Sustainable and Health Tourism in Rural Areas for Seniors

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

GUIDELINES FOR LOCAL LEARNING CENTERS

Co-funded by the European Union

Tourisme durable et de santé pour les personnes âgées en milieu rural

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

GUIDELINES FOR LOCAL LEARNING CENTERS

Co-funded by the European Union

Sustainable Adventure Tourism in Rural Areas for Prevention, Health and Salutogenesis of Seniors

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220

Project partners:
Igor Vitale International srl 🇮🇹
Serenity solutions for education and development 🇫🇷
Berufsverband der Präventologen e.V. 🇩🇪

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

CC BY

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

Tourisme d’aventure durable en milieu rural pour la prévention, la santé et la salutogenèse des personnes âgées

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220

Partenaires du projet :
Igor Vitale International srl 🇮🇹 Solutions Sérénité pour l’éducation et le développement 🇫🇷 Association professionnelle des préventologues e.V. 🇩🇪

Co-funded by the European Union

Financé par l’Union européenne. Les opinions exprimées n’engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l’Union européenne ni de l’Agence exécutive européenne pour l’éducation et la culture (EACEA). Ni l’Union européenne ni l’EACEA ne sauraient en être tenues responsables.

CC BY

Co-funded by the European Union

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

TABLE OF CONTENTS

CHAPTER 1 5

CHAPTER 2 16

CHAPTER 3 26

CHAPTER 4 46

CHAPTER 5 57

CHAPTER 6 68

Co-funded by
the European Union

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

TABLEAU DE CONTENU

CHAPITRE 1 5

CHAPITRE 2 16

CHAPITRE 3 26

CHAPITRE 4 46

CHAPITRE 5 57

CHAPITRE 6 68

Co-funded by the European Union

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

TABLE OF CONTENTS

CHAPTER 7 76

CHAPTER 8 84

CHAPTER 9 102

CHAPTER 10 109

CHAPTER 11 1

CHAPTER 12 2

Co-funded by
the European Union

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

TABLEAU DE CONTENU

CHAPITRE 7 76

CHAPITRE 8 84

CHAPITRE 9 102

CHAPITRE 10 109

CHAPITRE 11 1

CHAPITRE 12 2

Co-funded by
the European Union

Chapter 1

THE MOTIVATION BEHIND THE SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM FOR SENIOR PROJECT

Authors:
Igor Vitale International srl
Berufsverband der Präventologen e.V.
Serenity solutions for education and development

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 1

LA MOTIVATION DERRIÈRE LE PROJET DE TOURISME D'AVENTURE DURABLE POUR LES ÉLÈVES DE TERMINALE

Auteurs :
Association professionnelle des préventologistes
Igor Vitale International srl e.V.
Solutions Sérénité pour l'éducation et le développement

ITALY

Europe's population is rapidly aging, expanding the cohort of "seniors" (often defined as adults over 55) and "elders" (65 and above). In EU statistics, seniors are frequently considered those 55+ years, with a further distinction between "younger elderly" (55-64) and "older elderly" (65+). Many analyses use 65 as the threshold for "elderly" in line with Eurostat and OECD definitions. Notably, countries like Italy have some of the oldest populations – as of 2024, 24.3% of Italy's residents were 65 or older, among the highest in Europe. Germany and France also have substantial senior populations (each around one-fifth or more over 65). This demographic shift presents both a challenge and an opportunity for the tourism sector.

Despite the growing number of older adults, senior participation in tourism remains relatively low. Eurostat data show that while people aged 65+ made up about a quarter of Europe's adult population, they accounted for only 17% of EU tourists. In fact, more than half of Europeans over 65 did not take any tourism trip in a recent year. This under-participation means many seniors are not reaping the potential benefits of travel, and the travel industry is missing out on a large segment. Reasons for low senior travel rates often include health limitations and financial constraints. For instance, analyses of European seniors find that health and finances are the top barriers preventing those 65+ from traveling. These issues are evident in the three partner countries: Italy, Germany, and France. In each, a significant portion of older citizens either do not engage in tourism or limit their travel to very short, infrequent trips (often to visit family). The goal is to increase senior tourism participation, given the potential rewards for both individuals and communities.

