



## RELEVEZ LE DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP!

Le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* est une activité de sensibilisation qui encourage les jeunes fréquentant les camps à boire de l'eau le midi et tout au long de la journée. Il se déroule lors de la deuxième semaine de juillet.

### Comment participer?

- Pour relever le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp*, durant une semaine, les jeunes sont invités à apporter **une gourde d'eau** et à boire de l'eau **au moins trois fois** dans la journée, **incluant le midi**.
- Les camps qui désirent participer au *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* doivent s'inscrire au [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp) ou sur le site de la **Fondation Tremplin Santé**.

### Des outils gratuits à télécharger

Tous les outils sont gratuits et disponibles au [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp) et sur le site de la **Fondation Tremplin Santé**.

- des affichettes 8 1/2 X 11 imprimables;
- un modèle de lettre pour :
  - ◇ les gestionnaires de camp,
  - ◇ les animateurs,
  - ◇ les parents;
- une fiche d'idées pour boire plus d'eau, destinée aux parents;
- des certificats de participation imprimables et personnalisables pour :
  - ◇ les jeunes,
  - ◇ les camps;
- une trousse d'activités *Tchîn-tchîn dans mon camp*, incluant des coloriages;
- un guide d'animation pour assurer le succès du *Défi*.

D'autres outils pour valoriser la consommation d'eau dans les camps sont disponibles au [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp).



LE DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP EST UNE INITIATIVE DE LA COALITION POIDS ET DE LA FONDATION TREMPLIN SANTÉ. IL EST INSPIRÉ DU DÉFI TCHIN-TCHIN EN MILIEU SCOLAIRE, INITIATIVE CONJOINTE DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE ET DE LA COALITION POIDS.



**coalitionpoids**  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

*J'ai soif de santé!*



## Déroulement suggéré

Chaque camp peut adapter à sa réalité la façon de déployer le *Défi Tchin-tchin dans mon camp*. Voici notre proposition :

### AVANT LE DÉFI

- 1- Aviser l'équipe d'animation de la participation du camp au *Défi Tchin-tchin dans mon camp*, et leur transmettre la lettre explicative du *Défi*.
- 2- Lire le guide d'animation du *Défi Tchin-tchin dans mon camp*.
- 3- Imprimer et installer, dans les endroits les plus opportuns, les affichettes annonçant la venue du *Défi Tchin-tchin dans mon camp*.
- 4- Envoyer un mémo ou une lettre aux parents pour les informer de la participation de leur jeune au *Défi Tchin-tchin dans mon camp*.
- 5- Le lundi précédent le *Défi*, faire un rappel verbal aux jeunes pour qu'ils aient une gourde d'eau dans leur sac.

### PENDANT LE DÉFI, LORS DE LA DEUXIÈME SEMAINE DE JUILLET

- 1- Prévoir chaque jour une pause en matinée, un moment pendant le repas et une pause en après-midi où l'eau est en vedette. Pour ce faire, demander aux jeunes de porter un toast pour rendre ce moment plus festif. Si désiré, immortaliser ce *Tchin-tchin* en photos puis les partager sur les réseaux sociaux, sur votre site Internet ou dans vos infolettres.
- 2- Réaliser des activités sur la thématique de l'eau tout au long de la semaine. (Trousse d'activités *Tchin-tchin dans mon camp* disponible)
- 3- Pour inclure les jeunes qui auront oublié leur gourde, prévoir de l'eau et des verres, pour leur en fournir lors des pauses *Tchin-tchin* et du dîner.

**IMPORTANT** : À titre de modèles positifs, les membres de l'équipe d'animation sont invités à avoir leur propre gourde d'eau pour faire *Tchin-tchin* avec les jeunes.

### À LA CLÔTURE DU DÉFI, LE VENDREDI

- 1- Remettre à tous les jeunes un certificat de participation personnalisé.
- 2- Afficher le certificat de participation du camp.
- 3- Encourager les jeunes à poursuivre cette bonne habitude tout l'été (demeurer leur modèle!).
- 4- Garder vivant le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* le reste de l'été. Pour y parvenir, plusieurs idées se retrouvent dans le guide d'animation.

**IMPORTANT** : Le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* est l'occasion de valoriser la présence d'eau dans les boîtes à lunch, sans pour autant interdire les autres boissons.

## Bonne semaine de *Défi* à tous !

Pour information, contacter la **Fondation Tremplin Santé** au **418-648-6618** ou à **info@tremplinsante.ca**