



## RELEVEZ LE DÉFI TCHIN-TCHIN DU 20 AU 24 MARS !

Le Défi Tchint-tchin est une activité de sensibilisation qui encourage les enfants du préscolaire et du primaire à boire de l'eau pour accompagner leur repas du midi à l'école.

### Comment participer?

- Pour relever le Défi, les enfants fréquentant un service de garde scolaire sont invités à amener une gourde d'eau dans leur boîte à lunch chaque jour, du 20 au 24 mars inclusivement.
  - Les services de garde qui désirent participer au Défi Tchint-tchin doivent s'inscrire auprès de l'Association québécoise de la garde scolaire **avant le mercredi 15 mars à 18h**. Pour s'inscrire, complétez le formulaire disponible au <https://fr.surveymonkey.com/r/defitchintchin>.
- ◇ Tous les outils du Défi Tchint-tchin sont gratuits, soit :
- une affiche 8 ½ X 11 imprimable.
  - un modèle de lettre d'information pour les directions d'école.
  - un modèle de lettre d'information pour les parents.
  - des certificats de participation imprimables et personnalisables.
  - des gourdes à faire tirer<sup>1</sup>.



### Récompenses pour les enfants participants

- Un certificat de participation pour tous les enfants participants (disponible sur le site de l'Association québécoise de la garde scolaire, imprimable et personnalisable par l'éducateur ou l'éducatrice de l'enfant).
- Des gourdes réutilisables, en édition limitée, offertes par tirage au sort parmi les jeunes qui auront relevé le Défi.

<sup>1</sup> Le nombre de gourdes données dépendra du nombre d'élèves fréquentant le service de garde et du nombre d'inscriptions. Les services de garde participants en seront informés après la clôture des inscriptions. Les gourdes seront reçues au cours de la semaine du 20 mars.



## Déroulement suggéré

Chaque service de garde peut adapter à sa réalité la façon de déployer ce défi. Voici notre proposition :

### AVANT LE DÉFI

- 1- Aviser la direction et l'équipe-école de la participation du service de garde au Défi Tchîn-tchîn et, le cas échéant, aux autres activités de la campagne J'ai soif de santé!, du 20 au 24 mars.
- 2- Imprimer et apposer l'affichette dans le service de garde, annonçant la venue du Défi Tchîn-tchîn.
- 3- Envoyer un mémo ou une lettre aux parents pour les informer de la participation de leur enfant au Défi Tchîn-tchîn.
- 4- S'il n'y a pas d'eau disponible dans l'aire de repas, prévoir des verres et un pichet pour permettre d'offrir de l'eau aux élèves qui auront omis d'apporter une gourde.
- 5- Faire un rappel verbal aux jeunes le vendredi 17 mars, pour qu'ils pensent à avoir de l'eau dans leur boîte à lunch dès le lundi

### DU 20 AU 24 MARS, PENDANT LE DÉFI

- 1- Au début de chaque dîner (ou au moment qui convient le mieux pendant le repas), demander aux élèves de sortir leur gourde d'eau de leur boîte à lunch.
- 2- Offrir un verre d'eau aux enfants qui ont oublié leur gourde, afin de leur permettre de participer au Tchîn-tchîn et pour encourager la consommation d'eau par tous.
- 3- Demander aux élèves de soulever leur gourde et de regarder leurs voisins de table dans les yeux en disant « Tchîn-tchîn » pendant qu'ils le font.

**IMPORTANT** : L'éducateur ou l'éducatrice, à titre de modèle positif, est invité-e à avoir sa gourde d'eau pour faire Tchîn-tchîn avec les élèves. Il peut également décider de lever sa gourde et de dire « À votre santé les amis ! », avant d'en prendre une gorgée.

### À LA CLÔTURE DU DÉFI, LE 24 MARS

- 1- Remettre à tous les enfants un certificat de participation personnalisé.
- 2- Faire un tirage parmi les élèves qui ont participé au Défi. Encourager les jeunes à poursuivre cette bonne habitude toute l'année (demeurer leur modèle!).

**IMPORTANT** : Le Défi Tchîn-tchîn est l'occasion d'insister sur l'importance de la présence d'eau dans les boîtes à lunch, sans pour autant interdire la présence d'autres boissons.

LA CAMPAGNE J'AI SOIF DE SANTÉ  
ET LE DÉFI TCHIN-TCHIN SONT  
UNE INITIATIVE CONJOINTE DE  
L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA GARDE SCOLAIRE  
ET DE LA COALITION QUÉBÉCOISE  
SUR LA PROBLÉMATIQUE  
DU POIDS.



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER

coalitionpoids

*Bonne semaine de défi à tous !*