

# A la découverte de l'eau

Atelier ludique à réaliser  
dans les crèches et UAPE  
avec des enfants de 3-4 ans



L'EAU DE  
SION



# Introduction

« Jouer c'est travailler, c'est apprendre et se développer. Alors, si on laissait les enfants explorer, manipuler, percevoir et parler l'eau librement !

Si nous leur donnions du temps et de l'espace pour qu'ils nous montrent, au travers des jeux qu'ils inventent, les représentations déjà construites autour de cet élément si particulier si merveilleux qu'est l'eau.

Les activités, telles qu'elles ont été conçues, permettent aux jeunes enfants d'agir librement avec et sur l'eau. Dans le même temps, elles offrent à l'adulte la possibilité de mettre des mots précis, spécifiques sur les actions, les ressentis, les expériences que vivent les enfants.

Puis, au grès des observations, le personnel éducatif devrait pouvoir se ressaisir des opportunités d'apprentissage qui émergent des jeux inventés par les enfants, pour les amener à faire évoluer leur compréhension relative aux phénomènes liés à l'eau. »

**Isabelle Truffer Moreau,**  
professeure à la Haute école  
pédagogique du Valais

Contenu			
L'atelier en quelques mots	3	<b>Etape 2 :</b> Découverte des fruits	9
En préambule	4	<b>Etape 3 :</b> Découverte des herbes aromatiques (infusions et macérations)	10-11
Objectifs et préparation	5	<b>Etape 4 :</b> Choix d'un fruit et d'une herbe aromatique pour la création d'une boisson	12-13
Déroulement pour chaque étape	6	Annexes 1-2-3-4-5-6	14
Description de l'atelier	6		
<b>Etape 1 :</b> Découverte de l'eau	6-8		



## L'atelier en quelques mots

L'atelier à la découverte de l'eau a pour objectif

**Pour le personnel éducatif :** d'explorer, avec les enfants de la crèche/UAPE, et de manière ludique, l'eau au moyen de différentes expériences.

**Pour les enfants :** de développer une attitude de dégustateur curieux en mobilisant les 5 sens.

A travers cet atelier, il s'agit de privilégier une activité ludique et mettre en place une situation dans laquelle les enfants de la crèche/UAPE sont amenés à explorer l'eau et quelques-unes de ses propriétés.

L'enfant développe ainsi l'utilisation des 5 sens afin de développer une attitude de dégustateur curieux. La familiarisation avec l'eau sous plusieurs formes est utile pour enrichir le répertoire alimentaire de l'enfant.

A travers différentes expériences, l'enfant apprend à agir et s'exprimer avec son corps. Il met des mots sur ses actions, ses gestes et ses mouvements.



## En préambule

Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau chez l'enfant, sans elle ses cellules ne pourraient pas fonctionner. L'eau est essentielle pour la circulation sanguine, la régulation de notre température et pour le système d'élimination de nos déchets. Nous perdons chaque jour de l'eau, que ce soit par la transpiration, la respiration ou l'urine. Celle-ci doit être impérativement remplacée par l'eau qui se trouve dans les boissons ou les aliments que nous consommons. Pour être et rester en bonne santé, un enfant doit boire environ 1 litre à 1.5 litre d'eau. En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité. De plus, cette consommation est complétée par les aliments contenant de l'eau.



# Objectifs et préparation

**LES THÈMES** Découverte de l'eau avec les 5 sens

**L'activité** Réflexion et expériences sur l'eau

**Les buts** Découvrir l'eau avec les 5 sens.  
Expérimenter l'eau infusée.

**Les objectifs** Etoffer le vocabulaire autour du ressenti (5 sens)  
Prendre conscience des 5 sens

**Posture de l'animateur-trice** Observer, mettre les enfants en interaction, écouter, reformuler, accentuer certains éléments, ne pas émettre de jugement de valeur

**Préparation avant l'activité**

- Lire la présentation générale et le déroulement de l'atelier
- Regrouper le matériel listé sous chaque étape de l'atelier
- Préparer le vocabulaire propre aux thèmes pour enrichir celui des enfants
- Préparer le matériel nécessaire aux différentes activités

