

# ON TE MET **E**AU DÉFI!

Hey l'animateur!

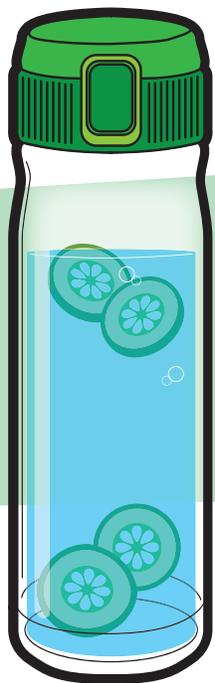
On te propose une liste de **10 DÉFIS À RELEVER** avec d'autres animateurs ou avec ton groupe de jeunes pendant la semaine du **Défi Tchîn-tchîn ans mon camp**.

Le but de ces défis est de te rappeler l'importance de boire de l'eau et de développer cette habitude!



Es-tu prêt à relever le défi ?

À ta gourde d'eau!



1. Remplace tes **jus** et tes **boissons sucrées** (ex : boissons sportives, thé glacé, eau vitaminée...) par de l'eau. As-tu pensé à mettre des fruits congelés ou des herbes dans ton eau pour la rendre plus attrayante?

2. Trouve un **cri d'équipe** avec tes jeunes que tu utiliseras à chaque "pause d'eau". Dites-le haut et fort pour vous faire entendre par tous les autres groupes!

3. Utilise une **musique** (**sonnerie, maracas, etc.**) qui t'invite à boire de l'eau avec tes jeunes à plusieurs moments dans la journée.



4. Crée ton déguisement de la **mascotte** du Défi Tchîn-Tchîn dans mon camp. Inspire tes jeunes! Qui l'emportera sur l'originalité?





5. Lance un concours de décoration d'un **point d'eau** (fontaine d'eau) entre les groupes du camp.

6. Réinvente les **paroles d'une chanson** sous la thématique de l'eau.

7. Crée une activité spéciale avec tes jeunes qui met en valeur l'eau et le présente-le lors d'un rassemblement.



8. Fais le **plus de jeux de mots possible avec le mot "eau"** dans la journée. Fais participer tes jeunes!

*Eau que c'est le fun!*



## Attention!

Le but ici est de favoriser une saine consommation d'eau. On valorise l'eau sans compter les gorgées alors **les concours du type calage sont à proscrire.**

9. Fais un **mouvement de danse** à chaque fois que tu vois une personne différente boire de l'eau.

10. Mets en place une **nouvelle façon de faire tchin-tchin** au camp, à l'image de ta personnalité.

## L'eau c'est bon pour tes jeunes

L'eau c'est bon pour tes jeunes, mais **c'est aussi bon pour TOI.** Visite le site web [tremplinsante.ca/defi-tchin-tchin-dans-mon-camp](http://tremplinsante.ca/defi-tchin-tchin-dans-mon-camp) pour découvrir et télécharger la trousse complète d'activités du **Défi**. Consulte également le site [soifdessante.ca/camp](http://soifdessante.ca/camp) pour obtenir d'autres outils. Cet été, passe à l'action avec tes jeunes et...

*...relève le Défi Tchin-tchin dans mon camp!*

## Spécial:

### CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LES DÉFIS...!

On a demandé à des animateurs...

*Crois-tu que ces défis pourraient influencer la consommation d'eau chez les jeunes?*

« Il faut prendre le temps de le faire. Si on s'arrête pour boire, eux aussi n'auront pas le choix. »

« Pour les jeunes, les animateurs sont souvent des modèles et ils veulent répéter leurs actions. Cela les motivera, surtout s'ils voient que c'est plaisant. »

« S'ils (les jeunes) me font confiance, ils adopteront peut-être mes habitudes quotidiennes. »

« Les moniteurs sont des exemples pour les jeunes. Les moniteurs de ma jeunesse m'ont beaucoup marqué positivement. »

**94%**  
DES ANIMATEURS SONDÉS  
CROIENT QUE CE TYPE  
DE DÉFIS POURRAIT  
FONCTIONNER  
DANS LEUR CAMP.

« ILS NOUS IDOLÂTRENT ET VEULENT FAIRE COMME NOUS. ILS VONT TROUVER CELA COOL ET VONT VOULOIR PRENDRE EXEMPLE SUR NOUS. »

#### Pourquoi lancer des défis à toi, l'animateur, en lien avec la consommation d'eau?

1. Parce que tu as une grande influence, tu agis comme modèle auprès des jeunes et auprès des autres animateurs.
2. Pour développer ton réflexe de boire de l'eau.
3. Parce qu'en t'appropriant fièrement la responsabilité de promouvoir l'eau et de valoriser celle-ci auprès des jeunes, tu agis positivement sur leurs croyances et leurs habitudes de vie.
4. Pour contribuer à changer la norme sociale et rendre le geste de boire de l'eau plus cool.

Maintenant, es-tu prêt à relever TON défi?

DÉFI TCHIN-TCHIN  
DANS MON CAMP.