

Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

B

I

N

G

O

Joué dans un bac à sable ou visité une rivière, un lac ou une plage

Découvert dans quel bassin versant je vis

Lu un livre, un article ou une histoire au sujet de l'eau

Approfondi mes connaissances sur les options de fruits de mer durables

Inspecté ma maison à la recherche de fuites d'eau

Regardé un film qui s'inspire de la mer ou de l'eau

Créé une œuvre d'art et de l'artisanat sur le thème de l'eau

Écouté un paysage d'eau sonore à l'endroit où je vis

Découvert des exemples de gaspillage d'eau dans ma communauté

Participé à un nettoyage de rivages

Renseigné sur les espèces aquatiques envahissantes

Parlé à mes amis de l'importance des rivières et des océans

Créez votre propre **ESPACE LIBRE** action liée à l'eau!

Discuté avec ma famille de façons d'économiser l'eau à la maison

Tracé le trajet que l'eau parcourt de moi à l'océan

Porté des vêtements sur le thème de l'eau

Trouvé des exemples d'utilisation efficace de l'eau dans ma communauté

Adopté symboliquement un animal par l'intermédiaire de la FCF

Appris davantage au sujet de la faune aquatique

Écrit une nouvelle ou une chanson au sujet de mon animal marin préféré

Devenu un citoyen scientifique

Pris des mesures pour réduire l'utilisation du plastique dans ma maison

Regardé un webinaire ou une vidéo de la FCF au sujet des rivières et des océans

Parlé à un décideur de l'enjeu de la conservation de l'eau

Pagayé un kayak/un canoë/une planche à pagaie

Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

VOICI QUELQUES RESSOURCES POUR VOUS AIDER À JOUER :

Téléchargez votre carte de bingo ou enregistrez l'image ci-dessus pour commencer. Si vous avez un téléphone intelligent, vous pouvez placer des émoticônes ou utiliser la fonction de balisage pour couvrir les activités que vous avez terminé. Vous pouvez également imprimer votre carte de bingo et utiliser un stylo ou un marqueur. Assurez-vous de partager vos cartes remplies avec nous sur les réseaux sociaux (même si vous ne remportez pas le bingo) en taguant **@CWF_FCF** et en utilisant le mot-clic **#SemainesDesRivièresEtOcéans**.

Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

JOUÉ DANS UN BAC À SABLE OU VISITÉ UNE RIVIÈRE, UN LAC OU UNE PLAGE

Rien de tel qu'une sortie à la plage! [Consultez le Club nature pour les familles](#) pour préparer votre prochaine sortie en famille à la plage et savoir comment profiter au maximum du soleil, du sable et de l'eau près de chez vous!

DÉCOUVERT DANS QUEL BASSIN VERSANT JE VIS

Un bassin versant est une surface terrestre où l'eau s'accumule et s'écoule dans un plan d'eau commun. [Consultez cette carte des bassins versants du Canada](#) pour découvrir dans lequel vous vivez!

LU UN LIVRE, UN ARTICLE OU UNE HISTOIRE AU SUJET DE L'EAU

Procurez-vous un livre, trouvez un article récent ou cherchez une histoire familiale qui met l'eau en vedette! Que vous soyez intéressé par les lacs, les rivières, les océans ou la flore et la faune aquatiques, il y en a pour tous les goûts.

APPROFONDI MES CONNAISSANCES SUR LES OPTIONS DE FRUITS DE MER DURABLES

Les effectifs mondiaux de poissons s'épuisent rapidement en raison de la forte demande, de la perte des habitats et de pratiques de pêche non durables. Alors, optez pour la morue de l'Alaska plutôt que la morue de l'Atlantique. Choisissez des crevettes tachetées de la Colombie-Britannique plutôt que des crevettes d'élevage. Choisissez des poissons élevés de manière durable ou issus de populations sauvages florissantes. Vous contribuerez ainsi à la conservation des populations sauvages.

Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

INSPECTÉ MA MAISON À LA RECHERCHE DE FUITES D'EAU

Des toilettes qui fuient peuvent gaspiller des dizaines de milliers de litres d'eau par an, selon l'ampleur de la fuite. Pour savoir si vos toilettes fuient, mettez deux ou trois gouttes de colorant alimentaire dans le réservoir. Vos toilettes fuient peut-être si le colorant apparaît dans le bol après quelques minutes (sans tirer la chasse d'eau.)