ITALIE

La population européenne vieillit rapidement, augmentant considérablement le nombre de « seniors » (souvent définis comme les adultes de plus de 55 ans) et de « personnes âgées » (65 ans et plus). Dans les statistiques de l'UE, les seniors sont généralement considérés comme les personnes de 55 ans et plus, avec une distinction supplémentaire entre les « jeunes seniors » (55-64 ans) et les « seniors plus âgés » (65 ans et plus). De nombreuses analyses utilisent 65 ans comme seuil pour définir la personne âgée, conformément aux définitions d'Eurostat et de l'OCDE. Notamment, des pays comme l'Italie comptent parmi les populations les plus âgées : en 2024, 24,3 % des Italiens avaient 65 ans ou plus, un des taux les plus élevés d'Europe. L'Allemagne et la France ont également une population senior importante (environ un cinquième de la population, voire plus, a plus de 65 ans). Cette évolution démographique représente à la fois un défi et une opportunité pour le secteur du tourisme.

Malgré le nombre croissant de personnes âgées, leur participation au tourisme reste relativement faible. Les données d'Eurostat montrent que si les personnes de 65 ans et plus représentent environ un quart de la population adulte européenne, elles ne constituent que 17 % des touristes de l'UE. En effet, plus de la moitié des Européens de plus de 65 ans n'ont effectué aucun voyage touristique au cours de l'année écoulée. Cette sous-participation signifie que de nombreux seniors ne profitent pas des avantages potentiels du voyage, et que le secteur du tourisme se prive d'un segment important de la population. Parmi les raisons expliquant la faible participation des seniors figurent souvent des problèmes de santé et des contraintes financières. Par exemple, des analyses menées auprès de seniors européens révèlent que la santé et les finances sont les principaux obstacles empêchant les plus de 65 ans de voyager. Ces problèmes sont manifestes dans les trois pays partenaires : l'Italie, l'Allemagne et la France. Dans chacun

MOTIVATION 1: EDUCATIONAL AND SUSTAINABLE TOURISM FOR ACTIVE SENIORS

Tourism becomes far more meaningful when it teaches something valuable rather than offering passive consumption. The first motivation of our project is to use travel as an educational tool that supports active aging, environmental awareness, and healthier lifestyles. Instead of typical cruise-style tourism where seniors mostly observe, we design trips that involve participation and contribution: community gardening, conservation work, guided eco-walks, or workshops on cooking with local organic produce. Travelers aren't just visitors; they become temporary caretakers of the places they explore.

This approach fits the principles of active aging by engaging seniors as capable participants rather than spectators. It also counters mass-market tourism's heavy environmental footprint. Small-group, low-impact itineraries in off-peak seasons help protect destinations while giving travelers richer experiences. Activities like guided hikes with ecosystem interpretation, trail clean-ups, or tree-planting deepen environmental understanding and provide a tangible sense of achievement. Research consistently shows that nature-based volunteering boosts both physical and psychological well-being in older adults.

Educational travel also stimulates cognitive health. Learning plant species, practicing a foreign language, or taking up photography engages the brain in ways that may help delay cognitive decline. Navigating unfamiliar environments, solving minor travel problems, and adapting to new routines provide natural mental workouts that strengthen confidence and independence. For seniors, these challenges are not obstacles but opportunities to maintain mental sharpness.

MOTIVATION 1 : TOURISME ÉDUCATIF ET DURABLE POUR LES SENIORS ACTIFS

Le tourisme prend tout son sens lorsqu'il transmet un savoir précieux plutôt que de se limiter à une simple consommation passive. Notre projet vise avant tout à utiliser le voyage comme outil pédagogique favorisant le vieillissement actif, la sensibilisation à l'environnement et des modes de vie plus sains. Au lieu des croisières classiques où les seniors se contentent d'observer, nous concevons des voyages participatifs : jardinage communautaire, actions de conservation, randonnées écologiques guidées ou ateliers de cuisine à base de produits bio locaux. Les voyageurs ne sont pas de simples visiteurs ; ils deviennent, le temps d'un voyage, les gardiens des lieux qu'ils explorent.
Cette approche s'inscrit dans la logique du vieillissement actif en impliquant les seniors comme acteurs à part entière plutôt que comme simples spectateurs. Elle permet également de lutter contre l'impact environnemental considérable du tourisme de masse. Les circuits en petits groupes, à faible impact et proposés hors saison, contribuent à la préservation des destinations tout en offrant aux voyageurs des expériences plus enrichissantes. Des activités telles que les randonnées guidées avec interprétation de l'écosystème, le nettoyage des sentiers ou la plantation d'arbres approfondissent la compréhension de l'environnement et procurent un sentiment d'accomplissement concret. Les études montrent régulièrement que le bénévolat en pleine nature améliore le bien-être physique et psychologique des personnes âgées.