**Planification**

- Prévoir les 4 étapes de l'atelier dans le même mois : choisir un jour par semaine et réaliser une étape par semaine
- Coordonner à l'avance les activités avec les éducatrices-teurs et le personnel en charge de la préparation du matériel.
- Organiser les activités en petits groupes : 5 enfants pour 1 adulte
- Répéter deux fois l'étape 1 de l'atelier durant le même mois afin de favoriser l'assimilation de nouvelles connaissances.
- Profiter des différents moments dans la journée pour introduire des parties d'activités pour une meilleure répartition et attention des enfants

**Pour aller plus loin**

[www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/enfance/](http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/enfance/)  
<https://www.jardinons-alecole.org/faire-pousser-plantes-aromatiques-ecole.html> (plantes aromatiques) [http://www.sge-ssn.ch/media/tableau\\_des\\_fruits.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/tableau_des_fruits.pdf)

**Ressources conseillées**

Livre pour enfants « Un pur plaisir » de Lorenz Pauli et Maria Stalder : <https://promotionsante.ch/qui-sommes-nous/medias/news/article/nouvelle-parution.html>



## Déroulement pour chaque étape

**Durée de chaque étape :**

**40 minutes environ**

**Durée de préparation : 30-40 minutes par atelier**



## Description de l'atelier

### **ETAPE 1** **découvrir les eaux** **avec ses 5 sens**

#### **Matériel**

- Photos d'eau : lac, ruisseau, mer – *annexe 1*
- Eau froide, tiède, un peu plus chaude dans 3 bassines
- Enregistrements audio autour de l'eau – *en annexe 2*  
ou à écouter en ligne (plus complet):  
[http://www.sound-fishing.net/bruitages\\_eau.html](http://www.sound-fishing.net/bruitages_eau.html)
- Carafe, bouteille d'eau : choix de deux eaux différentes pour l'activité (robinet plaine ou montagne, gazeuse ou très minéralisée)
- Images illustrant des bruits (audio) d'eau – *annexe 3*
- Vocabulaire des 5 sens – *annexe 4*
- Verres

#### **Explorer**

Instructions : Installer le matériel. Les enfants réalisent l'exploration des différents « postes » ci-dessous en petits groupe (5 enfants) sous forme de « jeu libre ».

- Images d'eau > vue
- Bassins de différentes températures > toucher
- Bruits que fait l'eau > ouïe
- Eaux > goût

#### **Exploiter**

Instructions : Une fois l'exploration réalisée, l'accompagnant-e peut exploiter les suggestions de questions dans les différents postes

**POSTE 1**  
**LE SENS DE LA VUE**  
Images d'eau



Montrer les images aux enfants et les inviter à les décrire (pistes de questions ci-dessous) :

**Vue d'ensemble :** de quoi s'agit-il, quels sont les éléments représentés?  
**Personnage :** qui est représenté, comment est-il habillé, que fait-il avec l'eau ?

**Eau :** quelle est la couleur de l'eau, est-ce qu'elle est transparente ou plutôt trouble, est-ce qu'elle a l'air calme ou agitée, est-ce qu'elle semble potable, quel goût peut-elle avoir et pourquoi ?

**Comparaison des images :** est-ce que l'eau est plus claire ou moins claire, qu'est ce qui est différent selon vous et pourquoi ?

**POSTE 2**  
**LE SENS DU TOUCHER**  
Bassins d'eau de différentes températures



- Inviter les enfants plonger leur main successivement dans la bassine d'eau chaude d'eau froide : qu'est-ce qu'ils ressentent quant à la température de l'eau ?

- Inviter les enfants à plonger la main droite dans l'eau froide avec en même temps la main gauche dans l'eau chaude.

- Demander aux enfants de retirer alors les deux mains et les plonger dans l'eau tiède. Que ressentent-ils ? Les sensations de froids et de chauds sont-elles différentes entre les deux mains ? Que se passe-t-il après un certain moment dans l'eau tiède ?

La température initiale de la peau	La vitesse de changement de la température	La surface de peau exposée aux changements de température
Le bain après une journée froide de ski peut nous paraître très chaud. Cette sensation disparaît rapidement.	La sensation thermique est plus marquée lorsque la variation de température est rapide.	La sensation de chaud et de froid est également plus importante en fonction de la taille de la zone exposée aux changements de température. Ex. plongeon dans un bassin d'eau froide après un plongeon dans de l'eau chaude.

