

“

## CARTE BLANCHE À



**Mathilde Penloup**  
Animatrice de réseau

- Un événement grand public qui se déroule sur tout le mois d'octobre pour sa 3ème édition
- Pour inciter petits et grands à sortir et à découvrir les bienfaits de la nature sur leur santé



- Recense plus de 200 animations et sorties nature sur le territoire breton
- Un projet piloté par le REEB, financé par l'Agence Régionale de la Santé Bretagne et la DREAL dans le cadre du plan régional santé-environnement PRSE 4, ainsi que la Région Bretagne.

## Concrètement

### Un événement...



#### Des animations nature

Jeux, ateliers, balades, spectacles... En campagne, à la mer ou en forêt : tous les milieux sont représentés



#### pendant 1 mois

Du 1er au 31 octobre



#### accessibles à tou-te-s

Petits ou grands, en famille ou entre amis



#### partout en Bretagne !

Cartographie à retrouver en ligne sur : [www.tousdehors.bzh](http://www.tousdehors.bzh)

### Comment ça se passe ?

www.



#### Un site qui recense tous les événements du territoire

Le REEB pilote un site officiel, pour cet événement, qui recense toutes les animations nature proposées en Bretagne : [www.tousdehors.bzh](http://www.tousdehors.bzh). A travers une cartographie, les utilisateur-ric-e-s peuvent faire des recherches en utilisant des filtres : départements, tarifs, types de publics etc.

#### 4 critères pour proposer une animation

Les professionnel-le-s de l'éducation à l'environnement sont invités à remplir les événements qu'ils/elles organisent durant le mois d'octobre sur un espace dédié à travers un formulaire sur le site officiel. Les événements sont ensuite validés par le REEB, qui s'assure que les animations répondent à 4 critères :

- L'animation est accessible au grand public,
- Elle se déroule sur le territoire breton,
- L'animation permet aux participant-e-s d'être actif-ve-s pendant l'animation,
- Elle enrichit la réflexion des publics sur leur rapport à la nature, aux espaces et aux espèces.



#### Des ressources à disposition

A travers leurs espaces dédiés, les animateur-ric-e-s ont à disposition des éléments de communication : affiches personnalisables, capsules pour les réseaux sociaux... mais aussi des ressources pour parler des bienfaits de la nature pendant leurs animations.



#### Une soirée de lancement

Pour chaque édition, une soirée de lancement est prévue en début de mois. Cette année, ce temps prend la forme d'une conférence autour des bienfaits de la nature sur la santé.



Pour un rayonnement de l'événement à toutes les échelles (régionale, départementale, locale), il est important **d'intégrer tous-tes les animateur-ric-e-s à la stratégie de communication** globale. Une bonne **coordination** du réseau est également nécessaire pour développer la visibilité du projet.

Il est par ailleurs utile de **penser le projet à long terme** : donner le temps à l'événement de perdurer et ne pas se décourager.

## C'est une action de promotion de la santé

Le projet En octobre, Tous dehors ! :

- a un **impact positif sur la santé et apporte un sentiment de bien-être** pour les participant-e-s : ces temps encouragent l'activité physique et le contact avec la nature agit favorablement sur le stress et l'anxiété,
- soutient **la pratique des professionnel-le-s** de l'éducation à l'environnement à travers des ressources dédiées,
- s'inscrit dans une **démarche globale d'éducation à la santé par l'environnement**.

## Pour aller plus loin

- **La ressource partagée par Mathilde :**
  - La règle des 3-30-300 du Dr Cecil Konijnendijk, permet de quantifier le besoin nécessaire d'espaces verts en ville pour une meilleure santé mentale. Elle repose sur 3 facteurs :
    - Voir au moins 3 arbres depuis son logement
    - Vivre dans une ville ou un quartier possédant une couverture arborée de minimum 30%
    - Vivre à 300 mètres maximum d'un parc ou d'une forêt
- **Pour aller plus loin**, consultez les dossiers thématiques préparés par les documentalistes du Pôle sur l'environnement et la santé et la promotion de la santé.



Le Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne donne Carte blanche à ses membres pour vous parler de promotion de la santé au sens de [la Charte d'Ottawa](#) à travers des actions concrètes en Bretagne. Pour en savoir plus : [poleressources.promotionsantebretagne.fr](http://poleressources.promotionsantebretagne.fr)