Les voyages éducatifs stimulent également les fonctions cognitives. Apprendre les espèces végétales, pratiquer une langue étrangère ou s'adonner à la photographie sollicitent le cerveau d'une manière qui peut contribuer à ralentir le déclin cognitif. S'orienter dans des environnements inconnus, résoudre les petits problèmes de voyage et s'adapter à de nouvelles routines constituent des exercices mentaux naturels qui renforcent la confiance en soi et l'autonomie. Pour les

MOTIVATION 2: TRAVEL AS THERAPY FOR WELL-BEING

Travel is increasingly recognized as a form of therapy. Sweden's recent initiative allowing doctors to prescribe nature-based travel underlines a broader European shift toward using travel to improve mental and emotional health. For older adults dealing with loneliness, stress, or bereavement, such benefits are significant.

Travel naturally combines elements known to support mental well-being: movement, novelty, sensory stimulation, social interaction, and opportunities for reminiscence. Some researchers even argue that structured travel programs should be considered therapeutic options for people with dementia because holidays can enhance mood, cognition, and social engagement. For seniors without dementia, the restorative effects of travel, stress reduction, improved mood, renewed motivation, are well documented. Simply having an upcoming journey can alleviate depressive tendencies by offering purpose and anticipation.

Our project incorporates these therapeutic dimensions intentionally. Itineraries may include mindfulness in natural settings, access to thermal spas, gentle physical activities, and space for meaningful social connection. Participants are encouraged to set personal well-being goals such as walking more, practicing relaxation techniques, or building new friendships. The goal is for seniors to return home not only with new knowledge but also feeling mentally refreshed and more optimistic.

MOTIVATION 2 : VOYAGER COMME THÉRAPIE POUR LE BIEN-ÊTRE

Les voyages sont de plus en plus reconnus comme une forme de thérapie. L'initiative récente de la Suède autorisant les médecins à prescrire des séjours en pleine nature souligne une tendance européenne plus large visant à utiliser les voyages pour améliorer la santé mentale et émotionnelle. Pour les personnes âgées confrontées à la solitude, au stress ou au deuil, ces bienfaits sont considérables.

Les voyages combinent naturellement des éléments reconnus pour favoriser le bien-être mental : mouvement, nouveauté, stimulation sensorielle, interactions sociales et occasions de se remémorer le passé. Certains chercheurs affirment même que les programmes de voyages structurés devraient être envisagés comme des options thérapeutiques pour les personnes atteintes de démence, car les vacances peuvent améliorer l'humeur, les capacités cognitives et les interactions sociales. Chez les personnes âgées non atteintes de démence, les effets réparateurs des voyages – réduction du stress, amélioration de l'humeur, regain de motivation – sont bien documentés. Le simple fait d'avoir un voyage prévu peut atténuer les tendances dépressives en offrant un but et une perspective positive.

Notre projet intègre délibérément ces dimensions thérapeutiques. Les itinéraires peuvent inclure des séances de pleine conscience en pleine nature, l'accès à des spas thermaux, des activités physiques douces et des moments propices à des échanges sociaux enrichissants. Les participants sont encouragés à se fixer des objectifs de bien-être personnels, comme marcher davantage, pratiquer des techniques de relaxation ou nouer de nouvelles amitiés. L'objectif est que les aînés rentrent chez eux non seulement enrichis de nouvelles connaissances, mais aussi mentalement ressourcés et plus optimistes.

MOTIVATION 3: NATURE-BASED ADVENTURE AND CHALLENGE-BASED LEARNING

Our third motivation is to place nature-based adventure at the center of the experience, scaled to the abilities of travelers aged 55 to 90+. Here, “adventure” means manageable challenges that promote learning and growth. A large body of current research confirms that time spent in green environments reduces anxiety and depression and enhances overall mental health. Even simple nature walks have measurable benefits for older adults.

