



# DÉFI TCHIN-TCHIN

DANS  
MON CAMP

GUIDE D'ANIMATION



**coalitionpoids**  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec





## GUIDE D'ANIMATION DU *DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP*

Tu souhaites encourager la consommation d'eau auprès des jeunes? Tu veux savoir comment relever le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* avec succès et en profiter au maximum?

**Ce guide est pour toi!**

### Table des matières

7 conditions gagnantes .....	3	Conseils pour aromatiser l'eau .....	11
Espace Ados .....	7	Se préparer au <i>Défi Tchîn-tchîn dans mon camp</i> .....	12
Bon à savoir .....	9	À propos .....	13
Foire aux questions .....	10		

© Tous droits réservés 2023. Coalition québécoise sur la problématique du poids  
et Fondation Tremplin Santé.





## LA RÉUSSITE DU DÉFI REPOSE SUR LE PLAISIR!

# 7 CONDITIONS GAGNANTES POUR UN DÉFI MÉMORABLE!

## 1. Mise sur des messages positifs

Savais-tu que tu as un rôle clé dans la réussite du *Défi*? Sois positif et pense à encourager tes jeunes. Tu auras un grand impact sur leur motivation et leur fierté! Aussi, n'hésite pas à parler des avantages de boire de l'eau, c'est une stratégie efficace<sup>1,2</sup>.

### Exemples de messages positifs

- Boire de l'eau aide à se sentir bien.
- L'eau est la boisson préférée du corps.
- On a besoin de boire plusieurs verres d'eau par jour.
- L'eau calme la soif.
- Quand il fait chaud, boire de l'eau rafraîchit.
- Boire de l'eau aide à se concentrer.
- Choisir l'eau du robinet, c'est bon pour la planète!

### Exemples de messages négatifs à éviter

- Ne pas boire d'eau rend malade.
- Le jus est mauvais. C'est plein de sucre!
- Pas de jus!

## 2. Deviens un modèle de saine hydratation

Les jeunes t'aiment et t'observent. Si tu prends toi-même plaisir à boire de l'eau et à t'impliquer dans le *Défi Tchintchin dans mon camp*, ils suivront tes actions et auront beaucoup de plaisir à le faire! De la même façon, si tu bois des boissons sucrées devant eux, ils auront tendance à t'imiter. Il vaut mieux l'éviter. Pour plus d'idées pour inspirer tes jeunes : [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp).



*Défi Tchintchin dans mon camp 2018.*



### 3. Amuse-toi!

Le plaisir est un élément essentiel pour adopter de saines habitudes de vie.

Prends part au *Tchin-tchin* et aux activités avec les jeunes. Ajoutes-y tes couleurs ou une goutte de folie. Par exemple, pense à des moments dans ton horaire pour trinquer avec tes jeunes d'une façon originale :

- trinquer à différents endroits;
- trinquer en petits groupes en levant le bras le plus haut possible ou en étant placé dos à dos;
- dire un mot ou une phrase spéciale avant de boire;
- faire le *Tchin-tchin* dans différentes langues :
  - ◊ Cheers (anglais)
  - ◊ Prost! (allemand)
  - ◊ Salud (espagnol)
  - ◊ Kampai! (japonais)

### 4. Fais confiance au corps humain

Tu connais bien l'importance de s'hydrater tout au long de la journée. Si tu ne bois pas assez, le corps envoie différents signaux pour t'en avertir :

- sensation de soif;
- bouche sèche;
- urine foncée ou peu abondante;
- maux de tête;
- difficulté à se concentrer;
- sensation de faiblesse/fatigue<sup>3,4</sup>.

C'est le même principe pour les jeunes! Fais des rappels pour les inciter à boire plus souvent et à être attentifs aux signaux de leur corps.

Psst!