**POSTE 3**  
**LE SENS DE L'OUÏE**  
 Bruits divers d'eau



- Inviter les enfants :
  - À écouter et s'imprégner des différents bruits : à quoi ça leur fait penser, ont-ils déjà entendu ce bruit ?
  - À chercher à tour de rôle l'image (annexe 3) correspondant aux bruits entendus.
- Demander aux enfants de décrire le bruit : est-ce qu'il est fort, bref... ?
- Afficher les bruits sur un tableau ou mur de la salle.
- Ensemble, reproduire les bruits entendus.

**POSTE 4**  
**LES SENS DU GOÛT**  
**ET DE L'ODORAT**  
 Bars à eau



- Interroger les enfants sur la différence qu'il y a entre boire de l'eau et déguster, est-ce que l'eau a du goût ?
- Présenter les eaux pour la dégustation à tour de rôle en commençant par l'eau du robinet :
  - Sentir et regarder au fond de son verre
  - Est-ce que le goût ressemble à l'eau bue d'habitude à la maison (robinet ou autre) ? Décrire s'il y a une différence.
  - Quels sont les goûts principaux qui ont été sentis parmi les eaux dégustées : sucré, salé, acide, amer
  - Quelle est la température de l'eau, comment est-ce que les enfants préfèrent-ils la boire ?

**Note :** En fonction de leur origine (minérale ou de source), l'eau peut présenter des goûts différents. C'est notamment la quantité de sels minéraux qui détermine les saveurs. La différence entre une eau minérale et une eau de source est simple ; la première ayant une composition constante alors que la seconde a une composition qui varie.





## ETAPE 2 découverte des fruits

### Matériel

- Citron, melon, poire, selon la saison : à faire macérer une demi-journée
- Vocabulaire des 5 sens – *annexe 4*
- Saison des fruits et des légumes – *annexe 5*
- Affiche pour aromatiser l'eau – *annexe 6*

### Explorer

Instructions : Installer le matériel. Les enfants réalisent l'exploration ci-dessous en petits groupes sous forme de jeu libre.

- Découvrir les fruits et les eaux : toucher, sentir et déguster

### Exploiter

Instructions : Une fois l'exploration réalisée, l'accompagnant-e peut exploiter les suggestions de questions dans les différents postes.

### POSTE Fruits

**Observation :** quelles sont les couleurs, formes... des différents fruits ?  
Que disent les mains au toucher et le nez à l'odorat ?

**Dégustation :** Est-ce que le fruit est reconnu lors d'une dégustation ?

**Classification des fruits :** Est-ce que vous connaissez les familles des fruits (traditionnels, fruits rouges, exotiques, fruits des bois, fruits à noyau) ? Quel fruit appartient à quelle famille ? A quelle saison peut-on cueillir les différents fruits ?

### Thèmes à développer :

Familles de fruits

Saisons

### Vocabulaire :

Fruits à pépin, à noyau, des bois, exotiques

Fruits de saison, légumes de saison



### **ETAPE 3** **découverte des herbes** **aromatiques, infusions** **et macérations**

#### **Matériel**

- Herbes aromatiques: choix de deux herbes fraîches pour l'activité (thym, sauge, menthe, basilic, romarin)
- Cynorhodon
- Bols avec de l'eau de différentes températures
- Vocabulaire des 5 sens – *annexe 4*

#### **Explorer**

Instructions : Installer le matériel. Les enfants réalisent l'exploration des différentes « postes » ci-dessous en petits groupes sous forme de jeu libre.

- Découvrir les herbes : toucher, sentir et déguster
- Présenter des bols d'eau : encourager à mettre les herbes à tremper
- Infuser les herbes aromatiques > observation

#### **Exploiter**

Instructions : Une fois l'exploration réalisée, l'accompagnant-e peut exploiter les suggestions de questions dans les différents postes.

**POSTE 1**  
Herbes aromatiques  
et cynorhodon

**Découverte des herbes :** décrire la forme (et spécificités des feuilles), l'aspect, la couleur (observer les nuances de vert)

**Souvenir :** à quoi est-ce que les herbes font penser? Est-ce que les enfants ont un souvenir olfactif ou gustatif liés à ces plantes à raconter?

**Utilité :** à quoi est-ce que ces herbes peuvent servir, dans quel plat et dans quelles boissons peut-on trouver ces herbes, quelles peuvent être les autres utilités?

**Comparaison :** à quoi les herbes ressemblent, qu'est-ce qui est différent/semblable entre les herbes? Quelles sont les différences et préférences des enfants au niveau du goût et de l'odeur?

