

EAU QUE C'EST BON!

TU VEUX METTRE L'EAU EN VEDETTE AU CAMP CET ÉTÉ?
ON TE MET AU DÉFI D'UTILISER TA CRÉATIVITÉ POUR
METTRE DE L'AVANT LA CONSOMMATION D'EAU TOUT EN
AYANT UN MAXIMUM DE PLAISIR AU CAMP.

ÉTÉ 2020



COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a sélectionné plusieurs trucs et astuces pour encourager la consommation d'eau cet été dans ta prog. **Connais-tu le Défi Tchîn-tchîn dans mon camp? Consulte les outils disponibles [ici](#).**

VOICI 5 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR





ORGANISE TON ENVIRONNEMENT

Au camp, plus les repères visuels sont clairs, plus les jeunes sauront où se positionner.

Planifie l'espace pour ton animation :

Tu peux délimiter l'espace pour l'activité de façon colorée, comme avec des frites en mousse ou du ruban de couleur.

Utilise ton imagination! Pense aussi à délimiter l'espace de chaque jeune s'il s'agit d'une activité individuelle, avec des tapis de yoga ou des serviettes de plage, par exemple.

Trouve un endroit, à l'ombre, pour déposer les bouteilles d'eau des jeunes en les maintenant à une bonne distance les unes des autres.

RESPIRE LE GRAND AIR

C'est le moment d'explorer ton environnement et d'exploiter le potentiel de tout ce qui t'entoure pour rafraîchir tes jeunes.

L'eau c'est délicieux à boire... mais c'est aussi amusant! S'il y en a à proximité de ton camp, profite des installations de jeux d'eau et des piscines.

Il n'y en a pas? Pas de souci! Utilise des pistolets à eau ou des petits vaporisateurs et surprends tes jeunes avec un jet d'eau fraîche! Attention, chaque jeune doit avoir son propre matériel.

Psssst! N'oublie pas que même si cela abaisse la température du corps, jouer dans l'eau n'enlève pas le besoin de boire de l'eau régulièrement.

Surveille la météo : lors de journées très chaudes, prévois plus de pauses pour boire.

Pour plus de bons trucs, visite le site web de la campagne **J'ai soif de santé**.

Pars à la découverte des points d'eau au camp.

Assure-toi de faire remplir les bouteilles d'eau par tes jeunes avant chaque activité, surtout s'il fait chaud et que ton activité est loin d'un point d'eau.

Utilise le **pictogramme eau ici** et **les flèches signalétiques** pour t'aider

Psssst! Assure-toi qu'ils se soient bien lavé les mains avant et après le remplissage, et que la fontaine d'eau est désinfectée fréquemment. La distanciation doit être respectée dans la file d'attente.

Tu peux même décorer les fontaines d'eau pour rappeler à tous qu'il est important de boire fréquemment cet été.

Assure-toi que les jeunes ne boivent pas directement à la fontaine d'eau, elle sert seulement à remplir les bouteilles d'eau!

Pour t'inspirer, réfère-toi à **l'activité De toute bEAUté!** Visite aussi le **site web de J'ai soif de santé** pour plus d'idées



EN MODE INDIVIDUEL

Évite les contacts physiques, mets à profit ton imagination pour rafraîchir tes jeunes.

Demande à chaque jeune d'avoir sa propre bouteille d'eau réutilisable pour l'été. Idéalement, elle devrait rester au camp tous les jours.

Assure-toi que les parents n'oublient pas de mettre une bouteille d'eau dans le sac de leur enfant. Tu peux même leur donner un petit truc : congeler une bouteille d'eau permet de maintenir le lunch au frais et d'avoir une eau fraîche pour la journée.

As-tu pensé faire une activité avec tes jeunes pour décorer leur propre bouteille d'eau (avec la permission des parents). Ce sera plus facile pour toi de les reconnaître si elles sont bien identifiées.

Tu planifies faire un atelier de création des recettes d'eau aromatisées?

Prépare à l'avance tes aliments, toujours en respectant le lavage des mains et de l'équipement pendant ta préparation.

Demande à chaque jeune de créer son eau aromatisée à partir des ingrédients que tu auras mis à sa disposition. Inspire-toi de la fiche [3,2,1...à tes spatules](#) pour savoir comment cuisiner avec tes jeunes cet été.

À la fin de l'activité, crée un guide rassemblant toutes les recettes et fournis-le aux parents pour que tes jeunes puissent les refaire à la maison. Pour t'inspirer, regarde l'activité [Les chefs Tchîn-tchîn](#).

Tu peux même t'inspirer du jardin au camp pour aromatiser l'eau : fraise-basilic, concombre-menthe, ananas-romarin, etc.

Explore l'eau aromatisée avec les cinq sens, comme dans l'activité [L'eau à la bouche](#).



À LA RECHERCHE DE L'OR BLEU

Organise une chasse au trésor sur la thématique de l'eau comme dans l'activité [Ruée vers l'or bleu](#).

Tes jeunes devront se creuser les méninges pour trouver les réponses aux indices. N'oublie pas, évite les rassemblements. Un jeune à la fois peut être responsable d'aller chercher l'indice.



Lance des défis créatifs à tes jeunes par rapport à la consommation d'eau :

Invente une courte chanson à faire tous ensemble avant de prendre une gorgée d'eau.

Crée des mouvements de danse originaux en guise de Tchîn-tchîn.

Fais des tchîn-tchîn à distance avec tes jeunes, sans contact.

Encourage tes jeunes à créer des jeux de mots ou des charades contenant le mot « eau ».

