

DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP



Relève le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* avec tes jeunes du 29 juin au 3 juillet 2026 !

Chère animatrice, cher animateur

Notre camp participe au **Défi Tchîn-tchîn 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 **29 juin au 3 juillet 2026**, tu es invité.e à relever le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* en incitant tes jeunes à avoir une gourde d'eau et à faire une pause *Tchîn-tchîn* 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 *Tchîn-tchîn* 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 *Tchîn-tchîn* se fait seulement avec une gourde ou un verre rempli d'eau.

En plus du *Tchîn-tchîn* quotidien, le *Défi* comprend :

- une trousse d'activités *Tchîn-tchîn 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 *Tchîn-tchîn 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 et sur le portail de la [Fondation Tremplin Santé](https://www.fondationtremplinsante.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* 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/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

En partenariat avec :



J'ai soif de santé!

Le Défi Tchîn-tchîn dans mon camp en bref

Avant le Défi

- Consulte le guide d'animation pour t'aider à planifier le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp*.

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 *Tchîn-tchîn* 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 *Tchîn-tchîn* ;
 - Vous pouvez simplement crier *Tchîn-tchîn* 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 pour leur en servir lors des pauses *Tchîn-tchîn* et du dîner.
- À titre de modèle positif, n'oublie pas ta gourde d'eau pour participer aux *Tchîn-tchîn*.
- Réalise des activités de la trousse d'activités *Tchîn-tchîn dans mon camp*.
- Des autocollants à l'effigie du *Défi* seront distribués aux camps inscrits au *Défi* avant la date limite. Encourage les jeunes à les coller sur leurs gourdes d'eau !

À la clôture du Défi

- 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 Tchîn-tchîn dans mon camp !

En partenariat avec :



J'ai soif de santé!