boissons comme le lait? Les légumes et les fruits sont donc de très bons amis pour rester hydratés, mais cela ne suffit pas : il faut aussi boire de l'eau!

L'eau est précieuse pour notre corps. C'est un vrai trésor. Tu rendras donc ton corps heureux si tu lui donnes plusieurs bons verres d'eau chaque jour, tout au long de la journée.

Retour sur l'activité (pourrait être réalisée à un autre cours, si désiré)

Voici quelques exemples de questions que vous posez au groupe pour valider leur compréhension.

- Pouvez-vous me nommer des exemples de signaux que le corps nous envoie lorsqu'on manque d'eau?
- Lorsque je fais du sport, est-ce que j'ai besoin de moins d'eau?

Quelle est la boisson préférée de notre corps?

J'ai soif de santé!

À L'ÉCOLE



Références

- ¹ Dubost, M. (2006). *La nutrition*. Montréal : Chenelière Éducation.
- ² Extenso (2012). *Alimentez votre cerveau*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.extenso.org/article/alimentez-votre-cerveau/>
- ³ Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*. Washington, DC: The National Academies Press.
- ⁴ Extenso (2016). *Boire à la source*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.extenso.org/article/boire-a-la-source/>
- ⁵ Abouts Kids Health (2013). *Déshydratation*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.aboutkidshealth.ca/Fr/HealthAZ/ConditionsandDiseases/Symptoms/Pages/Dehydration.aspx>
- ⁶ Gouvernement du Canada (2016). *Restez hydraté en buvant de l'eau*. Repéré le 15 janvier 2018 au <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/restez-hydrate-buvant-eau.html>
- ⁷ Société canadienne de pédiatrie (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 15 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- ⁸ Extenso (2016). *Boire à la source*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.extenso.org/article/boire-a-la-source/>
- ⁹ Coalition québécoise sur la problématique du poids (2017). *Portrait de la situation*. Repéré le 12 janvier 2018 au <http://cqpp.qc.ca/fr/nos-priorites/boissons-sucrees/portrait-de-situation/>
- ¹⁰ Ludwig, D. S, Peterson, K. E, Gortmaker, S. L (2001). Relation between consumption of sugar sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*, 357 (9255), 505-508. Repéré le 12 janvier 2018 au [http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736\(00\)04041-1](http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736(00)04041-1)
- ¹¹ Garriguet, D. (2008). Beverage consumption of children and teens. *Statistique Canada*. Repéré le 12 janvier 2018 au <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008004/article/6500820-eng.pdf>
- ¹² Société canadienne de pédiatrie. (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 12 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- ¹³ Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 12 janvier 2018 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf
- ¹⁴ Société canadienne de pédiatrie (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 12 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- ¹⁵ Société canadienne de pédiatrie (2013). *La nutrition sportive des jeunes athlètes*. Repéré le 12 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/nutrition-sportive-des-jeunes-athletes>
- ¹⁶ Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 12 janvier 2018 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf
- ¹⁷ Association québécoise des médecins du sport (2010). *Les boissons énergisantes et le sport*. Repéré le 12 janvier 2018 au <http://aqmse.org/wp-content/uploads/2014/09/boissons-energisantes-enonce-position-novembre-2010-avec-references.pdf>
- ¹⁸ Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 12 janvier 2018 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf