

DÉFI TCHIN-TCHIN

DANS
MON CAMP

CAHIER
SPÉCIAL
ADO!

J'ai soif de santé!



coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

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



LES ACTIVITÉS DU
CAHIER SPÉCIAL ADO ONT ÉTÉ CONÇUES
ET ADAPTÉES PAR :



CAHIER SPÉCIAL *ado!*

C'est le **Défi Tchîn-tchîn dans mon camp!** Tu cherches comment motiver ton groupe de plus vieux à faire des activités sur la thématique de l'eau?

Ce cahier te proposera des idées et de nouvelles activités pour 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!

Le cahier se divise en 2 sections :

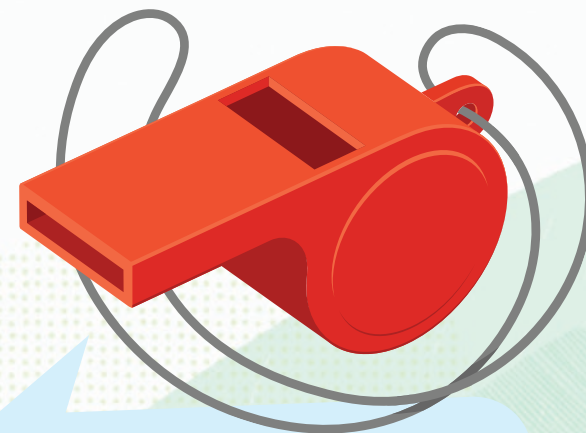
- 1. Des jeunes motivés? Oui, c'est possible!**
Pour y parvenir, une foule d'idées pour les amener à s'impliquer te sont proposées!
- 2. Des activités adaptées pour les plus vieux!**
Ce n'est pas toujours simple de trouver des activités qui intéressent les groupes plus vieux au camp. C'est pourquoi on te propose des activités spécialement conçues pour les rejoindre!

JEUX D'EAU

- **Vite! Il fait chaud!** 5

SAINE HYDRATATION

- **La boulette 2.0** 6
- **Fais de la pub!** 7
- **Impro** 8



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.

N'hésite pas à combiner les activités de ce cahier avec celles de la Trousse *Tchîn-tchîn dans mon camp*. Tu y trouveras encore plus de possibilités pour promouvoir l'eau en t'amusant avec tes jeunes!

DES JEUNES MOTIVÉS?

Oui,
c'est possible!

VOICI QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION ET D'AUTRES IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC TES JEUNES SUR LA THÉMATIQUE DE LA CONSOMMATION D'EAU COMME BOISSON DE CHOIX. VOILÀ UNE FAÇON DE PROMOUVOIR LA SAINTE HYDRATATION!



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 @tremplinsante!



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. 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!

P.S. Réfère-toi au guide d'animation *Tchin-tchin dans mon camp* pour t'aider!

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.





Vite, il fait chaud!

EN TEMPS DE GRANDE CHALEUR,
BOIRE DE L'EAU POUR SE RAFRAÎCHIR
EST PLUS QU'ESSENTIEL!

CETTE ACTIVITÉ DE COURSE PERMET
DE SENSIBILISER LES JEUNES
POUR PRÉVENIR LES COUPS
DE CHALEUR.

DURÉE

30 minutes.

LIEU :

Extérieur.

MATÉRIEL REQUIS

Prévoir ce matériel pour chaque équipe :

- 2 chaudières (une vide et une remplie d'eau) ou 2 bacs.
- 1 entonnoir.
- Des ballons gonflables.
- 1 grosse louche.
- 1 gros pot de yogourt vide et nettoyé.
- 1 grande passoire.

Préparation

- Crée une ligne de départ avec des cônes (ou autres objets disponibles).
- Place une chaudière vide à la ligne de départ et une chaudière remplie d'eau à environ 10 mètres de la ligne de départ.
- Si désiré, il est possible d'ajouter des obstacles pour élever le niveau de difficulté du parcours.
- Lorsque tu es prêt ou prête, lis la mise en situation suivante à tes jeunes.

Mise en situation

Sais-tu pourquoi c'est important de boire plus d'eau lorsqu'il fait chaud?

Pour conserver une bonne température malgré la chaleur, ton corps perd de l'eau par la sueur! C'est pourquoi, pour remplacer l'eau perdue et lui permettre de fonctionner, il est encore plus important de penser à boire souvent! Par temps chaud, jouer dans l'eau peut faire du bien, mais cela n'enlève pas le besoin de boire de l'eau. Prends une bonne gorgée d'eau avant de commencer. Maintenant, c'est le temps de s'amuser!



Déroulement

1. Divise ton groupe en équipes et demande aux jeunes de s'asseoir sur la ligne de départ.
2. Devant chaque équipe, dépose le matériel à utiliser pour transporter l'eau. Présente ce matériel aux jeunes.
3. Chaque équipe devra rapidement remplir sa chaudière en perdant le moins d'eau possible.
4. Demande à chaque équipe de prédire le nombre de déplacements qui sera nécessaire pour remplir sa chaudière. L'équipe qui donnera le nombre de déplacements le plus bas déterminera le nombre de déplacements maximum permis pour toutes les équipes. *(Donc, si les équipes prédisent respectivement 5, 8 et 10 déplacements, le nombre de déplacements permis sera de 5.)*
5. Place-toi près de la ligne de départ et donne le signal.
6. Détermine l'équipe gagnante en fonction de la quantité d'eau qui se trouve dans sa chaudière. Puis, encourage tes jeunes à s'asperger pour se rafraîchir. L'équipe gagnante peut même avoir le privilège de t'arroser!

Retour sur l'activité

Qu'as-tu retenu de l'activité?

Pistes de réflexion

- Les jeux d'eau et la piscine aident à se rafraîchir, mais ne remplacent pas le besoin de boire de l'eau.
- Il est important de boire souvent de l'eau pour rester bien hydraté tous les jours, mais encore plus quand on bouge ou qu'il fait chaud!
- N'attends pas toujours d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Avoir une bouteille d'eau avec soi est une bonne stratégie pour rester bien hydraté toute la journée.

À la fin de l'activité, félicite tes jeunes et invite-les à prendre une bonne gorgée d'eau!



La boulette 2.0

C'EST LA VERSION DU JEU DE LA BOULETTE OÙ TES JEUNES DOIVENT FAIRE DEVINER DES MOTS SUR LE THÈME DE « BOIRE DE L'EAU » À LEUR ÉQUIPE.

DURÉE

20 minutes.

LIEU :

Intérieur/Extérieur.

MATÉRIEL REQUIS

- Petits morceaux de papier.
- Crayons.
- Récipient (ex. : chapeau, bol, bac...).
- Chronomètre.

Déroulement

1. Demande à chaque jeune d'écrire 4 ou 5 mots en lien avec la thématique « boire de l'eau ». Il peut s'agir des différents moments où on peut boire de l'eau ou des objets qui permettent d'en boire. Pour inspirer tes jeunes, il est possible de réaliser préalablement la courte activité *Je bois de l'eau quand...* de la trousse d'activités *Tchîn-tchîn dans mon camp*.

Voici quelques exemples de mots : bouteille, verre, soif, chaleur, fontaine d'eau, robinet, l'action de boire, pichet, glaçons, activité physique... Encourage tes jeunes à être créatifs!

2. Fais des boulettes avec les bouts de papier et mets-les dans le récipient.
3. Fais des équipes égales de 3 à 6 jeunes.
4. Déclenche le chronomètre pour 1 minute. À tour de rôle, chaque jeune donne des indices pour faire deviner à son équipe le mot de la boulette qu'il a pigée. Il doit faire deviner le plus de mots possible à son équipe avant que le temps soit écoulé!
Petit rappel : Pour l'indice, il est interdit de nommer les lettres ou le nombre de lettres du mot pigé. Si un jeune ne connaît pas le mot sur la boulette, il a le droit de dire « passe » et d'en piger un autre.
5. L'équipe gagnante est celle qui aura fait deviner le plus de boulettes possible en 1 minute.