#### IMPORTANT

**Les compétitions ou concours basés sur la quantité d'eau à boire (compilation du nombre de verres d'eau consommés, récompenses pour les plus grands buveurs d'eau, jeux où l'on doit boire de l'eau souvent et de façon rapprochée, etc.) sont à éviter.**

Il est préférable de ne pas mettre de la pression sur les jeunes, pour empêcher l'exagération des jeunes trop compétitifs et les inconforts d'une surconsommation d'eau en peu de temps.

Au lieu de compter la quantité d'eau bue pour motiver les jeunes, concentre-toi sur d'autres objectifs atteints par ton groupe (ex. le nombre de *Tchin-tchin* réalisé dans la semaine ou le *Tchin-tchin* le plus bruyant du camp).



Disponibles au  
[soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp)  
et au [tremplinsante.ca](http://tremplinsante.ca)



## 5. Implique les parents

Savais-tu que les jeunes ont davantage tendance à adopter de saines habitudes de vie lorsque leurs parents sont impliqués<sup>6</sup>? Tu peux faire une différence!

### SUGGESTIONS POUR IMPLIQUER LES PARENTS



#### Avant le Défi :

- Remets ou envoie la lettre destinée aux parents et la fiche *Quelques idées pour boire plus d'eau*;
- Rappelle aux parents de mettre une gourde d'eau dans la boîte à lunch de leur(s) enfant(s) afin qu'ils relèvent le Défi.

#### Pendant le Défi :

- Invite les parents à un *Tchin-tchin* de fin de journée ou à une présentation des activités (*Trousse d'activités Tchin-tchin dans mon camp*) faites par les jeunes, telles que :
  - ◊ Une offre alléchante afin qu'ils vantent l'eau aux parents,
  - ◊ Les chefs *Tchin-tchin* ou *L'eau à la bouche*, pour faire découvrir aux parents des recettes d'eaux aromatisées;
- Incite les parents (via courriel, réseaux sociaux, etc.) à réaliser aussi le *Tchin-tchin* en famille avec de l'eau au repas et à consulter les outils de la campagne *J'ai soif de santé!* conçus pour eux, au [soifdesante.ca/maison](http://soifdesante.ca/maison).

## 6. Maximise l'impact avec les activités Tchin-tchin!

Pour organiser des activités originales et amusantes pour renforcer l'importance de boire de l'eau auprès de tes jeunes, consulte la trousse d'activités *Tchin-tchin dans mon camp!* Les activités proposées sont diversifiées, ajustables selon tes besoins et réalisables à différents moments de la journée. C'est un super outil pour la préparation de ton horaire!





Disponibles au  
**soifdesante.ca/camp**  
et au **tremplinsante.ca**

## 7. Crée une vague de promotion de l'eau dans ton camp

- Réalise des activités *Tchin-tchin dans mon camp* avec d'autres animateurs et leurs groupes;
- Invite les coordonnateurs ou gestionnaires de ton camp à venir faire un *Tchin-tchin* avec les jeunes ou à participer à une activité spéciale;
- Offre des eaux aromatisées et profite-en pour les faire déguster au plus grand nombre de jeunes possible (voir section Conseils pour aromatiser l'eau). Tu peux même en réaliser avec tes jeunes (les activités *L'eau à la bouche* et *Les chefs Tchin-tchin* s'y prêtent bien);



- Place les affiches promotionnelles du *Défi* à différents endroits au camp;
- Décore les points d'eau potable (robinets ou fontaines) ou invite les jeunes à le faire;
- Mets en place d'autres conditions favorables à la consommation d'eau dans ton camp : **soifdesante.ca/camp**.



### L'ESCOUADE TCHIN-TCHIN

As-tu pensé à mettre en place une Escouade *Tchin-Tchin*? Ce groupe de jeunes, qui peut varier d'un jour ou d'une semaine à l'autre, a la responsabilité de promouvoir l'eau auprès des autres jeunes du camp et de leurs animateurs. Cela peut être une bonne manière de poursuivre le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* le reste de l'été!

L'Escouade *Tchin-tchin* peut avoir pour mission de :

- rappeler aux jeunes d'apporter leur gourde tous les jours;
- encourager leurs camarades à participer;
- inciter les jeunes qui ont oublié leur gourde à boire à la fontaine d'eau;
- déclencher le *Tchin-tchin* lorsque les animateurs l'autorisent.



# Espace Ados!

Des jeunes motivés?

**Oui, c'est possible!**

**Comment motiver son groupe de plus vieux à faire des activités sur la thématique de l'eau?**

Cette section te proposera des idées et de nouvelles activités pour amener tes jeunes à s'impliquer, à développer le goût de boire de l'eau et les inviter à promouvoir l'eau comme étant la meilleure boisson au camp.

## Pistes de réflexion / Activités



**Fais une compétition entre les groupes.** Chaque fois qu'un groupe fait une activité en lien avec la thématique de la saine hydratation, il gagne un point. L'équipe qui a le plus de points à la fin de la semaine l'emporte!

P.S. Prends une photo de l'activité et envoie-nous ta photo sur Instagram ou sur Facebook @tremlinsante!



**Invite tes jeunes à choisir les activités** qui seront réalisées à partir de la Trousse d'activités *Tchin-tchin dans mon camp* disponible sur le portail de Tremplin Santé ou à [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp). Tu peux aussi demander à un jeune ou à quelques jeunes d'animer une activité.



**Propose à ton groupe d'animer un atelier de dégustation d'eaux aromatisées.** Tu peux t'inspirer de l'activité *Les chefs Tchin-Tchin* de la Trousse d'activités *Tchin-tchin dans mon camp*.

- Laisse les jeunes utiliser leur imagination pour choisir les saveurs d'eaux aromatisées.
- Si tu as un jardin dans ton camp, profite-en pour faire une eau aromatisée sur la thématique des récoltes avec ton groupe.
- Propose à tes jeunes de préparer des glaçons aromatisés. Il suffit d'ajouter des morceaux de fruits ou des fines herbes dans l'eau avant de la congeler.

**Demande aux jeunes de concevoir une journée thématique sur la saine hydratation.** Ils pourront l'animer pour un groupe de plus jeunes. Laisse-leur du temps pour inventer une ou des activités faisant la promotion de la consommation d'eau. S'ils manquent d'idées, ils peuvent consulter les activités *Tchin-tchin dans mon camp*.



**Crée une Escouade *Tchin-tchin*!** Rassemble tes jeunes autour d'un objectif commun : encourager le reste du camp à boire de l'eau.

Ton groupe de jeunes peut :

- inciter les autres à boire de l'eau pendant les activités sportives ou en période de grande chaleur;
- rappeler aux autres de penser à apporter leur gourde tous les jours;
- encourager ses camarades à participer;
- inciter les jeunes qui ont oublié leur gourde à boire à la fontaine d'eau;
- déclencher le *Tchin-tchin* lorsque les animateurs et animatrices l'autorisent.

**Désigne un jeune pour faire un *Tchin-tchin* aux repas et aux collations.**

Célébrez tous ensemble ce moment!

**Stimule la créativité de tes jeunes!**

- Invente avec ton groupe une chanson qui vante les bienfaits de l'eau;
- Faites une murale à afficher dans le camp qui rappelle l'importance de boire de l'eau;
- Invente avec ton groupe une nouvelle activité en lien avec l'eau;
- Réalise des *Tchin-tchin* originaux avec tes jeunes. Ils peuvent même trouver leur façon de trinquer tous ensemble! Sois un modèle, embarque avec eux!

**Fais un rallye photo entre les groupes.** Le premier groupe à prendre en photo 10 moments spéciaux où les gens du camp boivent de l'eau gagne. Demande à l'équipe de coordination de ton camp de former le jury et surtout, n'oublie pas de faire preuve d'originalité, parce que ça donne des points bonis!

**Ajoute une étape où les jeunes doivent boire de l'eau lors des activités que tu réalises,** pour développer chez eux le réflexe de boire de l'eau.







