

# ON TE MET EAU DÉFI! 2.0

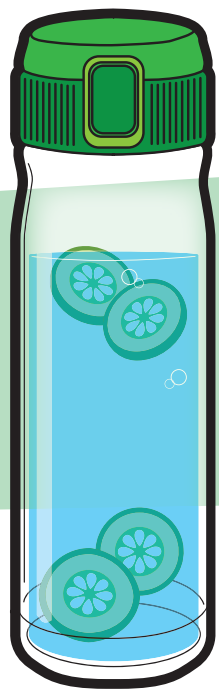
Hey l'animateur!

On te propose une liste de **20 DÉFIS À RELEVER** avec d'autres animateurs ou avec ton groupe de jeunes pendant la semaine du **Défi Tchîn-tchîn dans mon camp**. Le but de ces défis est de te rappeler l'importance de boire de l'eau et de développer cette habitude!

Es-tu prêt à relever le défi ?



À ta gourde d'eau!



1. Remplace tes **jus** et tes **boissons sucrées** (ex : boissons sportives, thé glacé, eau vitaminée...) par de l'eau. As-tu pensé à mettre des fruits congelés ou des herbes dans ton eau pour la rendre plus attrayante?
2. Trouve un **cri d'équipe** avec tes jeunes que tu utiliseras à chaque «pause d'eau». Dites-le haut et fort pour vous faire entendre par tous les autres groupes!

3. Utilise une **musique (sonnerie, maracas, etc.)** qui t'invite à boire de l'eau avec tes jeunes à plusieurs moments dans la journée.

4. Sauras-tu indiquer où se trouvent **tous les points d'eau** au camp?

5. Organise **une grande journée thématique sur l'eau** au camp. Ton défi? Motiver le plus de jeunes possible à participer à cet événement!



6. Fais chaque jour **une activité différente sur la thématique de l'eau** avec ton groupe. Fais un concours avec les autres groupes : quelle sera l'activité la plus originale?



7. Lorsqu'il fait chaud, organise **une grande vague humaine** avec le plus de jeunes possible. C'est le signal qu'il est temps de boire de l'eau!

9. Lance un **défi de décoration de bouteilles d'eau** réutilisables entre les groupes. Demande à tes jeunes de t'aider à décorer ta bouteille d'eau. Présentez vos créations au rassemblement : que la bouteille la plus originale gagne!

10. Trouve une façon originale d'**accrocher ta bouteille d'eau** pour la porter sur toi toute la journée.

11. Si tu trouves une bouteille à usage unique sur le sol, ramasse-la, nettoie-la et trouve **une façon originale de la réutiliser**. Un pas de plus pour l'environnement!

13. **Invente une position de yoga** qui te permet de boire de l'eau de façon amusante. Encourage tes jeunes à t'accompagner et à essayer eux aussi cette position!



14. Lance un concours de décoration d'un **point d'eau** (fontaine d'eau) entre les groupes du camp.

8. Mets en place une **nouvelle façon de faire Tchín-tchín** au camp, à l'image de ta personnalité.



12. Crée ton déguisement de la **mascotte du Défi Tchín-tchín dans mon camp**. Inspire tes jeunes! Qui l'emportera sur l'originalité?

15. **Habile-toi tout en bleu** à l'occasion d'une journée visant à souligner l'importance de boire de l'eau au camp! Sauras-tu motiver tes jeunes à faire comme toi?



**16.** Fais le **plus de jeux de mots possible avec le mot «eau»** dans la journée. Fais participer tes jeunes!

*Eau que c'est le fun!*

**18.** Crée une activité spéciale avec tes jeunes qui met en valeur l'eau et présente-la lors d'un rassemblement.

**19.** Trouve chaque jour un fait intéressant à apprendre à ton groupe au sujet de l'eau. Savais-tu que **le corps était composé d'environ 70% d'eau?**



**17.** Réinvente les **paroles d'une chanson** sous la thématique de l'eau.

**20.** Fais un **mouvement de danse** à chaque fois que tu vois une personne différente boire de l'eau.



*Vrai ou faux?*

### **DES FAITS À COMMUNIQUER À TES JEUNES.**

1. Le corps contient beaucoup d'eau. Vrai. Plus de la moitié du corps est composée d'eau!
2. Lorsque je suis calme, je n'ai pas besoin de boire de l'eau. Faux. Ton corps perd de l'eau tout au long de la journée, car tu transpires, respires, digères et vas à la toilette. C'est important d'en boire souvent!
3. J'ai besoin de boire un seul verre d'eau par jour. Faux. Le corps a besoin de plusieurs verres d'eau par jour pour bien fonctionner.
4. Lorsqu'il fait chaud, j'ai besoin de boire plus d'eau. Vrai. On en perd encore plus quand il fait chaud.
5. C'est mieux d'attendre d'avoir soif avant de boire de l'eau. Faux. Lorsqu'on a soif, c'est que notre corps manque déjà d'eau.

**Attention!**

Le but ici est de favoriser une saine consommation d'eau. On valorise l'eau sans compter les gorgées alors **les concours du type calage sont à proscrire.**

*L'eau c'est bon pour tes jeunes*

L'eau c'est bon pour tes jeunes, mais **c'est aussi bon pour TOI.** Visite le site web **tremplinsante.ca/defi-tchin-tchin-dans-mon-camp** pour découvrir et télécharger la trousse complète d'activités du **Défi.** Consulte également le site **soifdesante.ca/camp** pour obtenir d'autres outils. Cet été, passe à l'action avec tes jeunes et...

*...relève le Défi Tchin-tchin dans mon camp!*

## Spécial:

### CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LES DÉFIS...!

On a demandé à des animateurs...

*Crois-tu que ces défis pourraient influencer la consommation d'eau chez les jeunes?*

« Pour les jeunes, les animateurs sont souvent des modèles et ils veulent répéter leurs actions. Cela les motivera, surtout s'ils voient que c'est plaisant. »

« S'ils (les jeunes) me font confiance, ils adopteront peut-être mes habitudes quotidiennes. »

« Les moniteurs sont des exemples pour les jeunes. Les moniteurs de ma jeunesse m'ont beaucoup marqué positivement. »

# 94%

DES ANIMATEURS SONDÉS CROIENT QUE CE TYPE DE DÉFIS POURRAIT FONCTIONNER DANS LEUR CAMP.

« ILS NOUS IDOLÂTRENT ET VEULENT FAIRE COMME NOUS. ILS VONT TROUVER CELA COOL ET VONT VOULOIR PRENDRE EXEMPLE SUR NOUS. »

#### Pourquoi lancer des défis à toi, l'animateur, en lien avec la consommation d'eau?

1. Parce que tu as une grande influence, tu agis comme modèle auprès des jeunes et auprès des autres animateurs.
2. Pour développer ton réflexe de boire de l'eau.
3. Parce qu'en t'appropriant fièrement la responsabilité de promouvoir l'eau et de valoriser celle-ci auprès des jeunes, tu agis positivement sur leurs croyances et leurs habitudes de vie.
4. Pour contribuer à changer la norme sociale et rendre le geste de boire de l'eau plus cool.

DÉFI TCHIN-TCHIN  
DANS MON CAMP.