**POSTE 2**  
Infusions, macérations  
(les groupes sont rassemblés  
à cette étape)

**Observation :** Est-ce que les eaux changent de couleurs, de goût, d'odeur en y trempant les herbes dedans? Est-ce que la durée d'infusion/macération a une influence sur le résultat (goût et couleur)?

**Note :** Différents modes de préparation : L'infusion : est réalisée avec de l'eau chaude. L'infusion convient aux feuilles, fleurs ainsi qu'aux plantes aromatiques. Pour préparer une infusion, il suffit de placer la plante (dans une théière ou une tasse et d'y verser de l'eau chaude. Laisser infuser une dizaine de minutes en gardant le récipient couvert. Filtrer. La macération : est réalisée avec de l'eau froide ou de l'huile. Pour la réaliser, il faut laisser tremper les plantes dans de l'eau froide ou de l'huile pendant une nuit ou quelques jours selon les plantes.

**Thèmes à développer :**

Les herbes aromatiques, utilisation

Les arômes et les souvenirs (notre histoire)

Différence entre l'infusion (eau chaude) et la macération (eau froide)

**Vocabulaire :**

Nom des herbes aromatiques

Macération

Infusion

Souvenir



## **ETAPE 4**

### **Choix d'un fruit et d'une herbe aromatique pour la création d'une boisson**

#### **Matériel**

- Herbes aromatiques
- Fruits
- Différentes eaux
- Carafes
- Vocabulaire des 5 sens – annexe 4
- Verres

#### **Explorer**

Instructions : Installer le matériel. Les enfants réalisent l'exploration des différentes « postes » ci-dessous en petits groupes sous forme de jeu libre.

- Choisir les herbes aromatiques l'eau et le fruit

#### **Exploiter**

Instructions : Une fois l'exploration réalisée, l'accompagnant-e peut exploiter les suggestions de questions dans les différents postes.

**POSTE 1**  
**Création de  
son infusion**

Créer sa boisson en infusant dans l'eau les herbes aromatiques et le fruit : qu'est-ce qui plaît ? Pourquoi choisir ce fruit ou cette herbe aromatique ? Est-ce pour le goût, la forme ou l'odeur ? As-tu soif ? Que ressens-tu quand tu as soif ?

**POSTE 2**  
**Observation  
et dégustation**

**Observation :** Que se passe-t-il lors de l'infusion (10 minutes environ) ? Est-ce que vous observez un changement de couleur ? Filtrer et laisser refroidir.

**Dégustation :** Est-ce que toutes les infusions ont le même goût ? Quelles sont les différences et les ressemblances ? Y a-t-il une différence avec l'eau nature ? As-tu encore soif ? Comment le ressens-tu ?

**Thèmes à développer :**

Boisson habituellement bue

Comparaison avec les boissons connues : saveurs  
(présence de sucre ou non), couleur

L'eau est la boisson idéale pour le corps

**Vocabulaire**

Saveurs sucrée

Pétillant



## Annexes

**Annexe 1: Images d'eau**

(source [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com))

**Annexe 2: Enregistrements audio autour de l'eau**

([http://www.sound-fishing.net/bruitages\\_eau.html](http://www.sound-fishing.net/bruitages_eau.html))

**Annexe 3: Images de bruits d'eau**

(source : [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com))

**Annexe 4: Vocabulaire des 5 sens**

(source : [Senso5](http://senso5.ch))

**Annexe 5: Saison des fruits et des légumes**

(source : [SSN](http://SSN.ch))

**Annexe 6: Affiche pour aromatiser l'eau**

(*Fourchette verte Valais* - [Senso5](http://senso5.ch))

Les annexes sont disponibles sur le site de [Senso5](http://Senso5)

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

**Fondation Senso5**

c/o Promotion santé Valais  
Rue de Condémines 14  
1951 Sion  
[info@senso5.ch](mailto:info@senso5.ch)  
027/566.52.10

**Fourchette verte Valais**

p.a Promotion santé Valais  
Rue de Condémines 14  
1951 Sion  
[vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch)  
027/329.04.18

**Avec le soutien de :**

Ville de Sion  
Promotion santé Valais

**Remerciements**

HEP-VS - Mme Truffer Moreau Isabelle  
Crèches Croque Lune et Pouponnière valaisanne

# L'EAU DE SION



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis