

UNI-VERT SPORT
présente

100 MARATHONS VUS DU COEUR



Guide d'animation



Un film de



L'association Uni-Vert Sport

Le film 100 marathons vus du cœur a été produit par l'association Uni-Vert Sport et vise à **sensibiliser** sur le **concept Une seule Santé** qui met en lumière le lien fondamental entre la santé humaine, animale et environnementale.

Suite à la projection, nous vous proposons ce guide pour organiser une animation avec votre public et échanger sur le sujet.

Qu'est-ce qu'Uni-Vert Sport ?

L'objectif de l'association Uni-Vert Sport est d'écrire collectivement, sur les territoires, les nouveaux récits qui permettent à chacun de **s'engager véritablement** sur les **enjeux de santé au sens large** : santé de la planète et santé humaine.

Depuis 2021, nous avons mené différents projets dans la région Hauts-de-France mais également partout en France grâce à différentes aventures. Nous avons constaté que l'impact était plus significatif à l'échelle locale, car de nombreuses personnes souhaitent s'engager sur leur territoire et le mettre en valeur. Concernant les enjeux environnementaux, le principal défi est d'atteindre les personnes qui ne sont pas encore «convaincues».



Pourquoi avoir réalisé ce film ?

Double ambition



- Expliciter le triptyque **Sport-Santé-Planète** et le principe **Une seule santé** qui en découle, le plaidoyer de l'association. Il est plus que jamais nécessaire de réussir à raconter, faire comprendre, faire ressentir le concept de Une seule santé, (One Health en anglais), qui met en lumière le **lien fondamental entre la santé humaine et celle de la planète**. Nous souhaitons montrer au grand public que quand on ne fait pas attention à notre santé (dans ce qu'on mange, ce qu'on respire...), on ne fait également pas attention à la santé de la planète.
- Proposer une expérience immersive dans l'exploit sportif, amener le spectateur à **se questionner sur sa mobilité et sa santé** à travers l'exemple de Nicolas, en explorant en profondeur ses motivations, sa préparation physique et mentale, son parcours personnel et montrer que tout est possible.

Nous croyons fortement à l'impact de ce film, notamment lors des ciné-rencontres, afin de toucher un maximum de personnes "non-convaincues" par les enjeux environnementaux et sanitaires.



Pourquoi une animation lors des ciné-rencontres ?

Moment d'échanges



Le film génère des **prises de conscience** sur les thèmes principaux portés par l'association Uni-Vert Sport, comme la **mobilité et le concept Une seule santé**. L'animation suite au film permet de répondre aux questions que ces prises de conscience ont générées et d'ancrer les messages auprès des publics. Ces ciné-rencontres deviennent des moments privilégiés pour **mieux comprendre ces sujets**, mais surtout donner envie de bouger, de s'engager et de faire changer les choses.



L'animateur de la ciné-rencontre

Avant le débat

Lors d'une ciné-rencontre, l'animateur occupe une **place clé** : il n'est ni un expert, ni un simple spectateur, mais un **facilitateur des échanges et des prises de parole**. Sa posture doit être ouverte, neutre et bienveillante, afin de créer un cadre sécurisant et stimulant.

L'animateur de ciné-rencontres est un **porteur**, qui favorise l'expression et l'écoute mutuelle, tout en veillant au respect du cadre et au rythme de l'échange.

Voici les principaux points à retenir :

- **Préparer** : connaître le film, préparer les thématiques, prévoir quelques amorces comme proposées dans le déroulé.
- **Poser le cadre** : expliquer le déroulement de la rencontre (les sujets, les différents temps d'animation, la durée globale).



L'animateur de la ciné-rencontre

Pendant le débat

Posture physique :

- Se placer à un **endroit visible**, mais pas central, en signe d'ouverture vers la salle.
- Maintenir une **attitude corporelle ouverte** (sourire, regard circulaire, éviter les bras croisés).
- **Se déplacer** pour donner la parole et ne pas hésiter à reprendre la parole.

Posture relationnelle :

- **Neutralité** : ne pas imposer son avis, mais reformuler et relancer.
- **Écoute active** : montrer qu'on entend chaque participant (reformulations, acquiescements).
- **Dynamisation** : relancer et varier les formes (questions ouvertes, demandes de réactions).
- **Régulation** : veiller à la répartition de la parole (laisser s'exprimer les plus timides, recadrer avec douceur les personnes trop dominantes).



L'animateur de la ciné-rencontre

Après le débat

- **Synthétiser** : faire un retour sur les différents moments de l'animation et les interventions fortes.
- **Ouvrir** : inviter à poursuivre la réflexion en dehors ou proposer des ressources complémentaires.
- **Clore positivement** : remercier les participants et valoriser la richesse des échanges.



Déroulé détaillé d'une séance - 1h30 à 2h00 maximum

Introduction - 10 min

Introduisez toujours la séance avec votre ou vos partenaires (Ville, lieu, mécène...) :

- Présentez-vous et votre organisation.
- Présentez l'intention du film, sa durée et qu'il y aura un temps d'échange à la fin du film.
- Présentez l'association Uni-Vert Sport, qui a produit le film et porte le plaidoyer porté dans le film.

Avant la projection, proposez une **activité physique douce** pour réveiller et détendre le public assis. Voici des **exercices simples** réalisables depuis le siège ou debout à côté :

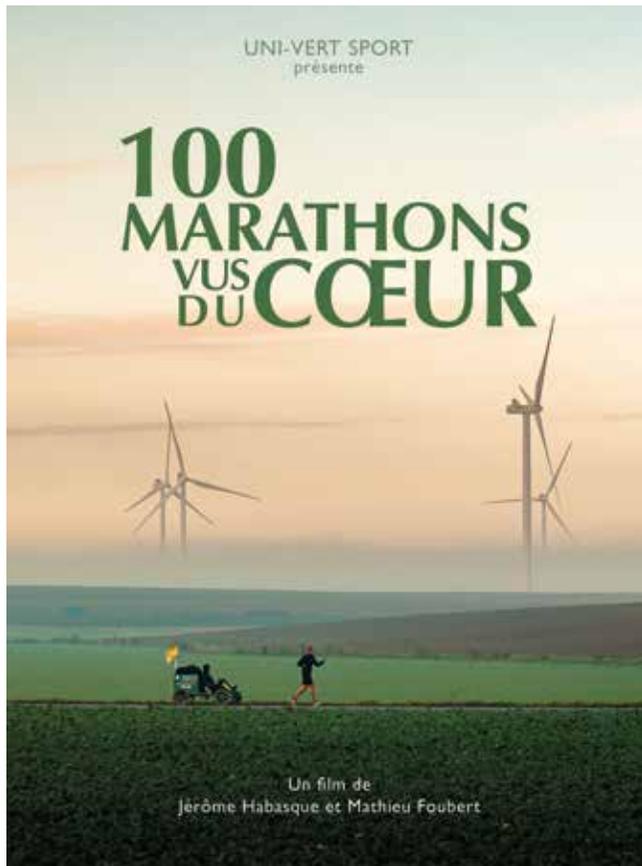
- Étirements doux (bras vers le ciel, inclinaisons latérales)
- Respiration active (inspirer profondément, expirer en soufflant fort).
- Simuler une marche active sur place pendant quelques instants.



Déroulé détaillé d'une séance - 1h30 à 2h00 maximum

Projection du film - 28 minutes

L'animation - 1 heure



Une fois le film projeté, c'est le moment de créer une dynamique où le public peut se sentir impliqué et motivé à passer à l'action.

Démarrez l'animation par un retour succinct sur le film avec quelques questions ouvertes (10 minutes) :

- Qu'est-ce qui vous a marqué dans le film ?
- Quelles émotions avez-vous retrouvées ?
- Connaissiez-vous les aventures engagées ?
- Quels sujets principaux ressortent du film ?
- Connaissiez-vous le concept Une seule santé ?