Demande à tes jeunes d'inventer des slogans pour encourager la consommation d'eau au camp. Pourquoi ne pas créer de belles affiches pour en faire la promotion, comme dans l'activité [Une offre alléchante?](#)

Organise un jeu de mimes sur la thématique de l'eau. Qui sera le premier à deviner? Tu as besoin d'idées, consulte le [jeu éclair Vive l'eau!](#)

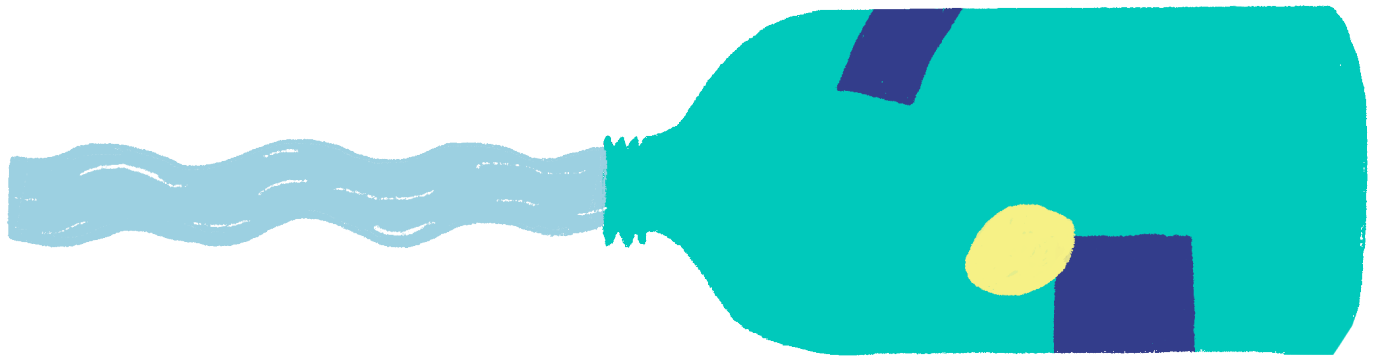
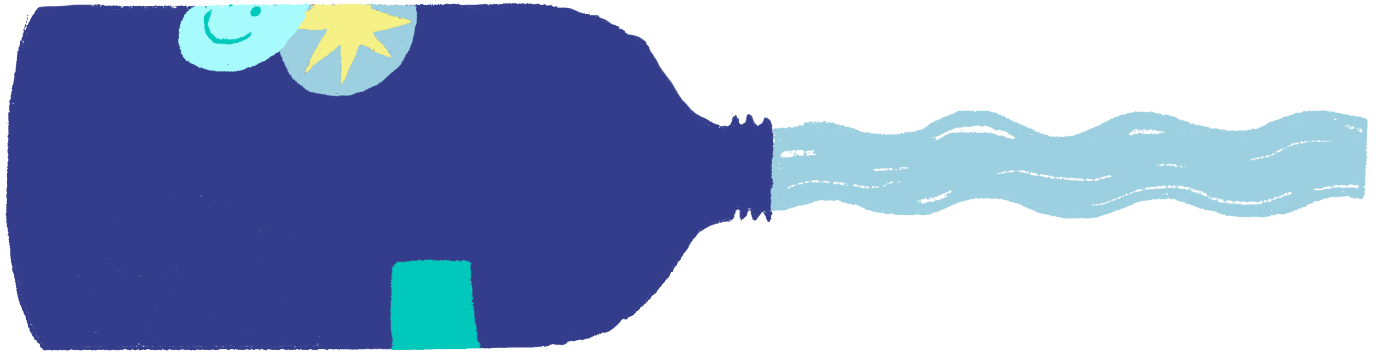
Pratique la mémoire et demande à tes jeunes de nommer les moments propices pour boire de l'eau au camp. Consulte le [jeu éclair Je bois de l'eau quand...](#)

Lance des défis actifs à tes jeunes.

As-tu pensé faire du yoga? Inspire-toi de l'activité [Yoga aquatique](#).

Créer un parcours actif avec tes jeunes en contournant les bouteilles d'eau déposées au sol. En plus, elles respecteront la distanciation! Inspire-toi de l'activité [Les rapides](#).





LAVE-O-THON

Rends le lavage des mains et de l'équipement amusant et instructif.

Invite tes jeunes à créer des affiches sur le lavage des mains et à les poser dans les endroits stratégiques au camp.

Pour t'inspirer, consulte l'activité **Se laver les mains, c'est gagnant!**

Avant et après chaque activité, assure-toi de désinfecter le matériel, de nettoyer les aliments et de laver tes mains et celles des jeunes.

Couvre-toi la bouche et le nez lorsque tu tousses ou éternues, utilise des mouchoirs ou ton coude replié, et lave-toi ensuite les mains.

Utilise des poubelles sans contact.

TRUCS TREMPLIN SANTÉ

Suggère aux parents de prévoir deux bouteilles d'eau

Ce sera plus facile pour toi et cela t'évitera moins de détours par la fontaine d'eau pour que les jeunes remplissent leurs bouteilles d'eau.

Demande aux parents de bien nettoyer les bouteilles d'eau, avec de l'eau et du savon et de les identifier.



MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ !



Merci à nos fidèles partenaires pour la relecture de cet outil:

Corinne Voyer,
Coalition Poids

Laurence Sauvé-Lévesque,
Coalition Poids

Kathleen Cloutier
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Dominique-Ann Boisvert
Comtés Unis Prescott-Russell

Audrey Coutu
Loisir et Sport Lanaudière

Éric Goudreau
Club Vacances Jeunesse

Martine Lanoie
Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques