Reconnecter l'enfant au vivant

FORMATION THÈME : BIODIVERSITÉ 5 mai 2026 - 9h à 11h30

- **Lieu** : Écolothèque - 1 rue Théophraste Renaudot - 34430 Saint-Jean-de-Védas
- **Cible** : Agents éducatifs d'accueils de loisirs, maisons pour tous et médiathèques - Agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles - Éducateurs de centres médico-sociaux

Objectifs

- S'approprier les dernières recherches scientifiques sur la connexion à la nature chez l'enfant
- Connaître les techniques validées scientifiquement pour reconnecter l'enfant à son milieu naturel
- Animer des ateliers de reconnexion en intérieur ou en extérieur

Programme

« *Les personnes avec une forte connexion à la nature sont plus heureuses et en meilleure santé et sont également plus enclines à protéger la biodiversité et à lutter contre le changement climatique. La pratique de la pleine conscience et le contact avec la nature améliore la connexion humain-nature* » Centre national de la recherche scientifique (CNRS) Écologie & Environnement

1. La connexion humain-nature et son lien avec la durabilité
    - Brainstorming sur la thématique et les pratiques des participants
    - Apports théoriques : qu'est-ce que la connexion à la nature et pourquoi est-ce important ?
    - Témoignages et retours d'expériences

2. Les pratiques de reconnexion à la nature
    - Expérimentation en extérieur : initiation au bain de forêt et respiration avec un arbre
    - Retour d'expériences : reproduire les odeurs de la nature en intérieur, goûter la nature à l'aide de tisanes et plantes aromatiques, se créer une bulle de nature et se relaxer à l'aide d'exercices de respiration

Méthodes enseignées

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques

Intervenants

- Gladys Barragan-Jason - Station d'Écologie Théorique et Expérimentale (SETE), CNRS
- Sophie Gallezot - Écolothèque, Métropole de Montpellier