





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





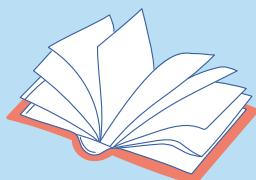
VRAI OU FAUX

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 gout 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



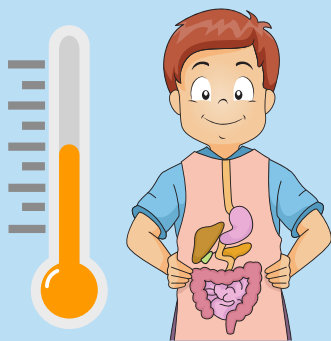
Il ne faut pas boire d'eau en mangeant

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

Mettre le code secret sur le document
des mots croisés et le cacher avec le
cadenas ci dessous.



203

203

203

203



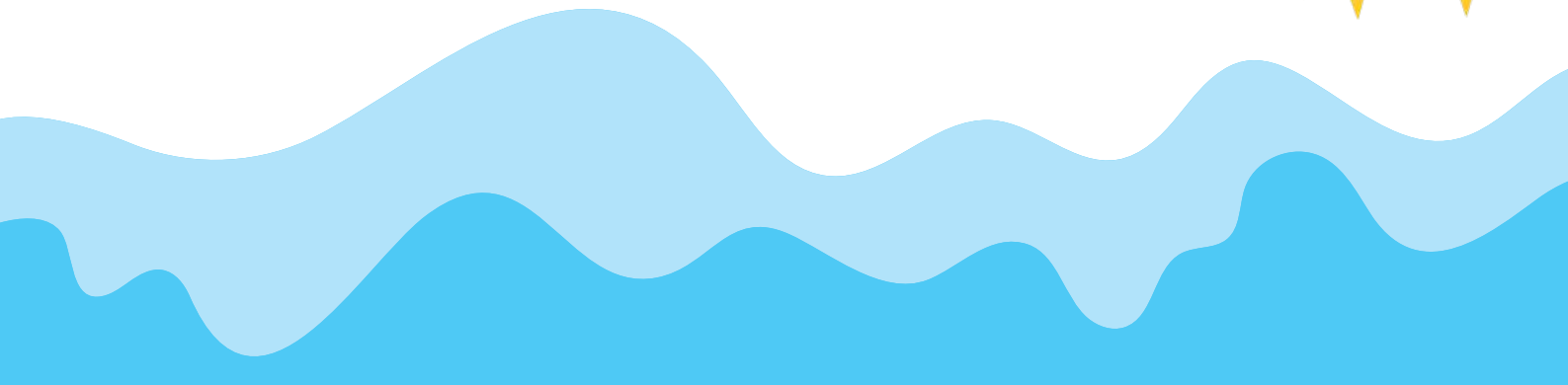
DIPLOME DE CHEF DE MISSION DÉCERNÉ À :

.....

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.



DIPLOME DE CHEF DE MISSION 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.