Variantes

- Ajoute une 2^e ronde au jeu! Remets toutes les boulettes dans le récipient, et les jeunes doivent faire deviner le mot pigé en disant un seul mot.
- Ajoute une 3^e ronde au jeu! Remets encore une fois toutes les boulettes dans le récipient et les jeunes doivent faire deviner le mot pigé en mimant seulement!

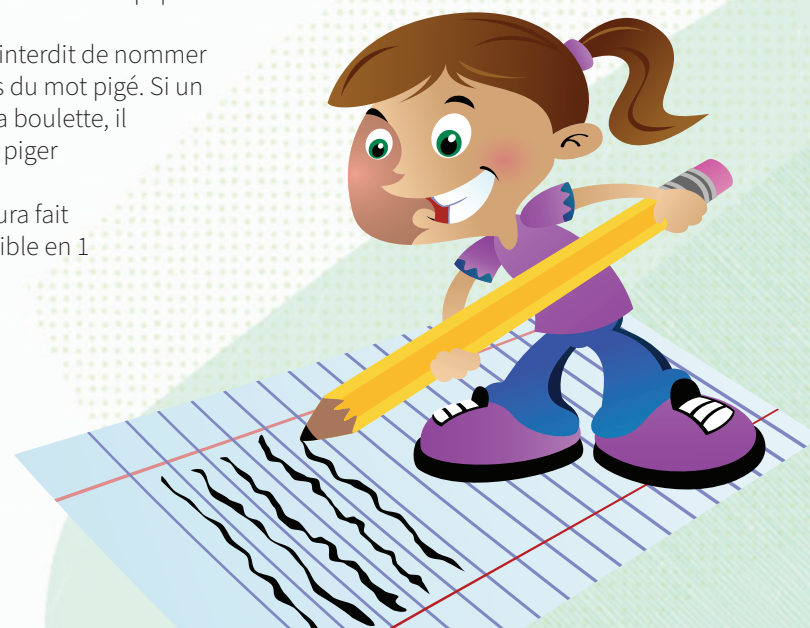
Retour sur l'activité

Qu'as-tu retenu de l'activité?

Est-ce qu'il y avait plus de mots que tu pensais en lien avec la thématique « boire de l'eau »?

Pistes de réflexion :

- Il y a beaucoup de mots en lien avec le thème « boire de l'eau », parce qu'on en boit tous les jours et à plusieurs moments dans la journée!
- Assure-toi d'avoir une bouteille d'eau avec toi. Rien n'égale l'eau pour rester bien hydraté!





Fais de la pub

AUJOURD'HUI, C'EST L'HEURE
DE METTRE L'EAU EN VALEUR.
ES-TU PRÊT OU PRÊTE À DONNER
LE GOÛT À TON ENTOURAGE
DE CHOISIR L'EAU
COMME BOISSON NUMÉRO 1?

DURÉE

30 minutes et plus.

LIEU :

Intérieur/Extérieur.

MATÉRIEL REQUIS

Selon les désirs des jeunes :

- Costumes et matériel variés.
- Objets pour faire du bruit (par exemple, un chaudron pour faire de la batterie, ou même un instrument de musique si l'un des jeunes en joue).
- Caméra ou téléphone pour filmer.

Préparation

Lis la mise en situation, présente l'activité à ton groupe et demande aux jeunes quel est le matériel dont ils auront besoin pour leur publicité. On te suggère de planifier l'activité la veille avec tes jeunes. Tu n'auras ensuite qu'à sortir le matériel qu'ils t'ont demandé, et ils auront une journée pour réfléchir à leurs idées. Tu peux même réaliser des activités de la trousse *Tchîn-tchîn dans mon camp* pour préparer tes jeunes et leur donner des arguments de vente!

