

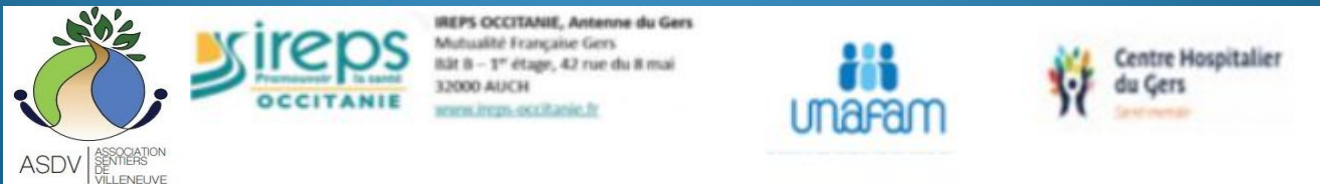
# Semaines d'information SUR la santé mentale



*Le 14 septembre 2022*

*Réunion de coordination de la marche environnementale  
sur les sentiers de Villeneuve*

*du 22 octobre 2022*



## **Le contexte,**

Dans le cadre de la semaine d'information de la santé mentale, dont un des thèmes aborde l'écologie et transition écologique, l'association des sentiers de Villeneuve s'est portée candidate pour organisé avec certaines des ces partenaires une marche environnementale sur le territoire de Villeneuve et de Marminos.

## **Principe général**

Les parcours de la marche, emprunteront les sentiers de Villeneuve sur les quels seront répartis les différents ateliers.

Les divers ateliers seront animés par des partenaires du comité pédagogique et l'ASDV.

L'organisation générale de la matinée et la logistique est assumé par l'ASDV .

## Organisation générale,

Un balisage sera organisé de la route de Pessan jusqu'au parking éphémère situé à côté de la piscine.

Le kiosque sera le point de rendez-vous et d'inscription pour les participants à la marche, ainsi que le point de départ et d'arrivée des groupes qui effectuent la balade environnementale .

Des stands des partenaires et autres exposants qu'il le souhaite pourront être mis en place sous et autour le kiosque

La matinée se conclura par une collation.

## Partenaires associé de l' ASDV

Nature en Occitanie

Le souffle nordique

Atelier thérapeutique de Marmios

Le comité olympique départemental du Gers

Le centre hospitalier spécialisé du Gers

Harmonie mutuelle

Programme prévisionnel,

8 h 00 rdv équipe d'animation au Kiosque

8 h 10 départ mise en place des ateliers par les animateurs et mise en place du kiosque pour l'accueil

8 h 45 - retour des animateurs au Kiosque

- mise en place de bénévoles d'accueil au parking

8 h 45 / 9 h 00 Accueil des participants

9 h 00 mot de bien venu et constitution des groupes et sous groupes

9 h 15 départ de la ballade environnementale vers les ateliers

11 h 30 retour des participants visite des stands des sous

12 h 15 collation

12 h 45 remise en état du site et du kiosque

Nature en Occitanie sera présente à la journée d'animations organisée par l'ASDV dans le cadre de la semaine de la santé mentale.

Elle sera représentée par deux salariés et deux adhérents bénévoles.

Afin de proposer des animations s'intégrant dans la thématique « santé mentale et environnement », fil rouge de la journée, plusieurs activités sont envisagées :

Co-animation de la balade nature avec les autres membres de l'ASDV : guidage des participants sur le site des sentiers, accompagnement, sensibilisation aux habitats naturels rencontrés, observations naturalistes opportunistes.

Animation d'un atelier « lecture de paysage et connaissance de son environnement » :

sur un point de vue permettant d'observer la succession de milieux et de reliefs en périphérie d'Auch, les participants seront invités à dessiner les éléments de paysage qu'ils verront, et à relier autant que possible chaque milieu naturel à une fonction et à la biodiversité qu'il abrite.

Une sensibilisation et une analyse des différences entre les différents versants visibles (naturalité, anthropisation, aménagements, ...) sera réalisée en terme de conclusion de l'atelier. par une salariée et un bénévole de l'association. »

Semaines d'information  
SUR  
la santé mentale



sireps  
Promouvoir la santé  
OCCITANIE

IREPS OCCITANIE, Antenne du Gers  
Mutualité Française Gers  
Bât B - 1<sup>er</sup> étage, 42 rue du 8 mai  
32000 AUCH  
[www.ireps-occitanie.fr](http://www.ireps-occitanie.fr)

unafam

Centre Hospitalier  
du Gers  
Centre Hospitalier

Cet atelier sera idéalement réalisé de manière fixe, sur le point haut de la table d'orientation. L'atelier dans sa totalité (accueil des participants, présentation de l'exercice, temps d'observation et de dessin, débriefing) prendra idéalement entre 20 et 25 min.

Tout le matériel nécessaire pour la réalisation de l'activité dessin sera fourni par Nature en Occitanie (limite de 20 places par groupe en raison d'un stock limité de matériel).

Tenue d'un stand de présentation de l'Association Nature en Occitanie, de son fonctionnement, de ses activités et de ses projets au début et à la fin de la journée (avant et après la balade), en poste fixe au niveau du kiosque.

Un zoom sur les projets de préservation de la Cistude d'Europe, sur la restauration et la gestion d'habitats naturels, ainsi que des activités de sensibilisation à la biodiversité seront proposés

Le comité départemental d'athlétisme Atelier sport et santé animé par une coach sportif

Faire effectuer des squats pour ensuite faire deviner quels sont les signes qui montrent que les participants font une activité physique

Effectuer une marche de 50 m chronométrer pour définir le temps et la vitesse de marche

Effectuer un quiz en lançant une balle magique à la personne qui souhaite prendre la parole.

Question du quiz :

- pour avoir des effets bénéfiques sur la santé quel est le temps de pratique d'activité physique par jour :
  - pour un adulte,
  - pour un enfant
- Quel est le repas le plus important de la journée
- A quel moment et de quelle manière nous pouvons faire de l'activité physique
- Combien de morceaux de sucre y a-t-il dans une canette de soda



Le souffle nordique

Information sur la médiation animale

Atelier avec 3 ou 4 chiens installé de manière à ce que les participants puissent avoir un moment câlin avec eux.

Proposition aux participants d'essayer sur une petite distance pratique de la cani-marche

## ASDV

Animation pédagogique interactive avec les participants sur la faune et la flore présente sur le territoire

utilisation d'un tableau pédagogique avec les différents habitats les différentes espèces leur prédateurs.

Informations sur

- La faune et la flore du territoire à fort enjeux écologique
- l'éco pâturage

Les différents ateliers seront positionnés sur le parcours de la façon suivante

Nature Occitanie sur le belvédère dominant la vallée du Gers

Le souffle nordique à la table de repos l'entrée base 'du chemin dans le bois

Le comité olympique départemental a la table de repos sur le plateau du Belvédère

L' ASDV aux noisetiers à côté du parc à mouton

## Harmonie Mutuelle

animation d' une fresque écologique d'Harmonie Mutuelle (ou carte des Boites à Mieux).

La présentation de cette fresque permet de diffuser la connaissance des déterminants de santé et les bonnes pratiques pour une vie en PLEINE SANTE.

L'animation de la Fresque permet d'obtenir des interactions avec les participants autour des sujets du vivre autrement d'une façon ludique.

Le message à faire passer :

Nous n'avons collectivement plus de temps à perdre ! Nous devons agir concrètement sur le terrain pour mettre en mouvement des initiatives locales !

## Organisation générale

Les véhicules seront stationnés dans le parking éphémère matérialisé dans la prairie à côté de la piscine ou des membres de l'organisation des accueillerons

A leur arrivé sous le kiosque, les participants seront invité à se diriger vers le stand d'inscription

revoir une pré inscription lors des actions de communication

Le principe de cette organisation est basé sur le bénévolat et la gratuité pour la réalisation des animations ainsi que pour la participation à la marche.

## Constitution des groupes des marcheurs

En fonction des participants, les groupes devront être entre 15 et 20 personnes maximum.

Dans le cas où il y aurait plus de deux groupes, les départs seraient décalé de 20 minutes par rapport au groupe précédent.

Les départs se feront un simultanément du kiosque

un groupe partira vers l'atelier de la médiation animale allongeant la haie et la lisière du bois pour ensuite aller rejoindre l'atelier du comité olympique départemental

Un groupe partira vers l'atelier de la SDV pour aller rejoindre l'atelier de nature en Occitanie

lors de la marche environnementale, les groupes seront accompagnés et guider par des membres de l'organisation.

Les différentes ateliers seront d'une durée de 20 minutes maximum ( les responsables des groupes sont priés de respecter impérativement la durée de chaque atelier)

Après avoir participé à leur deuxième atelier les groupes rejoindront le kiosque,

une fois arrivé au kiosque, s'il il le souhaite les participants pourront visiter les différents stands avant de se rendre au bâtiment pédagogique Nicolas Portal pour prendre la collation

Semaines d'information  
sur la santé mentale



sireps  
PROFESSEURS LA SANTÉ  
OCCITANIE

IREPS OCCITANIE, Antenne du Gers  
Mutualité Française Gers  
Bât B - 1<sup>er</sup> étage, 42 rue du 8 mai  
32000 AUCH  
[www.ireps-occitanie.fr](http://www.ireps-occitanie.fr)

unafam

Centre Hospitalier  
du Gers  
Centre Hospitalier

Financement de la collation : à définir

Communication: à définir



Semaines d'information  
sur la santé mentale



IREPS OCCITANIE, Antenne du Gers  
Mutualité Française Gers  
Bât B - 1<sup>er</sup> étage, 42 rue du 8 mai  
32000 AUCH  
[www.ireps-occitanie.fr](http://www.ireps-occitanie.fr)



Questions diverse