

Bain de forêt : un accompagnement axé sur l'importance de la nature

PUBLIC

Tout personnel animateur, soignant, éducatif ou accompagnant

PREREQUIS

Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 personnes maximum

DUREE

2 jours soit 14 heures

INTERVENANTE

Formatrice approches non médicamenteuses et praticienne sylvothérapie

MODALITES PRATIQUES

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session
29, 30 septembre 2026
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :
Nous consulter
- . Inscription par mail / téléphone

VALIDATION

Attestation de formation

DISPOSITIF DE L'ACTION

En amont : Prévisite, recueil des besoins des participants

Au cours de formation :
Evaluation lors des mises en situation, des études de cas et réflexions de groupe

En fin de formation :
Evaluation des acquis par post-test et évaluation de la satisfaction des participants

A 3-6 mois : Evaluation à distance

La nature est aujourd'hui identifiée comme facteur de santé et de bien-être. Des études scientifiques réalisées au Japon, qui investit sur des parcours de bains de forêts pour les citadins en manque de nature, ont montré les effets du contact avec la nature et avec les arbres sur le stress, la dépression, la tension artérielle, le renforcement du système immunitaire et de manière plus subjective sur la sensation de bien-être.

Les personnes âgées en maison de retraite peuvent, comme tout un chacun, retirer de grands bénéfices du contact avec la nature, qu'elles sortent de l'institution pour aller à sa rencontrer ou que la nature entre dans l'institution pour dynamiser et vitaliser chacune d'elles. Cette formation a pour but de donner les connaissances et outils de base nécessaires pour accompagner les personnes âgées dans cette démarche.

OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de ...

- Identifier les bienfaits d'un bain de forêt ou de nature
- Proposer des accompagnements adaptés en extérieur : dans la forêt, le long d'un sentier boisé ou fleuri ou dans un jardin
- Proposer des ateliers adaptés à l'intérieur de l'institution
- Initier une réflexion sur l'aménagement des locaux en vue de rendre les lieux de vie toujours plus attrayants et vivifiants

PROGRAMME

Module 1 : Qu'est-ce qu'un bain de forêt ? pourquoi l'introduire en institution ?

- Historique, recherches scientifiques et bienfaits des bains de forêt et du contact avec la nature.
- Justifications de l'introduction de la nature en institution

Module 2 : Expérimentations et animations de bains de forêt variés :

- Les diverses approches possibles : bien-être, sensorielle, créative, récréative, énergétique, gustative
- Les principes de l'accompagnement en milieu extérieur en s'appuyant sur les lieux et éléments naturels disponibles
- Les principes de l'accompagnement et animations au sein de l'institution : ateliers adaptés selon les objectifs recherchés
- Comment penser et aménager l'environnement pour le rendre nature

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Mises en situation pratique d'accompagnement en extérieur (sous réserve de météo adaptée) et d'ateliers
- Alternance de temps d'apports théoriques et informatifs, de temps d'échanges interactifs
- Nombreuses mises en situation pratiques
- Illustrations par de courtes séquences vidéos ou diapo de terrain
- Matériels supports de séance ou d'atelier nature
- Remise d'un livret pédagogique

Si vous en avez, merci d'apporter toutes photos de vos créations ou décors nature à partager avec le groupe (sur clé USB ou imprimé).

Le groupe sera amené, sous réserve de conditions météo favorables, à expérimenter des sorties à l'extérieur et éventuellement à se déplacer vers un lieu approprié pour cela. Aussi il est nécessaire de prévoir des vêtements et chaussures confortables et fermées pour les ateliers et les sorties extérieures.