REGARDÉ UN FILM QUI S'INSPIRE DE LA MER OU DE L'EAU

Donnez un peu plus de vie à vos célébrations de la Semaine des rivières et océans en regardant un film ou une vidéo mettant en vedette des lacs, des rivières et des océans. Qu'il s'agisse d'un documentaire ou d'un film familial, il s'agit d'une excellente façon de célébrer nos liens culturels avec l'eau!

CRÉÉ UNE ŒUVRE D'ART OU DE L'ARTISANAT SUR LE THÈME DE L'EAU

Peinture, dessin, couture, sculpture – quel que soit votre exutoire créatif, nous vous invitons à créer une œuvre d'art inspirée des lacs, des rivières et des océans du Canada! Pour un projet artistique amusant et facile pour tous les âges, téléchargez nos feuilles de coloriage de la Semaine des rivières et océans. Partagez vos créations avec nous sur les réseaux sociaux en taguant @CWF_FCF!

Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

ÉCOUTÉ UN PAYSAGE D'EAU SONORE À L'ENDROIT OÙ JE VIS

Écoutez les sons de l'eau là où vous vivez. Entendez-vous un filet d'eau, un égouttement ou des éclaboussures? Entendez-vous des animaux aquatiques, comme des grenouilles? Visitez un plan d'eau près de chez vous et écoutez tranquillement l'ambiance sonore. Il vous est impossible de quitter la maison? Essayez la même chose sous votre douche ou dans votre baignoire!

DÉCOUVERT DES EXEMPLES DE GASPILLAGE D'EAU DANS MA COMMUNAUTÉ

Promenez-vous dans votre quartier et essayez de repérer des exemples où l'eau est gaspillée inutilement. Est-ce que quelqu'un arrose ses plantes à la mi-journée alors que l'eau est plus susceptible de s'évaporer? En remarquant ces pratiques, vous pouvez contribuer à relever des occasions d'apporter des changements dans votre propre maison.

PARTICIPÉ À UN NETTOYAGE DE RIVAGES

Des pailles en plastique aux couvercles de tasses de café, tout ce que nous jetons se retrouve quelque part. Si ces objets ne se rendent pas à un site d'enfouissement, ils se retrouveront dans nos rivières, lacs et océans. Prenez le temps de nettoyer un cours d'eau près de chez vous pour les animaux qui y habitent en [organisant un nettoyage de rivage](#).

RENSEIGNÉ SUR LES ESPÈCES AQUATIQUES ENVAHISSANTES

Les espèces envahissantes comptent parmi les plus grandes menaces pour la biodiversité. Apprenez-en plus sur les plantes et les animaux envahissants qui menacent nos lacs et nos rivières grâce à notre [encyclopédie en ligne](#).



Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

REGARDÉ UN WEBINAIRE OU UNE VIDÉO DE LA FCF AU SUJET DES RIVIÈRES ET DES OCÉANS

Avec des sujets liés à la conservation, à la faune et aux habitats, les webinaires NATURE de la FCF destinés à toutes les catégories d'âges sont à la fois instructifs et amusants! Participez à l'un de [nos webinaires à venir](#) ou visionnez l'un de [nos enregistrements passés](#).

DISCUTÉ AVEC MA FAMILLE DE FAÇONS D'ÉCONOMISER L'EAU À LA MAISON

Le Canada est bordé par trois grands océans et compte plus de 200 000 kilomètres de côtes, soit le plus long littoral au monde. Les Canadiens se doivent ainsi de réduire leur impact sur leurs cours d'eau. Répondez à notre [jeu-questionnaire sur l'eau](#) pour découvrir comment économiser l'eau à la maison.

TRACÉ LE TRAJET QUE L'EAU PARCOURT DE MOI À L'OCÉAN

Peu importe où vous vivez, travaillez ou jouez, vous faites partie d'un bassin versant. Prenez le temps de découvrir le bassin versant dans lequel vous vivez et tracez le trajet que l'eau emprunte de votre communauté à l'océan. [Consultez la bibliothèque d'apprentissage en ligne](#) de la FCF pour accéder à des ressources pédagogiques vous permettant de démarrer!

