



## Module Bienfaits de l'environnement sur la santé 2025

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 extérieur, que ce soit en pleine nature, dans un parc urbain ou même un petit jardin, sont autant d'occasions d'en profiter. Toutefois, ces bienfaits dépendent des caractéristiques de l'environnement, des perceptions, des activités exercées et des comportements individuels.

Cette formation a pour but de fournir aux animateurs·trices de l'éducation populaire des connaissances et des outils pratiques pour aider leur public (familles et enfants) à profiter pleinement des bienfaits de l'environnement sur la santé, notamment en les sensibilisant sur ce sujet.



### Dates et durée

Séance 1 : 30 juin et 1er juillet 2025

Séance 2 : 1er et 2 décembre 2025

28 heures de formation

*Les deux séances sont obligatoires.*



### Coût de la formation

Individuel.le : 392 €

Formation continue : 1680 €

*Remise adhérent.e individuel.le : -10 %*



### Lieu de la formation

Paris (le lieu précis sera bientôt communiqué !)



### Conditions d'accueil

Pas d'hébergement sur place aux alentours disponible sur demande. Les repas sont à la charge du stagiaire.

*Pour toute demande sur les particularités et les adaptations des formations, ou si vous êtes en situation de handicap : contactez Eve Lacassagne, référente handicap. [formations@graine-idf.org](mailto:formations@graine-idf.org)*



### Publics cibles

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



### Prérequis souhaitables

Expérience en animation, conception de projets pédagogiques.



**graine**  
**île-de-france**

Le Graine Île-de-France est un organisme de formation déclaré, référencé datadock et certifié Qualiopi.



## Avis sur la formation / Témoignages

### Ce que vous pensez de nous :



#### Accueil

81,2 % des répondant.e.s ont été satisfait.e.s de l'accueil en 2024



#### Contenus de la formation

62 % des répondant.e.s ont été satisfait.e.s du contenu de la formation en 2024.



#### Compétence des intervenant.e.s

72% des répondant.e.s ont été satisfait.e.s des compétences des intervenant.e.s en 2024.



**graine**  
**île-de-france**

Le Graine Île-de-France est un organisme de formation déclaré, référencé datadock et certifié Qualiopi.



## Programme détaillé

### SÉANCE 1 (30 juin et 1er juillet 2025) : La nature expérientielle

#### Objectifs de la formation

- Découvrir et comprendre nos perceptions de l'environnement (attraits, peurs, dégoûts...);
- Expérimenter, ressentir et comprendre les vertus du contact avec la nature;
- Apprendre à respirer, à sentir, à observer, à toucher, à écouter la nature pour en tirer profits (et sans risques);
- 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 en extérieur;
- Préparer ses futurs projets d'animation en intégrant les aspects bénéfiques sur la santé.

#### Contenus

- Exploration sensorielle de l'environnement, perceptions et facteurs de connexion à la nature;
- État des connaissances scientifiques et pratiques;
- Environnement favorable à la santé : facteurs environnementaux, psychologiques et comportementaux;
- Risques liés aux activités en extérieur, règles de sécurité, précautions liées à la qualité environnementale (mesure de la qualité de l'air, alertes pollens, etc.) ;

- Activités à intégrer dans une animation auprès de familles et enfants pour tirer profit de l'environnement, construire son projet d'animation dehors en intégrant les aspects santé;
- Préparation à la mise en application des connaissances entre les séances.

#### Méthodes pédagogiques et techniques d'animation

Méthode participative, expérimentale et approche cognitive.

#### Supports employés

- Photolangage
- Paperboard

#### Modalités d'évaluation

Bilan et échanges sur la journée de formation



#### Formatrice

**Pascale Léger**

Animatrice nature et formatrice pédagogique



## Programme détaillé

### SÉANCE 2 (1er et 2 décembre 2025) : Retour en terrain connu

#### Objectifs de la formation

- Tirer profit du travail réalisé entre les séances (retours d'expériences) et enrichir les connaissances et les idées par l'échange entre pairs ;
- Adapter les projets et les activités aux situations concrètes vécues par les participants ;
- Montrer les bienfaits de l'environnement et des activités en extérieur sur la santé à chaque saison ;
- Adapter les activités en extérieur aux conditions environnementales (météorologie, caractéristiques physiques, etc.) ;
- Compléter, consolider et mémoriser les apprentissages.

#### Contenus

- Échanges collectifs sur les expériences individuelles (travail entre les séances) ;
- Compléments pédagogiques et méthodologiques ;
- Spécificités saisonnières, adaptation des pratiques à la saisonnalité (automne/hiver) ;

- Construction collective d'un poster sur les bienfaits de la nature et de l'environnement sur la santé ;
- Construction collective d'un modèle de parcours santé-nature sur le terrain ;
- Évaluation de la formation.

#### Méthodes pédagogiques et techniques d'animation

Méthode participative, expérimentale et approche cognitive.

#### Supports employés

- Paperboard

#### Modalités d'évaluation

Bilan et échanges sur la journée de formation  
Conception de posters de synthèse



#### Formatrice

**Pascale Léger**

Animatrice nature et formatrice pédagogique



La structure qui accueille la formation

**Le lieu accueillant la formation sera  
bientôt communiqué !**





## Délais d'accès à la formation

### **Validation de votre inscription - formation individuelle (vous financez vous-même votre formation)**

- Si vous êtes adhérent.e, merci de bien vérifier si vous êtes à jour de votre cotisation ! Dans le cas contraire, vous ne bénéficierez pas de votre remise de 10 %.
- Pour confirmer votre inscription, il est nécessaire de nous faire parvenir un chèque d'arrhes correspondant à 40 € par jour de formation.
- Une fois votre chèque reçu, nous vous enverrons votre convention de formation.

### **Validation de votre inscription en formation continue (votre formation est financée par votre employeur.euse)**

- Nous vous éditons un devis à nous retourner tamponné et signé, puis nous vous enverrons votre convention de formation.
- Si votre employeur est une collectivité, veuillez nous adresser un bon de commande (ou le numéro d'émission) avant la validation de votre inscription.

### **Nous vous prions de vous assurer de nous renvoyer ces documents au plus tard 30 jours avant le début de la formation.**

Ensuite, avant la date de la formation, nous vous ferons parvenir par email un questionnaire des attentes, une convocation, ainsi que toutes les informations pratiques (date et lieu de rendez-vous, matériel nécessaire, etc.).

### **Annulation de la formation**

- Dans le cas où une formation serait annulée, nous vous en informerions dans un délai maximum de 15 jours avant la date de début par courriel ou téléphone. Les arrhes correspondantes seraient alors détruites.
- Dans le cas où vous souhaiteriez annuler votre inscription, vous devez nous en avertir 30 jours avant le début de la formation. Dans le cas contraire, nous conserverions les arrhes versées.