

Nombre d'animateur(s) utile(s) : 1

Durée moyenne de l'animation : 3h00

Lieu d'intervention : En extérieur – randonnée commentée

Références Fonds documentaire Ardenne Good Life :

- Nature, biodiversité, santé ; un panorama des interconnexions
- Espaces verts urbains et santé, examen des données probantes
- La forêt et les arbres pour la santé humaine : voies, impacts, défis et options d'intervention
- Les bienfaits de la nature sur la santé globale
- Liens entre les environnements naturels et la santé mentale
- Les liens entre la biodiversité et la santé humaine : un cadre conceptuel
- Shinrin-Yoku (bain de forêt) : un examen approfondi de la recherche mondiale sur les effets du temps passé dans la nature
- Préserver la nature pour protéger la santé des populations
- Ecoanxiété, changement climatique et santé mentale, direction par Alexandre Heeren
- Cerveau et Nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde
- Naturel : pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien

PRESENTATION DU PROJET ARDENNE GOOD LIFE

| | |
|----------------------|--|
| Message | Présentation générale du projet |
| Objectif | Faire connaître le projet |
| 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 |
| Matériel | S.O |

En déambulation :

PRESENTATION DE L'ANIMATION – Séquence 1

Base de connaissance

| | |
|-----------|--|
| Objectif | Comprendre ce qu'est la biodiversité, à quoi ça sert et comment elle est bénéfique à notre santé |
| Comment ? | Orale Origines de l'Homme, biologie, dichotomie avec la nature, 6ème extinction de masse et lien avec la COVID-19 |
| Matériel | S.O |

PRESENTATION DE L'ANIMATION – Séquence 2

La nature est bonne pour l'homme

| | |
|-----------|---|
| Objectif | Comprendre les interactions entre l'homme et la nature (bienfaits et risques) et l'intérêt de la diversité face à des maladies |
| Comment ? | Echantillons de végétaux à sentir : qu'est-ce que ça provoque en vous ? Bien être ? Energie ? repos ? Dégoût ? Images de nature vs image de ville : quel est le plus reposant ? Qu'est-ce qui vous attire ? + EXPLICATIONS Les maladies, comment elles se transmettent et pourquoi la biodiversité c'est important ? Explications à l'orale + prévention. |
| Matériel | Echantillons de plantes aromatiques, résineux, fleurs, tisanes, bois mort, champignons séchés, humus, etc. Prélèvement direct sur le chemin possible. |

Pause : sur site proposant différents milieux si possible – lisière de forêt par exemple.

PRESENTATION DE L'ANIMATION – Séquence 3

La biodiversité est partout

| | |
|-----------|---|
| Objectif | A la découverte des habitats naturels (micro-habitat et diversité biologique) |
| Comment ? | Observation de placettes d'1m ² et comparaison des milieux. |
| Matériel | 4 Piquets (1m ²) |

CONCLUSION

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Message | Bilan des acquis de l'animation |
| Objectif | Synthèse des bienfaits |
| Comment ? | Orale |
| Matériel | S.O |

En amont de l'animation :

- Communiquer sur l'animation grand public
- Solliciter l'autorisation de droit à l'image aux participants,
- Préparer le matériel (le cas échéant),
- Préparer le terrain au préalable.

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.