



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 première 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 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 et sur le site de la **Fondation Tremplin Santé**.

- des affichettes 8 ½ 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;
- une liste 2.0 de défis à relever entre animateurs;
- une affiche pour la Journée thématique *Tchîn-tchîn dans mon camp*;
- 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.



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 poids
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 Tchín-tchín dans mon camp*. Voici notre proposition :

AVANT LE DÉFI

- 1- Aviser l'équipe d'animation de la participation du camp au *Défi Tchín-tchín dans mon camp*, et leur transmettre la lettre explicative du *Défi*.
- 2- Lire le guide d'animation du *Défi Tchín-tchín dans mon camp* et consulter l'affiche *Mets le cap sur l'eau* pour faciliter la planification des activités.
- 3- Imprimer et installer, dans les endroits les plus opportuns, les affiches promotionnelles annonçant la venue du *Défi Tchín-tchín dans mon camp*.
- 4- Envoyer **un mémo ou une lettre aux parents** pour les informer de la participation de leur jeune au *Défi Tchín-tchín 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 PREMIÈRE 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 *Tchín-tchín* 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 *Tchín-tchín 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 *Tchín-tchín* et du dîner
- 4- Facultatif: Vous avez jusqu'au jeudi 6 juillet à 20h pour **déposer la candidature** de votre camp au Temple de la renommée et pour courir la chance d'être l'un des trois champions du *Défi Tchín-tchín dans mon camp*.

IMPORTANT : À titre de modèles positifs, les membres de l'équipe d'animation sont invités à avoir leur propre gourde d'eau pour faire *Tchín-tchín* 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 Tchín-tchín dans mon camp* le reste de l'été. Pour y parvenir, plusieurs idées se retrouvent dans le guide d'animation.

IMPORTANT : Le *Défi Tchín-tchín 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 plus d'informations, contactez la **Fondation Tremplin Santé** au **418-648-6618** ou à **info@tremplinsante.ca**

soifdesante.ca/camp