

LA COURSE RELAIS, NE GASPILLONS PAS UNE GOUTTE D'EAU !



PROPOSER UNE RÈGLE DU JEU ÉCONOME EN EAU.

Course relais : ne gaspillons pas une goutte d'eau !

Activité : Constituer des équipes.

Chaque équipe dispose de :



**Un seau avec
2 litres d'eau**



**Un gobelet
en plastique**



**Une bouteille
d'eau vide**

La bouteille et le seau doivent être espacés d'une dizaine de mètres.

L'objectif est de **remplir la bouteille d'eau sans déplacer la bouteille et le seau.**

Proposer une règle du jeu pour atteindre cet objectif.

PROPOSER UNE RÈGLE DU JEU ÉCONOME EN EAU

Entre nous - Cette activité a pour objectif de faire une activité physique autour du thème de l'eau avec le moins de gaspillage possible. Leur faire établir la règle du jeu les responsabilisera. L'enseignant reste l'arbitre du début à la fin de l'activité!



Entrée dans l'activité santé

Avant de commencer, se laver les mains.

Commencer cet exercice en position assise ou debout les jambes légèrement écartées pour une bonne stabilité. Poser la main sur le haut du bras opposé et plier le bras : sentir le biceps se contracter (il se gonfle). Quand on tend le bras, le biceps se relâche. Contracter tout le bras droit, en serrant le poing bien fort, puis tout relâcher comme si le bras était tout mou. Répéter cet exercice avec tout le bras gauche, puis la jambe droite, puis la jambe gauche, puis les 4 membres en même temps. Essayer de contracter ainsi d'autres parties du corps : le visage en grimaçant, le ventre en le rentrant, les fesses en les serrant, les épaules en les remontant,... Quand les élèves ont bien compris, inspirer en contractant les muscles et expirer en les relâchant.



L'activité de découverte

Le matériel : prévoir suffisamment de matériel pour faire les équipes.

Préciser les impératifs posés au départ avant de discuter la règle du jeu.

Pour la règle du jeu, inviter les enfants à réfléchir.

- à la disposition du matériel et des équipes (idéale en lignes parallèles, départ vers le seau ou vers la bouteille).
- à la notion de course relais (chacun son tour on remplit le verre dans le seau, on va le vider dans la bouteille sans faire tomber d'eau en route, on rapporte le verre à l'enfant suivant. On répète jusqu'à ce qu'une équipe ait rempli sa bouteille ou quand chaque enfant a fait un aller-retour au bout d'un temps fixé).
- à la manière de gagner le relais (la première équipe qui a rempli sa bouteille, celle qui a le plus d'eau au bout du temps imparti...).
- on peut charger chaque équipe de compter combien d'aller-retour ont été nécessaires pour remplir la bouteille.
- Jouer.



Une activité complémentaire

- Mathématiques : Calculer, comparer les résultats de la course. Expliquer les différences entre les équipes (perte d'eau au cours de la course, vitesse,...).
- Elargir à la question de l'économie d'eau par des gestes simples.
- EPS : apprendre ou se perfectionner en natation ; règles de sécurité dans l'eau.



Pour aller plus loin

- Consulter les fiches [Économiser l'eau à la maison](#) et Vigilance sécheresse.
- Voir fiches CP Séq 1 Act 6 De l'eau au robinet, CE2 Séq 1 Act 6 La kermesse de l'école.
- Consulter le site de la DENC : [Comment mettre en œuvre l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans les classes à l'école primaire ?](#)



Message pour les élèves

L'eau est précieuse, il ne faut pas la gaspiller. L'activité physique est source de plaisir, bien-être et santé. On peut vivre plusieurs émotions durant la même activité. Pour ma santé, je fais au moins 30 min d'activité physique ou sportive par jour. Avant, pendant et après l'effort, je bois de l'eau !

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5