

# Le défi de l'eau!

À relever en famille

Tout est prétexte pour développer ton réflexe d'hydratation!

## Règles du jeu

**But : prendre l'habitude de boire de l'eau sans avoir soif.**

**Défie ta famille et deviens le plus grand buveur d'eau!**

Assemble le poster joint à l'aide de ruban adhésif. Fixe-le de manière bien visible (au mur, sur la porte du frigo...) pour que tout le monde participe!

Choisis une couleur de gommette, à découper ci-dessous.

A chaque fois que tu bois un verre d'eau correspondant à une situation décrite dans l'une des cases du poster, dispose l'une de tes gommettes sur celle-ci. Tu peux les faire tenir à l'aide de pâte adhésive.

Tu peux mettre plusieurs gommettes dans la même case.

Le soir, comptabilise les points de chacun : celui ou celle qui a le plus haut score gagne « le Défi de l'Eau » de la journée!

Qui gagnera demain ?



# Le défi de l'eau!

À relever en famille

Tout est prétexte pour développer ton réflexe d'hydratation!

**JE FINIS MON VERRE D'EAU AVANT DE SORTIR DE TABLE**



**JE SUIS CAP DE BOIRE UN VERRE D'EAU SOUS MA DOUCHE**

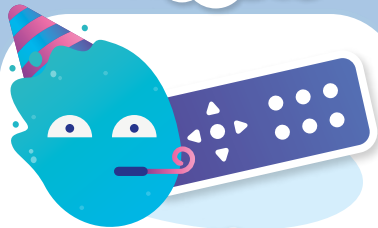


**JE PRENDS UN VERRE D'EAU AVEC MON GOÛTER!**

**J'ÉTERNUE, JE BOIS UN VERRE D'EAU**



**JE BOIS UN VERRE D'EAU AVANT DE REGARDER UN ÉCRAN**



**JE ME LAVE LES MAINS, JE BOIS UN VERRE D'EAU**

**JE SUIS CAP DE BOIRE UN VERRE D'EAU SUR UN SEUL PIED**



**JE VOIS UN AVION OU UN OISEAU PASSER DANS LE CIEL, JE BOIS UN VERRE D'EAU**



**UN TÉLÉPHONE SONNE DANS LA MAISON**

**JE BOIS UN VERRE D'EAU**



**ON DIT LE MÊME MOT EN MÊME TEMPS, ON BOIT UN VERRE D'EAU**



**IL EST 11:11, JE BOIS UN VERRE D'EAU**

**JE VOIS PASSER UNE VOITURE ROUGE, JE BOIS UNE GORGÉE D'EAU**



# Le défi de l'eau !

À relever en famille

Tout est prétexte pour développer ton réflexe d'hydratation !

**JE FINIS  
MON VERRE D'EAU  
AVANT DE SORTIR  
DE TABLE**



**J'ÉTERNUE, JE BOIS  
UN VERRE D'EAU**

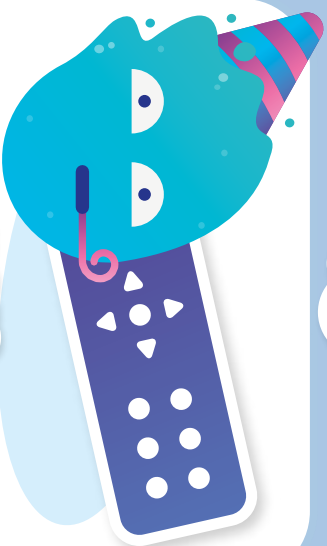


**ATCHOUM!**

**JE SUIS CAP DE BOIRE  
UN VERRE D'EAU  
SOUS MA DOUCHE**



**JE BOIS  
UN VERRE D'EAU  
AVANT DE REGARDER**



**JE PRENDS  
UN VERRE D'EAU  
AVEC MON GOÛTER !**



**JE ME LAVE  
LES MAINS,  
JE BOIS  
UN VERRE  
D'EAU**



**JE SUIS CAP DE BOIRE  
UN VERRE D'EAU  
SUR UN SEUL PIED**



**JE VOIS UN AVION  
OU UN OISEAU PASSER  
DANS LE CIEL, JE BOIS  
UN VERRE D'EAU**



**UN TÉLÉPHONE  
SONNE DANS  
LA MAISON**



**ON DIT  
LE MÊME MOT  
EN MÊME TEMPS,  
ON BOIT  
UN VERRE D'EAU**



**IL EST 11:11,  
JE BOIS  
UN VERRE D'EAU**



**JE VOIS PASSER  
UNE VOITURE ROUGE,  
JE BOIS UNE GORGÉE  
D'EAU**

