



## 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 extérieur, que ce soit en pleine nature, dans un parc urbain ou même un petit jardin, sont autant d'occasions de profiter de ces bienfaits. Toutefois, ces bienfaits dépendent des caractéristiques de l'environnement (qualité sanitaire des espaces, aménagements, végétation, etc.) mais aussi 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

Séance 1 (1 jour) : jeudi 17 septembre 2026

Séance 2 (1 jour) : jeudi 3 décembre 2026

### Lieu

Parc Floral de Paris,  
Route de la Pyramide  
75012 - Paris

### 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...).

### Coûts de la formation

Individuel·le : 196 €

Formation continue : 840 €

Vous bénéficiez d'une remise de 10 % sur le module si vous êtes adhérent·e. Attention, cette remise n'est valable que pour le tarif individuel.



### Formatrice

**Pascale Léger**

Animatrice nature et formatrice pédagogique

## SÉANCE 1 (jeudi 17 septembre 2026)

### La nature expérientielle

#### Objectifs

- Découvrir et comprendre nos perceptions de l'environnement (attraits, peurs, dégoûts, etc.) ;
- 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.

#### Contenu

- 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.

## SÉANCE 2 (jeudi 3 décembre 2026)

### Retour en terrain connu

#### Objectifs

- 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.

#### Contenu

- 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.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Pour toute demande d'information, contactez [paula.bruzzone@graine-idf.org](mailto:paula.bruzzone@graine-idf.org)

Soutenu par :

Avec l'implication de :