Déroulé détaillé d'une séance - 1h30 à 2h00 maximum

L'animation - suite

Enchaînez par des échanges collaboratifs (30 minutes) :

- Brainstorming collectif : Demandez aux participants de réfléchir, à deux ou trois, avec leurs voisins, à des solutions ou des projets concrets qu'ils pourraient mettre en œuvre dans leur propre communauté ou dans leur quotidien sur le sujet Une seule santé.

Par exemple en lien avec Uni-Vert Sport, vous pouvez proposer :

- De trouver une idée d'aventure engagée dans leur quotidien (Par exemple : Faire tous leurs trajets de moins de 3 kms à pied ou à vélo...).
- De donner trois exemples de lien entre la santé humaine, animale et environnementale.
- De définir en une phrase le concept Une seule santé.
- Faire un retour de 2 ou 3 propositions dans la salle avec un échange de questions.



Déroulé détaillé d'une séance - 1h30 à 2h00 maximum

L'animation - suite

Enchaînez par des jeux collectifs légers : (10 minutes)

L'objectif est de créer de la cohésion et de la convivialité.

Idées de jeux adaptés à une salle :

- **"La vague sportive"** : une ola qui passe de rang en rang avec une consigne sportive (lever les bras, squat léger, tapement de pieds).
- **Quiz Une seule santé mouvant** : l'animateur pose une question et les participants répondent en se levant (oui) ou en restant assis (non).



Exemple de questions

- **Le concept Une seule santé signifie que la santé humaine dépend aussi de la santé des animaux et de l'environnement ?**

Vrai ✓

- **La déforestation peut favoriser l'apparition de nouvelles maladies chez l'homme ?**

Vrai ✓ (ex. en rapprochant les animaux sauvages des humains).

- **La résistance aux antibiotiques concerne seulement les humains ?**

Faux ✗ (elle touche aussi les animaux et circule entre eux).

- **Le sport n'a aucun lien avec Une seule santé ?**

Faux ✗ (activité physique = santé humaine, souvent en plein air = lien avec environnement sain).

- **Un air pollué peut augmenter les risques de maladies respiratoires chez l'homme... mais aussi chez les animaux ?**

Vrai ✓

- **Protéger la biodiversité aide aussi à protéger la santé humaine ?**

Vrai ✓ (moins de déséquilibres = moins de risques de zoonoses).

- **Une seule santé est une approche récente née uniquement pendant la pandémie de COVID-19 ?**

Faux ✗ (elle existe depuis les années 2000, mais le COVID-19 l'a mise en lumière).

- **Réduire le gaspillage alimentaire peut avoir un impact positif sur notre santé ?**

Vrai ✓ (moins de déchets = moins de pollution, meilleure sécurité alimentaire).humaine, animale et environnementale.



Déroulé détaillé d'une séance - 1h30 à 2h00 maximum

L'animation - suite

Retour au calme & transition (5 minutes)

- Étirements doux (nuque, bras, dos).
- Respiration apaisante pour recentrer l'attention.
- Tour de parole pour les personnes ayant quelque chose à rajouter.
- Message de conclusion : rappel du lien entre sport, santé, environnement et ce qui a été vu/échangé dans l'animation.

Conclusion : Réaliser un appel à l'action inspirant (5 minutes)

Terminez la séance avec un appel à l'action inspirant :

- Encouragez le public à rejoindre des initiatives locales ou à s'impliquer directement avec Uni-vert Sport.
- Proposez de suivre les aventures engagées en cours.
- Proposez de mettre en œuvre les aventures engagées proposées lors de l'atelier collaboratif.



Après la projection

Suivi et engagement post-événement

Après la projection, continuez à engager votre public avec des emails de remerciement et des résumés des actions collectives que vous avez discutées.

Offrez des opportunités pour que les participants puissent rejoindre des groupes de discussion en ligne ou participer à des projets en lien avec les valeurs de votre documentaire.





Pour plus d'informations,
contactez-nous :

nicolas.vande@uni-vertsport.fr

info@uni-vertsport.fr

06.13.39.38.97



uni-vertsport.fr