

Le cahier d'activités

À partir de 6 ans

Salut, moi c'est Lola !
Je vais t'accompagner tout
au long de ce cahier.
Ensemble, on va relever plein de défis
amusants pour que tu deviennes un super
protecteur ou une super protectrice
de l'eau et de la nature.



LE CYCLE DE L'EAU

Sais-tu ce qu'est le cycle de l'eau ? C'est le voyage de la goutte d'eau sur la terre. Regarde, je t'en montre une représentation !

Et oui, l'eau voyage et se transforme ! Elle change de forme selon la température : par exemple, elle est liquide dans les rivières, solide dans les glaciers et invisible lorsqu'elle s'évapore sous forme de vapeur d'eau.

DÉFI N°1 "Suivons la goutte d'eau"

> Complète les étapes du cycle de l'eau avec les mots suivants :

- ÉVAPOTRANSPIRATION
- CONDENSATION - INFILTRATION
- RUISSELLEMENT - PRÉCIPITATIONS
- ÉVAPORATION

Condensation

Évapotranspiration

Évaporation

Précipitations

Ruissellement

Infiltration



> Sur le schéma du cycle de l'eau, colorie en bleu clair l'eau sous forme solide, en bleu foncé l'eau sous forme liquide et en gris l'eau sous forme de vapeur d'eau.

> Plusieurs mots en lien avec le cycle de l'eau sont cachés dans la grille suivante ! Sauras-tu les retrouver ? Pour t'aider à comprendre à quoi correspondent ces mots, tu peux les retrouver sur le schéma grâce à leur numéro.

- 1 OCÉAN
- 2 ESTUAIRE (Là où le fleuve rejoint la mer)
- 3 RIPYSILVE (C'est la forêt au bord de la rivière)
- 4 NAPPE (C'est l'eau sous la terre)
- 5 MARAIS
- 6 FLEUVE
- 7 RIVIÈRE
- 8 LAC

D	R	O	C	E	A	N	T	V	B	O	P
A	E	F	N	R	I	A	W	E	L	P	T
Y	V	T	U	R	E	R	I	A	U	T	S
U	L	A	T	Y	E	M	H	Y	K	Z	A
R	I	V	I	E	R	E	C	V	I	V	T
F	S	N	E	G	C	E	R	H	C	V	S
L	Y	J	L	A	E	G	K	L	X	P	D
E	P	H	A	D	U	P	J	I	Z	Z	N
U	I	T	C	I	O	L	S	F	S	F	O
V	R	X	M	H	M	A	R	A	I	S	M
E	S	Y	P	M	H	L	V	P	Z	S	R
N	A	P	P	E	V	Q	V	O	G	P	W
J	L	L	C	M	S	H	A	M	L	H	J

Quelques définitions

- **ÉVAPOTRANSPIRATION** : c'est l'eau qui quitte la terre et remonte vers le ciel : elle s'évapore du sol et les plantes rejettent aussi de l'eau la journée lorsqu'elles transpirent.
- **CONDENSATION** : c'est quand la vapeur d'eau se refroidit et redevient de petites gouttes. C'est comme ça que les nuages se forment.
- **ÉVAPORATION** : sous l'action du soleil, l'eau de mer chauffe et une petite partie se transforme en vapeur d'eau (un gaz invisible) et rejoint le ciel.

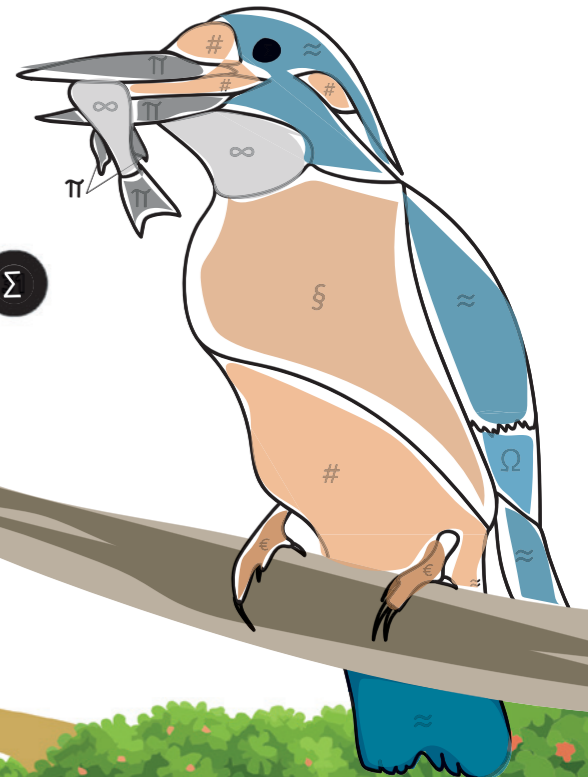
- **RUISSELLEMENT** : c'est l'eau qui coule sur le sol et le long des pentes. Elle va dans les ruisseaux, puis les rivières, puis les fleuves, et enfin l'océan.
- **PRÉCIPITATIONS** : c'est l'eau qui tombe du ciel sous forme liquide (pluie) ou solide (neige, grêle).
- **INFILTRATION** : c'est l'eau de pluie qui entre dans le sol et va remplir les nappes souterraines, lorsqu'elle n'est pas utilisée par les plantes.

