



## RELEVEZ LE DÉFI TCHIN-TCHIN!

Le *Défi Tchín-tchín* est une activité de sensibilisation qui encourage les élèves du préscolaire et du primaire à boire de l'eau pour accompagner leur repas du midi à l'école. Le *Défi* se déroule durant la troisième semaine de mars, lors de la *Semaine canadienne de l'eau*.

### Comment participer?

- Pour relever le *Défi*, les élèves sont invités à apporter une gourde d'eau dans leur boîte à lunch, chaque jour, durant la troisième semaine de mars.
- Les écoles qui désirent participer au *Défi Tchín-tchín* doivent s'inscrire au [soifdesante.ca/ecole](http://soifdesante.ca/ecole) ou sur le site de l'**Association québécoise de la garde scolaire**.

Veuillez effectuer une seule inscription par école. Les services de garde et les services des dîneurs qui s'inscrivent se verront offrir des prix de participation pour les élèves.

### Des outils gratuits à télécharger

Tous les outils du *Défi Tchín-tchín* sont gratuits et disponibles au [soifdesante.ca/ecole](http://soifdesante.ca/ecole) ou sur le site de l'**Association québécoise de la garde scolaire**, soit :

- des affichettes 8 ½ X 11 imprimables.
- des modèles de lettre d'information pour les :
  - ◊ directions d'école.
  - ◊ parents.
- des certificats de participation imprimables et personnalisables.
- deux trousseaux d'activités *Tchín-tchín*, réalisables à différents moments de la journée, incluant des coloriages.
- un guide d'accompagnement qui rassemble les conditions gagnantes pour relever le *Défi*.

D'autres outils complémentaires pour valoriser la consommation d'eau auprès des enfants sont disponibles sur le site de la campagne *J'ai soif de santé!*





**POUR INFORMATION,  
CONTACTEZ  
L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA GARDE SCOLAIRE  
AU 1 800 363-0592**

LE DÉFI TCHIN-TCHIN EST  
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**  
québécoise sur la problématique du poids

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

**J'ai soif  
de santé!**

## 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 le conseil d'établissement et l'ensemble de l'équipe-école de la participation de votre école au *Défi Tchín-tchín*.
- 2- Lire le guide d'accompagnement du *Défi Tchín-tchín*.
- 3- Imprimer et apposer l'affichette annonçant la venue du *Défi Tchín-tchín* dans les aires de repas et au service de garde.
- 4- Envoyer un mémo ou une lettre aux parents pour les informer de la participation de leur enfant au *Défi Tchín-tchín*.
- 5- Faire un rappel verbal aux élèves le vendredi précédent le *Défi*, pour qu'ils pensent à avoir de l'eau dans leur boîte à lunch dès le lundi.
- 6- S'il n'y a pas d'eau disponible dans les lieux de repas, prévoir des verres et un pichet pour permettre d'offrir de l'eau aux élèves qui auront omis d'apporter une gourde.

### PENDANT LE DÉFI, LORS DE LA TROISIÈME SEMAINE DE MARS

- 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 élèves qui ont oublié leur gourde, afin de leur permettre de participer au *Tchín-tchín*.
- 3- Demander aux élèves de soulever leur gourde et de regarder leurs voisins de table dans les yeux en disant « *Tchín-tchín* » pendant qu'ils le font.

**IMPORTANT** : Le personnel en garde scolaire, à titre de modèle positif, est invité à avoir sa gourde d'eau pour faire *Tchín-tchín* avec les élèves.

### À LA CLÔTURE DU DÉFI, LE VENDREDI

- 1- Remettre aux élèves un certificat de participation personnalisé.
- 2- Afficher le certificat de participation de l'école.
- 3- Encourager les élèves à poursuivre cette bonne habitude toute l'année (demeurer leur modèle !).
- 4- Vous êtes invités à poursuivre le *Défi Tchín-tchín* jusqu'à la fin de l'année, avec les Champions *Tchín-tchín*, et à découvrir d'autres outils pour promouvoir la saine hydratation. Pour en savoir plus, [soifdesante.ca/ecole](http://soifdesante.ca/ecole)

**IMPORTANT** : Le *Défi Tchín-tchín* est l'occasion de valoriser la présence d'eau dans les boîtes à lunch, sans pour autant interdire la présence d'autres boissons.

**Bonne semaine de Défi à tous !**