**Psst!**

Assure-toi de laisser du temps aux jeunes pour remplir leur bouteille d'eau avant chaque activité. Pense aussi à faire des pauses-eau durant l'activité.

## Bon à savoir!

### L'eau : la vedette du Défi

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. Elle doit être la boisson que l'on boit en plus grande quantité dans notre journée. Pour accorder une place centrale à celle-ci, **le Tchín-tchín se réalise toujours avec une gourde ou un verre rempli d'eau.**

### La place des autres boissons

Le **Défi Tchín-tchín** est l'occasion de valoriser la présence d'eau dans la boîte à lunch, sans pour autant interdire la présence d'autres boissons. Le choix de boisson offerte dans la boîte à lunch appartient aux parents.

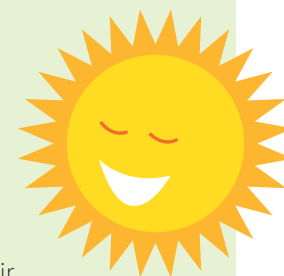
### Conseils pour l'entretien des gourdes

Il faut minimalement les rincer les gourdes tous les jours et les faire sécher à l'air libre. Au moins une fois par semaine, elles doivent être lavées avec de l'eau chaude et du savon ou au lave-vaisselle.



### Savais-tu que les jeunes sont plus vulnérables à la chaleur?

Leur corps contrôle moins bien les changements de température. C'est pourquoi, en période de chaleur et d'humidité intense, les jeunes doivent être encouragés à boire de l'eau régulièrement<sup>6</sup>. Pense aussi à faire remplir et à rafraîchir l'eau de leur gourde d'eau souvent! Pour en savoir plus, consulte [www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaaleur-accablante-et-extreme/](http://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaaleur-accablante-et-extreme/).





Disponibles au  
[soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp)  
et au [tremplinsante.ca](http://tremplinsante.ca)

## Foire aux questions

### « Je n'ai qu'une petite période libre : est-ce que je peux faire des activités? »

Pas de problème! Les durées d'activités proposées sont variées pour convenir à tous les types d'horaires.

### « J'ai un groupe plus vieux. Comment les motiver à participer? »

Dans la section «Espace Ados» du Guide d'animation, tu trouveras des idées pour motiver ton groupe de plus vieux à prendre part aux activités.

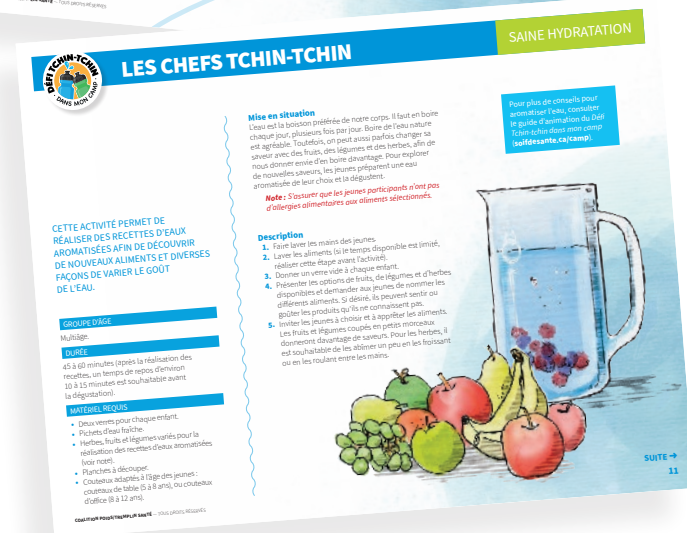
Pour chacune des activités *Tchin-tchin dans mon camp*, tu trouveras aussi des suggestions de variantes. Elles permettent d'ajouter des possibilités, d'augmenter le niveau de difficulté ou encore d'adapter l'activité au groupe d'âge.

De plus, des activités spécialement destinées au groupe des plus vieux ont été ajoutées dans la Trousse d'activités.