LA SEINE ET SES HABITANTS

Les bords de Seine abritent une très grande biodiversité. La biodiversité, c'est l'ensemble des plantes, animaux et micro-organismes qui vivent dans un milieu. Chaque espèce a un rôle précis : certaines sont prédatrices, d'autres filtrent l'eau ou stabilisent les berges. Tous ces éléments sont reliés entre eux et forment un équilibre. Protéger la biodiversité, c'est protéger la santé de la rivière et de ses habitants.



> Pour retrouver les jolies couleurs du Martin pêcheur, réalise le coloriage mystère suivant :



DÉFI N°2 " Découvrons la biodiversité du fleuve "



> À toi d'identifier les différentes espèces qui vivent dans et autour de la Seine. Entoure chacune d'elles sur le dessin.



LA CARPE COMMUNE
Elle se nourrit de végétaux et d'invertébrés.



LE GRAND CORMORAN
Il contrôle des populations de poissons.



L'ANAX EMPEREUR
C'est une des plus grandes libellules d'Europe.



LE FRÈNE COMMUN
Il stabilise les berges et offre de l'ombre.



L'IRIS DES MARAIS
Elle aide à filtrer l'eau et fait de belles fleurs jaunes.



LE POTAMOT NAGEANT
C'est une plante aquatique qui oxygène et filtre l'eau.



L'ÉCREVISSE DE LOUISIANE
Elle dévore des végétaux, des invertébrés et parfois des poissons.



LA TORTUE DE FLORIDE
Elle se nourrit de végétaux et d'amphibiens.

Quelques définitions

- **ÉCOSYSTÈME** : lieu où vivent des êtres vivants (plantes, animaux, micro-organismes) et où ils interagissent entre eux et avec le milieu (le sol, l'eau et l'air). Au bord de la Seine par exemple, il y a la rivière, les berges, les poissons, les oiseaux, les insectes, les plantes... et tout le monde vit ensemble.
- **INVERTÉBRÉS** : ce sont les insectes, escargots, vers...
- **AMPHIBIENS** : ce sont les grenouilles, les tritons ou les salamandres
- **ESPÈCE LOCALE** : elle vit naturellement dans une région depuis longtemps et fait partie de son écosystème.
- **ESPÈCE INVASIVE** : elle vient d'ailleurs, se répand vite et peut perturber l'équilibre de l'écosystème.

BONUS !
Parmi les espèces identifiées, deux sont des espèces invasives, lesquelles ? Pour t'aider, regarde bien le nom de ces espèces !