PORTÉ DES VÊTEMENTS SUR LE THÈME DE L'EAU

Que vous décidiez de porter du bleu, d'enfiler une marque écoresponsable ou une tenue en rapport avec le thème de l'eau, partagez votre message avec fierté pendant la Semaine des rivières et océans! Si vous le souhaitez, prenez une photo et partagez-la avec nous sur les réseaux sociaux en taguant @CWF_FCF!



Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

TROUVÉ DES EXEMPLES D'UTILISATION EFFICACE DE L'EAU DANS MA COMMUNAUTÉ

Il est tout aussi important de prendre conscience de ce que votre communauté fait bien en matière d'utilisation de l'eau que de savoir quels domaines pourraient être améliorés. Trouvez dans votre communauté des exemples concrets de conservation de l'eau en action!

ADOPTÉ SYMBOLIQUEMENT UN ANIMAL PAR L'INTERMÉDIAIRE DE LA FCF

Les animaux en peluche, adorables et câlins, sont des cadeaux parfaits pour tous les amis des animaux. En acquérant l'une des espèces de [notre programme « Adoptez un animal »](#), vous contribuez à soutenir la recherche et les programmes visant à aider nos espèces en péril.

Cela inclut nos efforts pour conserver les habitats d'eau douce et marins.

APPROFONDI MES CONNAISSANCES AU SUJET DE LA FAUNE AQUATIQUE

[Consultez Faune et flore du pays](#) pour en savoir plus sur la faune aquatique du Canada, y compris les poissons, les amphibiens, les mammifères et les reptiles!

Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

ÉCRIT UNE NOUVELLE OU UNE CHANSON AU SUJET DE MON ANIMAL MARIN PRÉFÉRÉ

L'écriture créative est un excellent moyen d'exprimer votre amour pour la faune! Essayez de visiter un lac, une rivière ou un plan d'eau près de chez vous pour trouver l'inspiration. Asseyez-vous, écoutez les sons de la nature et pensez à un animal aquatique que vous aimez. Si vous le souhaitez, partagez votre histoire ou un poème avec nous sur les réseaux sociaux en taguant @CWF_FCF! Nous aimerions vous entendre!

DEVENU UN CITOYEN SCIENTIFIQUE

Prenez des photos de la flore et de la faune locales et partagez-les à l'aide de [l'application iNaturalist.ca!](https://www.inaturalist.ca) Vous contribuerez ainsi à établir un dossier de toutes les formes de vie au Canada!

PRIS DES MESURES POUR RÉDUIRE L'UTILISATION DU PLASTIQUE DANS MA MAISON

Comment pouvez-vous réduire votre empreinte plastique à domicile? Procédez une pièce à la fois. Utilisez notre [outil d'empreinte plastique](#) et notre [liste de vérification de domicile](#) pour trouver des conseils pour démarrer.

Célébrez la Semaine des rivières et océans! (du 8 au 14 juin)

PARLÉ À MES AMIS DE L'IMPORTANCE DES RIVIÈRES ET DES OCÉANS

Beaucoup de gens ne sont pas conscients des impacts que nous avons sur les lacs, les rivières et les océans du Canada, ainsi que sur la faune qui y vit. En discutant avec votre famille et vos amis de ce que vous pouvez faire pour aider, vous pouvez sensibiliser les gens à la question.

PARLÉ À UN DÉCIDEUR DE L'ENJEU DE LA CONSERVATION DE L'EAU

Parlez à vos décideurs locaux de l'importance de protéger les lacs, les rivières, les zones humides et les océans du Canada, ainsi que toutes les plantes et les animaux qui en dépendent. Faites-leur savoir que l'eau est importante pour vous.

PAGAYÉ UN KAYAK/UN CANOË/UNE PLANCHE À PAGAIE

Les sports de pagaie sont une excellente façon de partir explorer les milieux aquatiques en famille! Canoë, kayak, planche à pagaie et radeau pneumatique sont autant d'embarcations qui vous donnent l'occasion de pagayer. [Consultez notre page Club nature pour les familles](#) pour obtenir des conseils sur la sécurité liée aux sports de pagaie et à l'eau.