Relève le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* avec tes jeunes du 3 au 7 juillet 2023 !

Chère animatrice, cher animateur

Notre camp participe au ***Défi Tchin-tchin dans mon camp*** qui vise à encourager **la consommation d'eau** auprès des jeunes afin de favoriser leur santé et leur sécurité, tout en ayant beaucoup de plaisir!

Du **3 au 7 juillet 2023**, tu es invité.e à relever le*Défi Tchin-tchin dans mon camp* en incitant tes jeunes à avoir une gourde d’eau et à faire une pause *Tchin-tchin* le matin et en après-midi, en plus de faire une place de choix pour l’eau pendant le repas. Pendant ces trois moments festifs, demande à tes jeunes de lever leur gourde et faire un *Tchin-tchin* avec les autres. À titre de modèle, tu es aussi encouragé.e à avoir ta gourde bien en évidence toute la semaine, à boire de l’eau et à trinquer avec tes jeunes. Même si l’eau est la boisson d’accompagnement privilégiée pour le midi, les autres boissons demeurent permises si les jeunes en ont dans leur boîte à lunch. Toutefois, le *Tchin-tchin* se fait seulement avec une gourde ou un verre rempli d’eau.

En plus du *Tchin-tchin* quotidien, le *Défi* comprend :

* une trousse d’activités *Tchin-tchin dans mon camp*, incluant des activités clés en main;



* un guide d’animation, pour relever le *Défi* avec succès et en profiter au maximum;
* une liste 2.0 de 20 défis à relever entre animateurs;
* une journée thématique *Tchin-tchin dans mon camp*;
* des affiches promotionnelles;
* des certificats de participation pour tes jeunes et le camp;
* des suggestions à l’intention des parents.

Tous les outils sont téléchargeables gratuitement au [**soifdesante.ca/camp**](file:///C:/Users/cblanchette/AppData/Local/Microsoft/Windows/Temporary%20Internet%20Files/Content.Outlook/OAI2POI5/soifdesante.ca/camp) et sur le portail de la [**Fondation Tremplin Santé**](https://portail.tremplinsante.ca/).

En faisant la promotion de l’eau, tu participes à la prévention de la déshydratation, mais aussi à une meilleure santé des jeunes aujourd’hui et dans le futur. Les activités que tu vas faire et la réalisation du *Défi* les aideront à **développer le réflexe de penser d’abord à l’eau** quand ils ont soif, plutôt qu’à une boisson sucrée ou un jus. Les boissons aux fruits, thés glacés, boissons pour sportifs, eaux vitaminées et autres boissons riches en sucre sont surconsommées et causent des dommages à la santé physique et dentaire. Il vaut mieux les réserver aux occasions spéciales. Au quotidien, l’eau est la boisson par excellence!

Pour aider les familles à poursuivre les bonnes habitudes d’hydratation à la maison, invite-les à découvrir des idées de gestes simples pour boire plus d’eau au [**soifdesante.ca**](http://www.soifdesante.ca/maison)**/maison**.

En te remerciant d’avance pour ton engagement et ton appui, nous te souhaitons une bonne semaine de *Défi*!

L’équipe de coordination du camp

**Le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* en bref**

**Avant le *Défi***

* Consulte le guide d’animation pour t’aider à planifier le *Défi Tchin-tchin dans mon camp*.

