

Nombre d'animateur(s) utile(s) : 1 animateur Parc (pour un groupe de 12 participants maximum)

Durée moyenne de l'animation : 3h15

Lieu d'intervention : En extérieur (en forêt) – randonnée/marche d'orientation

Références Fonds documentaire Ardenne Good Life :

- REF 6 : Les bienfaits de la nature sur la santé globale
- REF 8 : Effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé
- REF 9 : Liens entre les environnements naturels et la santé mentale
- REF 11 : Les liens entre la biodiversité et la santé humaine : un cadre conceptuel
- REF 12 : Forêts et santé publique
- REF 18 : Shinrin-Yoku (bain de forêt) : un examen approfondi de la recherche mondiale sur les effets du temps passé dans la nature
- REF 20 : Les activités de plein air basées sur la nature pour la santé mentale et physique : revue systématique et méta-analyse
- REF 24 : Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques
- REF 34 : Ecoanxiété, changement climatique et santé mentale, direction par Alexandre Heeren
- REF 35 : Cerveau et Nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde
- REF 36 : Naturel : pourquoi voir, sentier, toucher et écouter les plantes nous fait du bien



PRESENTATION DU PROJET ARDENNE GOOD LIFE (10')

Message	Présentation générale du projet
Objectif	Faire connaître le projet
Matériel	S.O
Comment ?	Orale
Quand ?	Au départ de l'animation
Type d'apprentissage	<input checked="" type="checkbox"/> Actif (Questions / Réponses) <input type="checkbox"/> Passif
Rythme	Dynamique
Durée	10 min

PRESENTATION DE L'ANIMATION – Séquence 1 (10')

Brise-glace

Objectif	Faire connaissance et savoir comment les membres du groupe de sentent
Matériel	S.O.
Comment ?	Les participants donnent leur prénom (s'ils ne se connaissent pas) et disent comment ils se sentent (météo des humeurs ou échelle de 1 à 5)

PRESENTATION DE L'ANIMATION – Séquence 2 (1h)

Base de l'orientation

Objectif	- apprendre à s'orienter : lecture de carte et utilisation de la boussole (par groupes de 3) - appréhender la nature par la vue
Matériel	Carte IGN, boussoles, balises avec enveloppes pour chaque groupe
Comment ?	- Tronçon 1, max 100m : chaque groupe reçoit un azimut et une boussole et doit se rendre à l'azimut indiqué (avec nombre de mètres). Apprentissage par entraide et

	<p>essai/erreur. L'animateur donne des explications si nécessaire et vérifie si les groupes prennent la bonne direction.</p> <p>A l'arrivée à la 1^{ère} balise, chaque groupe trouve son enveloppe avec un nouvel azimut.</p> <p>- Tronçon 2, max 100m: chaque groupe se rend à l'endroit indiqué (azimut + nombre de mètres). A la 2^{ème} balise, chaque groupe réalise la tâche demandée (pause contemplative avec consignes) et puis reçoit une carte avec un itinéraire tracé jusqu'à la prochaine balise.</p> <p>- Tronçon 3, max 1 km : Chaque groupe suit le tracé de sa carte pour trouver la prochaine balise (indiquée sur la carte, avec nombre de pas). A la balise 3, chaque groupe reçoit son enveloppe avec 2 tâches : ils doivent d'abord réfléchir seul pendant 5 min à ce qui leur fait du bien dans la nature (feuille pour noter). Ensuite, chaque groupe suit le nouveau tracé reçu sur carte.</p> <p>- Tronçon 4, max 2km : Chaque groupe suit le tracé. Le long de ce tronçon, chaque participant explique au reste du groupe ce qu'il aime/lui fait du bien dans la nature (+ synthèse des points communs). A la balise 4, chaque groupe attend et retrouve les autres.</p>
--	--

Pause : sur site, en attendant chaque groupe

PRESENTATION DE L'ANIMATION – Séquence 3 (30')

Les bienfaits de la nature : mise en commun

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> - voir quelles ont été les difficultés au niveau de l'orientation et recevoir les explications nécessaires - entendre la synthèse des bienfaits de la nature réalisée par les autres groupes - appréhender la nature par l'ouïe
Matériel	Cibles auditives
Comment ?	<ul style="list-style-type: none"> - retour sur les difficultés vécues quant à l'orientation - retour sur la pause contemplative et sur les bienfaits de la nature listés dans chaque groupe - cible auditive (écoute attentive des sons de la forêt) et retour

PRESENTATION DE L'ANIMATION – Séquence 4 (1h)

Les bienfaits de la nature :

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> - appréhender la nature par le toucher - allier des techniques de respiration à la marche
Matériel	Foulards, corde (si nécessaire)
Comment ?	<ul style="list-style-type: none"> - Tronçon 5, max 300m : marche à l'aveugle du groupe (yeux bandés, tenant une corde) ou activité guide-aveugle et retour sur les impressions des participants. - Tronçon 6, max 1 km : marche afghane. - Tronçon 7, max 2 km : retour au point de départ (fléchage/balisage) seul et à son rythme (un départ toutes les minutes).

CONCLUSION

Message	Bilan des acquis de l'animation
Objectif	- dire comment on se sent en fin d'animation (et comparer avec le début) - Synthèse des bienfaits de la nature et des activités de plein air d'un point de vue scientifique
Matériel	S.O
Comment ?	Orale
Durée	20 min

En amont de l'animation :

- Communiquer sur l'animation grand public : ATD + Parc organisateur,
- Solliciter l'autorisation de droit à l'image aux participants,
- Préparer le matériel,
- Préparer le terrain au préalable,
- Faire la demande au DNF/ONF pour quitter les sentiers (sauf si secteur autorisé),
- Donner un numéro de téléphone de contact aux participants juste avant le départ.

Pendant l'animation :

- Assurer l'animation,
- Prendre quelques photos pendant les temps d'autonomie des participants.

Après l'animation :

- Assurer la communication : sites web, réseaux sociaux, etc. sur les sites des Parcs et les réseaux Ardenne Transition Durable,
- Compiler les indicateurs : type de communication préalable, nombre de personnes, origine, etc.

CONTACTS

Parc naturel Viroin-Hermeton

Amélie DECROLIÈRE
+32 (0)467 33 96 03
amelie.decroliere@pnvh.org

Parc naturel régional des Ardennes

Damien PECHEUX
+32 (0)3 24 42 90 57
damien.pecheux@parc-naturel-ardennes.fr