LES SOLUTIONS POUR L'EAU

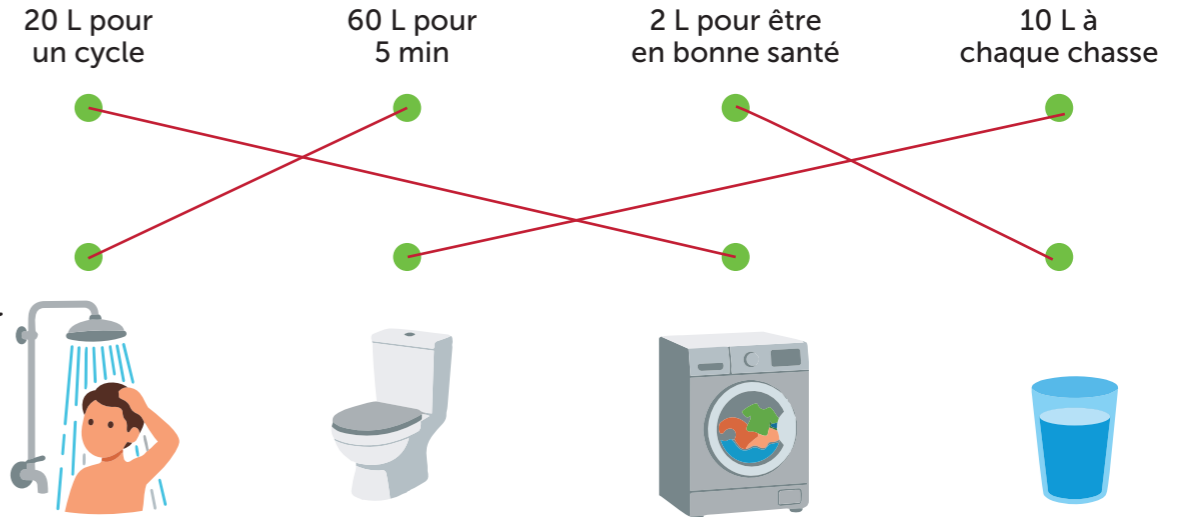
L'eau que tu bois chaque jour vient soit des rivières (comme la Seine ou l'Oise), soit de sous la terre. En France, on a la chance d'avoir de l'eau potable qui coule tous les jours au robinet, ce qui n'est pas le cas partout dans le monde. C'est un trésor : à nous de la protéger et de ne pas la gaspiller !

DÉFI N°3

" Protégeons l'eau dans notre quotidien "



> Regarde les différentes quantités d'eau utilisées au quotidien et relie-les à la bonne utilisation.



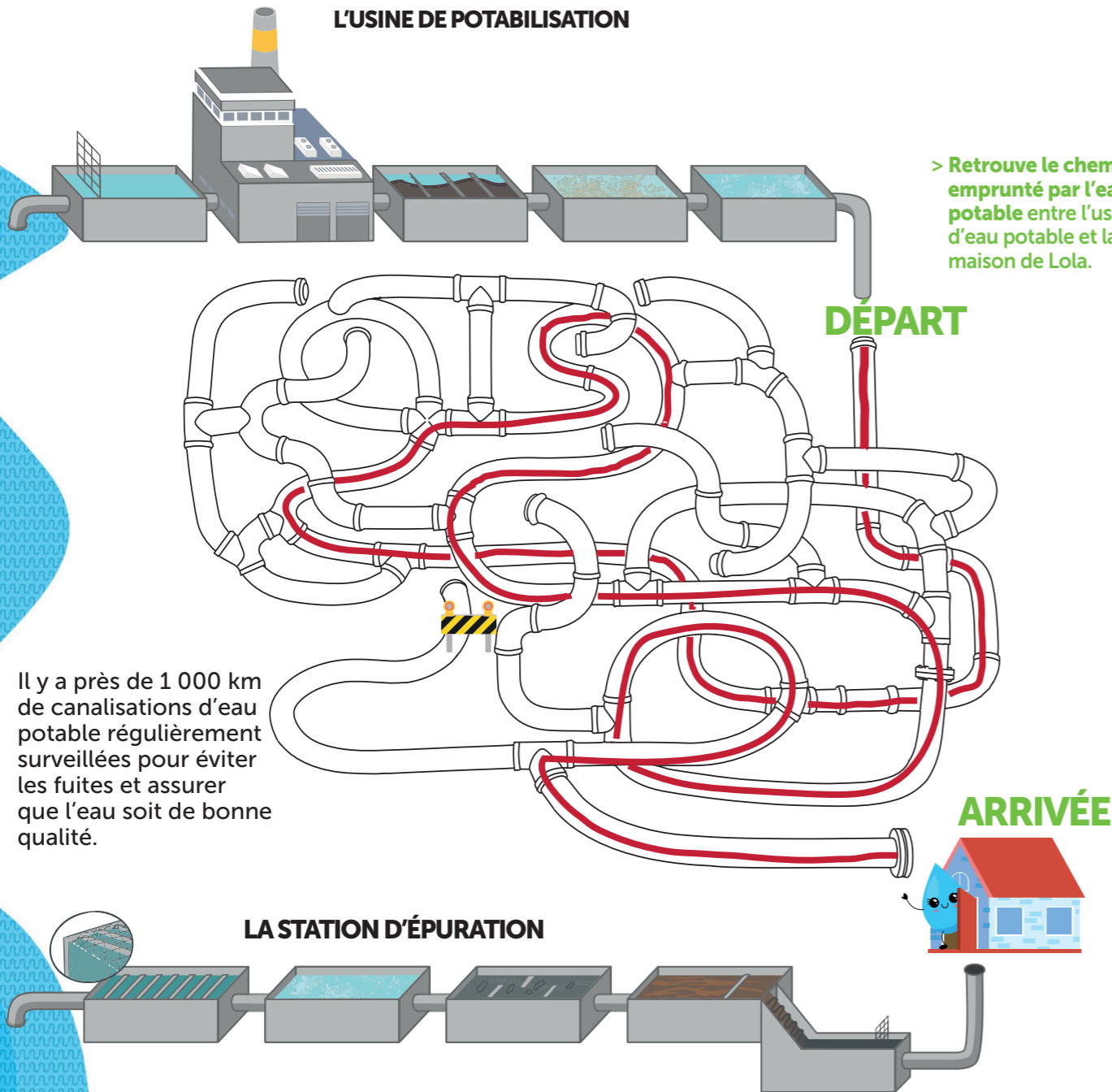
> Et toi, quand tu vas aux toilettes, à la douche ou que tu te brosses les dents, que peux-tu faire pour économiser l'eau chaque jour ?