As-tu pensé à faire appel à la créativité de ton groupe pour trouver de nouvelles adaptations à l'activité? Tu peux aussi leur faire animer une activité pour les plus jeunes ou pour une journée spéciale.

### « J'aimerais faire au moins une activité chaque jour. Comment réduire mon temps de préparation? »

- En te jumelant à un autre groupe, tu auras le plaisir de préparer les activités avec l'aide d'un autre animateur.
- Tu peux aussi organiser un jeu actif avec plusieurs groupes en changeant les règles afin de former des équipes multiâges. Les plus vieux pourront animer les plus jeunes, ton rôle sera plutôt d'encadrer et de motiver les troupes.



### « Je n'ai pas assez de temps pour réaliser toutes les activités de la trousse pendant la semaine du Défi. Lesquelles choisir? »

C'est normal! Un vaste choix d'activités est offert pour répondre à différents intérêts et besoins. Heureusement, pas besoin de te limiter, tu peux en profiter pour faire des activités tout l'été! As-tu pensé à organiser une journée thématique sur l'eau pour tout le camp?

## Conseils pour aromatiser l'eau

### Recettes

Pour chaque tasse de fruits (frais ou surgelés) ou de légumes, mettre quatre tasses d'eau.

Quelques idées de saveurs appréciées\*

- Melon
- Fraîse
- Framboise
- Pêche
- Baies
- Mangue
- Ananas
- Concombre
- Poivron
- Cantaloup
- Et bien d'autres à découvrir!

Il est possible de combiner plusieurs ingrédients ou d'ajouter quelques branches d'herbes (ex. : coriandre, menthe, basilic, romarin).

Dans le cadre d'une consommation régulière, il est préférable d'éviter d'aromatiser l'eau avec des agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse) ou des aromatisants commerciaux, car ils acidifient l'eau à un niveau nuisible pour l'émail des dents.



### Astuces

- L'utilisation de fruits surgelés accélère la préparation.
- Pour davantage de saveur :
  - ◇ coupe les fruits et légumes en petits morceaux;
  - ◇ froisse les herbes en les roulant entre les mains;
  - ◇ laisse les eaux infuser au moins 15 minutes au frais ou avec des glaçons. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laisse-les à la température pièce pendant l'infusion. Pour une fraîcheur optimale, consommer les eaux aromatisées dans les 24 à 48 heures.
- Les fruits (à l'exception des fraises et des bananes lorsqu'elles infusent longtemps) et les légumes peuvent être mangés par la suite, car ils demeurent savoureux. Zéro gaspillage!

#### ATTENTION




Assure-toi que les jeunes n'ont pas d'allergies aux aliments sélectionnés.



## Se préparer au Défi Tchîn-tchîn dans mon camp

Le Défi Tchîn-tchîn dans mon camp se déroule lors de la **première semaine du mois de juillet**.

Pour ne rien manquer et profiter du Défi au maximum, voici des opportunités à intégrer dans ta planification!

<b>Juin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demande à ton coordonnateur d'inscrire ton camp au Défi*.</li> <li>• Télécharge les outils, imprime au besoin et planifie le déroulement du Défi et les activités Tchîn-tchîn dans mon camp.</li> </ul> <p><i>* Une seule inscription par camp est acceptée.</i></p>	
<b>Dernière semaine de juin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appose les affiches promotionnelles du Défi au camp.</li> <li>• Envoie par courriel ou remets la lettre aux parents et la fiche <i>Quelques idées pour boire plus d'eau</i>.</li> <li>• Le vendredi, rappelle aux jeunes et aux parents la tenue du Défi tchîn-tchîn dans mon camp.</li> </ul>	
<b>Première semaine de juillet</b> (semaine du Défi Tchîn-tchîn dans mon camp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tringue avec les jeunes, réalise des activités, amuse-toi et sois un modèle de promotion de la saine hydratation.</li> <li>• Fais rayonner tes actions dans le camp et auprès de l'équipe de Tremplin Santé.</li> <li>• Soumets la candidature de ton camp au Temple de la renommée, si tu juges que vous vous êtes démarqués pendant la semaine du Défi.</li> <li>• Remets des certificats pour souligner la participation de tes jeunes.</li> <li>• Affiche le certificat de participation du camp.</li> </ul>	
<b>Tout au long de l'été</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continue à encourager la consommation d'eau en gardant vivant le Défi Tchîn-tchîn dans mon camp ou en saisissant les opportunités (ex. : Escouade Tchîn-tchîn).</li> </ul>	