Mise en situation

Trouve ta façon unique de faire une publicité pour promouvoir la consommation d'eau, que tu pourras montrer à tes parents ou à tes amis. Utilise tes compétences et tes talents pour faire passer ton message.

Déroulement

1. Demande aux jeunes de choisir comment ils veulent faire leur pub : un rap, de la danse, de l'impro, une chanson, une mini-pièce de théâtre, une pub à la radio... c'est libre à eux!
2. Laisse-leur au moins 20 minutes pour penser à leur pub et se pratiquer.
3. Quand tous tes jeunes sont prêts, demande-leur de présenter à tour de rôle leur publicité au reste du groupe. C'est à ce moment que tu peux filmer leur performance!

Réflexion post-activité

Est-ce que tu penses avoir réussi à donner le goût aux gens de ton entourage de choisir l'eau comme boisson de choix numéro 1?

Pistes de réflexion

- Il n'y a rien de mieux que l'eau pour rester bien hydraté!
- Le simple fait de parler de l'eau pour s'hydrater, c'est faire de la publicité et influencer les personnes de ton entourage!



Impro

L'IMPROVISATION PERMET DE
STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET LE SENS
DE L'HUMOUR DES JEUNES, TOUT
EN FAISANT LA PROMOTION
DE LA CONSOMMATION D'EAU!

DURÉE

20 à 30 minutes.

LIEU :

Intérieur/Extérieur.

MATÉRIEL REQUIS

- Chronomètre.
- Costumes et accessoires (facultatif).

Préparation

- Prépare une liste d'idées de sketches d'impro sur la thématique « boire de l'eau ».
- Ex. :
 - Pause-eau pendant un match de soccer.
 - En pleine canicule.
 - Rencontre à la fontaine d'eau.
 - *Les chefs Tchîn-tchîn* : le concours de la meilleure eau.

Déroulement

1. Forme des groupes de 3 ou 4 jeunes pour faire des sketches humoristiques sur la thématique « boire de l'eau ».
2. Indique la thématique au premier groupe et donne-leur 30 secondes pour s'organiser. Invite tes jeunes à inventer une histoire et des personnages afin de réaliser un sketch d'environ 2 minutes.
3. Donne le signal de départ et pars le chronomètre pour 2 minutes.
4. Si les jeunes manquent d'inspiration en cours de sketch, n'hésite pas à introduire un nouveau personnage ou à imposer un accessoire.
5. Chaque groupe réalise une improvisation différente. Après chaque impro, fais un retour sur le sketch avec les jeunes.

Réflexion post-activité

Qu'as-tu retenu de l'activité?

Pistes de réflexion

- **Pause-eau pendant un match de soccer**
 - Savais-tu que l'eau est la boisson no 1 pour s'hydrater lorsqu'on est actif? Pour te concentrer, améliorer tes performances et te sentir bien, boire quelques gorgées d'eau avant, pendant et après l'exercice est une bonne stratégie!



• En pleine canicule

- Lorsqu'il fait chaud, c'est important de boire plus d'eau et d'en boire plus souvent!
- Il faut faire preuve de vigilance : avoir la bouche sèche, des étourdissements ou un mal de tête peuvent être des signes qu'on a besoin de boire de l'eau.

• Rencontre à la fontaine d'eau

- Pour éviter la panne sèche ou rafraîchir l'eau de ta gourde, n'hésite pas à demander de faire le plein à une fontaine d'eau ou à une source d'eau potable!
- Sais-tu quelles sont les sources d'eau au camp?

• Les chefs Tchîn-tchîn : le concours de la meilleure eau

- Boire de l'eau nature est agréable. Pour ajouter de la saveur à l'eau, il est possible d'infuser quelques morceaux de fruits, des herbes et même des légumes dans un verre ou directement dans ta gourde! Tu peux laisser aller ta créativité et découvrir quelle est ton eau aromatisée préférée!
- Savais-tu qu'une eau fraîche peut donner envie d'en boire plus? Tu peux ajouter des glaçons dans ta gourde avant de partir pour le camp, cela va permettre de garder l'eau froide plus longtemps!