Fermer le robinet quand on se brosse les dents

Passer moins de temps sous la douche

Remplir la machine à laver le linge

> Retrouve le chemin emprunté par l'eau potable entre l'usine d'eau potable et la maison de Lola.



Il y a près de 1 000 km de canalisations d'eau potable régulièrement surveillées pour éviter les fuites et assurer que l'eau soit de bonne qualité.

Tout ce qu'on mange nécessite de l'eau pour être produit, c'est parfois source de pollutions ou de surconsommation d'eau.

C'est l'été, allons faire un pique-nique sur les bords de Seine !

> Entoure les 7 différences entre les deux images.



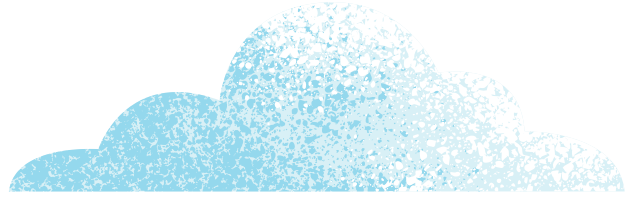
> À ton avis quel pique-nique (A ou B) est le meilleur pour préserver l'eau ? Pourquoi ?

Utilisation d'une gourde

et de couverts en métal

Pas de gaspillage alimentaire

Des produits bio et de saison



Sénéo est le 2^e syndicat producteur et distributeur d'eau potable de France. Acteur clef du cycle de l'eau en région Ile-de-France, Sénéo distribue annuellement les 35 millions de m³ d'eau potable nécessaires aux 630 000 habitants de 10 communes : Asnières-sur-Seine, Bois-Colombes, Colombes, Courbevoie, La Garenne-Colombes, Gennevilliers, Nanterre, Rueil-Malmaison, Suresnes et Villeneuve-la-Garenne.

Acteur engagé, Sénéo place au cœur de ses préoccupations la protection de la ressource en eau pour un service public de l'eau performant et responsable.



WATER FAMILY
DU FLOCON À LA VAGUE

L'association Water Family – Du Flocon à la Vague, reconnue d'intérêt général, agit pour la préservation de l'eau, de notre santé et de l'ensemble du vivant grâce à la sensibilisation, l'éducation et la formation. Depuis 2009, nous développons des programmes pédagogiques complets pour les scolaires, le grand public, les entreprises et organisateurs d'événements. Le tout, avec une approche d'éducation positive et une valorisation des bonnes pratiques.

> Lola a un message pour toi.
Arriveras-tu à déchiffrer
la phrase mystère ?

> Relie les points pour former
le dessin de Lola !

TOUS ENSEMBLE

POUR PROTÉGER

L'EAU

S
U
N
M
T
B
L
P
O
R
G
E
A