Disponibles au  
[soifdesante.ca/camp](https://soifdesante.ca/camp)  
et au [tremplinsante.ca](https://tremplinsante.ca)

**Tu veux réaliser le Défi Tchîn-tchîn dans mon camp avant ou après la première semaine de juillet?** C'est possible! Le Défi est flexible et les outils sont disponibles tout l'été. Cependant, le tirage de prix de participation n'est offert qu'aux camps qui s'inscrivent pour la semaine officielle du Défi.

## Références

- 1 Gallagher KM et Updegraff JA (2012). Health Message Framing Effects on Attitudes, Intentions, and Behavior: A Meta-analytic Review.
- 2 Sherman DK, Mann T., & Updegraff JA (2006). Approach/Avoidance Motivation, Message Framing, and Health Behavior: Understanding the Congruency Effect.
- 3 Gouvernement du Canada (2016). Restez hydraté en buvant de l'eau.
- 4 Abouts Kids Health (2013). Déshydratation.
- 5 Institute of Medicine (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate.
- 6 Gouvernement du Québec (2018). Prévenir les effets de la chaleur.

## À propos du Défi Tchîn-tchîn dans mon camp

Lors de la première semaine de juillet, les jeunes fréquentant les camps d'été sont invités à relever le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* avec leurs animateurs. Le but étant de valoriser la consommation d'eau en contexte de camp d'été.

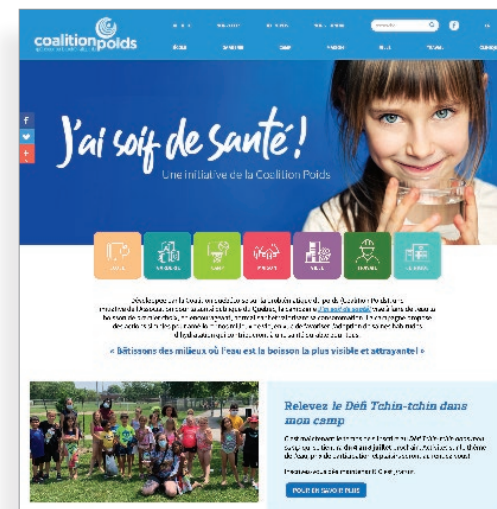
Il comprend plusieurs outils gratuits :

- affiches promotionnelles;
- trousse d'activités *Tchîn-tchîn dans mon camp*;
- certificats de participation à personnaliser;
- modèles de lettre d'information pour le gestionnaire, l'animateur et les parents;
- trucs à partager avec les parents.

Le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* est une initiative conjointe de la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) et de la Fondation Tremplin Santé. Il est adapté du défi scolaire développé par l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et la Coalition Poids. Le *Défi Tchîn-tchîn* et le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* sont des composantes de la campagne *J'ai soif de santé!* de la Coalition Poids.



Tout le matériel est accessible gratuitement au [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp) et au [tremplinsante.ca](http://tremplinsante.ca).



**Partage tes réussites et tes bons coups en nous envoyant des photos! Il s'agit de notre plus belle récompense!**

[info@tremplinsante.ca](mailto:info@tremplinsante.ca)

**POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION :**

**Fondation Tremplin Santé**  
418 648-6618

**Coalition québécoise sur la problématique du poids**  
514 598-8058

**coalitionpoids**  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

