

Module Bienfaits de l'environnement sur la santé

La formation

La nature nous fait du bien ! De nombreuses études montrent les bienfaits du contact avec la nature sur notre santé, tant physique que mentale. Les activités en pleine nature, de la balade au jardinage, en passant par le sport, la méditation ou le land art, sont autant d'occasions de sensibiliser sur ces bienfaits. Pour autant, ce contact n'est pas sans risque (allergènes, piqûres d'insectes, etc.). Cette formation a donc pour but de fournir aux animateurs de l'éducation populaire des connaissances et des outils pratiques leur permettant à leur tour de sensibiliser leur public (familles et enfants) sur ce sujet.

Dates

Jeudi 1er et vendredi 2 juillet 2021

Lieu

Maison de la nature, Île de loisirs Créteil (94)

Formateur



Thierry Foucault
Directeur d'Ekoprisme

Public

Animateurs.trices réalisant des activités avec des enfants et/ou des familles (animateurs.trices périscolaires, centres de loisirs, associations d'éducation populaire, animateurs.trices socio-culturels, sportifs.ves...).

Conditions de participation

Cette formation est ouverte aux professionnels de l'animation exerçant en Île-de-France.

Elle s'adresse à des personnes n'ayant pas une pratique de l'éducation dehors, mais souhaitant la découvrir voire l'investir. Le formulaire de candidature prévoit de recueillir les motivations des futurs stagiaires.

La participation aux 2 journées de formation est obligatoire.

Les frais de formation sont totalement pris en charge par le Graine IdF, toutefois un chèque de caution de 50 € restitué à l'issue de la formation sera demandé à chaque participant.

Les frais de déplacement et de repas restent à la charge des bénéficiaires.

Prévoir votre pique-nique pour le déjeuner.

Date limite de candidature

Vendredi 30 avril 2021

Programme

JOUR 1

Approche sensorielle

Objectifs

- Découvrir et comprendre nos perceptions de la nature (attraits, peurs, dégoûts ...)
- Expérimenter, ressentir et comprendre les vertus du contact avec la nature et les enjeux de la préservation de l'environnement vis-à-vis de la santé
- Apprendre à respirer, à sentir, à observer, à toucher, à écouter la nature pour en tirer profit (et sans risque)

Contenu

- Expérimentation d'un « bain de nature » commenté
- Liens entre les perceptions (ce que l'on sent) et les connaissances théoriques (ce que l'on sait)
- Mesures in situ (bruit, qualité de l'air...) et interprétations
- Construction collective d'un poster sur les bienfaits de la nature et de l'environnement, à partir de l'approche sensorielle

JOUR 2

Approche pédagogique

Objectifs

- Savoir expliquer les bienfaits du contact avec la nature à des familles et des enfants
- Acquérir des outils et techniques d'animation pour sensibiliser les familles et les enfants aux bienfaits de la nature
- Connaître les bonnes pratiques, notamment de sécurité, dans les activités de pleine nature
- Préparer ses futurs projets en intégrant les aspects bénéfiques sur la santé

Contenu

- Etat des lieux des connaissances scientifiques et pratiques ; Exemples concrets
- Parcours ludique de découverte (type Escape-game ou Rallye-nature)
- Idées d'activités simples à intégrer dans une animation (sportive, créative, etc.) auprès de familles et enfants
- Rappel des règles de sécurité et de comportements dans les activités en extérieur
- Construire son projet d'animation dehors en intégrant les aspects santé

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Pour toute demande d'information, contactez paula.bruzzone@graine-idf.org

Soutenu par



Avec l'implication de :