**Du 3 au 7 juillet, pendant le *Défi***

* Chaque jour, organise une pause en matinée, un moment pendant le repas et une pause en après-midi où l’eau est en vedette. Pour ce faire, demande aux jeunes de faire un *Tchin-tchin* pour rendre ce moment plus festif. Tu peux immortaliser tes réussites en photos! Trinquer à la saine hydratation n’implique pas forcément de cogner ensemble nos verres et nos gourdes d’eau. Il est possible de lever notre verre de façon festive et ludique, sans contact ! Voici quelques idées :
  + Mettez votre créativité et celles des jeunes au défi et inventez une courte chanson à faire tous ensemble avant de prendre une gorgée d’eau;
  + Créez des mouvements de danse originaux en guise de *Tchin-tchin* ;
  + Vous pouvez simplement crier *Tchin-tchin*avec vos jeunes campeurs en levant votre gourde d’eau dans les airs tout en vous regardant tous dans les yeux.
* Pour inclure les enfants qui auront oublié leur gourde, essaie d'avoir de l'eau et des verres sous la main pour leur en servir lors des pauses *Tchin-tchin* et du dîner.
* À titre de modèle positif, n’oublie pas ta gourde d'eau pour participer aux *Tchin-tchin*.
* Réalise des activités de la trousse d’activités *Tchin-tchin dans mon camp*.
* Des autocollants à l’effigie du *Défi* seront distribués aux camps inscrits au *Défi* avant le 16 juin. Encourage les jeunes à les coller sur leurs gourdes d’eau!
* Si ton camp s’est démarqué par les activités réalisées en lien avec la thématique de l’eau et par les *Tchin-tchin* créatifs, inscrivez-vous au Temple de la renommée **avant le jeudi 6 juillet**. Vous courez la chance d’être sélectionné parmi les trois camps champions du *Défi Tchin-tchin* 2023 et de recevoir un trophée ainsi qu’un lot de gourdes d’eau.

**À la clôture du *Défi*, le 7 juillet**

* Pour féliciter les jeunes et renforcer leur nouvelle habitude, tu peux leur remettre des certificats de participation.
* Encourage les jeunes à poursuivre cette bonne habitude tout l’été. Pourquoi ne pas demeurer leur modèle?

**Bon *Défi Tchin-tchin dans mon camp*!**





Chère gestionnaire, cher gestionnaire,

Chère coordonnatrice, cher coordonnateur,

Une image contenant texte

Description générée automatiquementLa Coalition Poids et la Fondation Tremplin Santé invitent votre camp à participer au ***Défi Tchin-tchin dans mon camp***, du **3 au 7 juillet 2023**. Gratuit et mobilisateur, ce *Défi* vise à valoriser la consommation d’eau chez les jeunes afin de favoriser leur santé et leur sécurité, tout en ayant beaucoup de plaisir!

Le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* comprend :

* un *Défi* où les jeunes trinquent avec leur animateur;
* une trousse d’activités;
* un guide d’animation;
* une liste 2.0 de 20 défis à relever entre animateurs;
* une journée thématique *Tchin-tchin dans mon camp ;*
* du matériel promotionnel (affiches, lettres);
* des suggestions à l’intention des parents;
* et plus encore!

Tous les outils sont téléchargeables gratuitement au [**soifdesante.ca/camp**](file:///C:\Users\cblanchette\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\OAI2POI5\soifdesante.ca\camp) et sur le portail de la [**Fondation Tremplin Santé**](https://portail.tremplinsante.ca/).

Cet été, pourquoi ne pas amener tes jeunes à s’impliquer, pour leur donner le goût de boire de l’eau et pour les inviter à en faire la promotion en devenant de super ambassadeurs au camp!? Découvrez les activités destinées aux ados dans la Trousse d’activités et des conseils pour les motiver dans le guide d’animation.

De plus, si vous jugez que votre camp s’est démarqué pendant la semaine du *Défi Tchin-tchin dans mon camp*, nous vous invitons à déposer la candidature du camp au Temple de la renommée. Vous pourrez courir la chance de faire partie des trois camps champions et de recevoir un trophée ainsi qu’un ensemble pour aromatiser son eau au camp !

En vous remerciant d’avance de votre engagement et appui, n’hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions **:** [**soifdesante@gmail.com**](mailto:soifdesante@gmail.com).

La [**Fondation Tremplin Santé**](https://tremplinsante.ca/services/defi-tchin-tchin-dans-mon-camp/) et la [**Coalition Poids**](file:///C:\Users\ASPQ\Downloads\cqpp.qc.ca)