Challenge is key: whether it’s a guided trail walk, canoeing on calm water, or bird-watching, seniors face light physical or cognitive demands paired with discovery. A recent scoping review shows that such outdoor adventures improve well-being by blending exercise, learning, and social connection. This aligns with the principles of successful aging: staying active, engaged, and open to new experiences.

Trip design therefore focuses on achievable, meaningful challenges. A 60-year-old might tackle a 5 km hike or a gentle zip-line; an 80-year-old might complete an accessible forest path or a nature scavenger hunt. Adaptive equipment and supportive guides ensure inclusion for participants with mobility limitations. Every challenge is linked to learning: medicinal plants and healthy diets during a hike, or bird ecology and life-cycle metaphors while building nest boxes in a conservation area.

Intentional reflection strengthens these experiences: drawing parallels between caring for nature and caring for oneself makes lessons more memorable. Removing invasive weeds mirrors eliminating unhealthy habits; nurturing seedlings reflects investing in personal health or community ties. Such metaphors deepen the connection between environmental stewardship and self-care.

MOTIVATION 3 : APPRENTISSAGE PAR L'AVENTURE ET LES DÉFIS EN PLEINE NATURE

Notre troisième motivation est de placer l'aventure en pleine nature au cœur de l'expérience, adaptée aux capacités des voyageurs âgés de 55 à plus de 90 ans. Ici, « aventure » signifie des défis accessibles qui favorisent l'apprentissage et l'épanouissement. De nombreuses études récentes confirment que le temps passé dans la nature réduit l'anxiété et la dépression et améliore la santé mentale globale. Même de simples promenades en pleine nature ont des bienfaits mesurables pour les personnes âgées.

Le défi est essentiel : qu'il s'agisse d'une randonnée guidée, d'une sortie en canoë sur une eau calme ou d'une observation des oiseaux, les aînés sont confrontés à des activités physiques ou cognitives modérées, associées à la découverte. Une étude exploratoire récente montre que ces aventures en plein air améliorent le bien-être en combinant exercice physique, apprentissage et lien social. Cela correspond aux principes d'un vieillissement réussi : rester actif, impliqué et ouvert aux nouvelles expériences.

La conception des voyages privilégie donc des défis accessibles et pertinents. Une personne de 60 ans pourrait entreprendre une randonnée de 5 km ou une descente en tyrolienne facile ; une personne de 80 ans pourrait parcourir un sentier forestier accessible ou participer à une chasse au trésor en pleine nature. Du matériel adapté et des guides attentifs garantissent la participation des personnes à mobilité réduite. Chaque défi est lié à un apprentissage : découverte des plantes médicinales et des principes d'une alimentation saine lors d'une randonnée, ou encore initiation à l'écologie des oiseaux et aux métaphores de leur cycle de vie lors de la construction de nichoirs dans une réserve naturelle.

La réflexion intentionnelle renforce ces expériences : établir des parallèles entre prendre soin de la nature et prendre soin de soi rend les leçons plus mémorables. Enlever les mauvaises herbes est comparable à l'abandon de mauvaises habitudes ; cultiver des semis reflète un investissement dans sa santé personnelle

FRANCE

France is experiencing a profound demographic transition similar to other European countries, with a steadily increasing proportion of seniors. As of 1 January 2024, more than one in five inhabitants (21.5%), representing approximately 14.7 million people, were aged 65 or older (French National Institute for Statistics and Economic Studies, 2024). This proportion has been rising continuously for more than three decades and has accelerated since the mid-2010s, as the particularly large baby-boom generations have entered their sixties. This demographic evolution has significant implications for adult education, health promotion, and tourism development, particularly in rural areas where population ageing is often more pronounced and services more dispersed.

Statistics highlighting the relevance with the french reality

According to the Alliance France Tourisme report conducted by Ipsos (2025), France counts approximately 19 million people aged over 60, representing 27.7% of the population. Among them, 70% have travelled at least once in the last two years. Seniors take an average of 6.2 trips per year, with 58% being short stays and 53% long stays. France remains their preferred destination, chosen for 55% of short stays and 43% of long stays.

However, the same report highlights that the senior tourism market is currently in flux following the health crisis and in a context of persistent inflation. While a majority of seniors continue to travel, 33% report travelling less frequently, and 20% have stopped travelling altogether. Beyond motivation or desire, this decline is primarily explained by budgetary constraints linked to inflation (44%) and health-related issues (31%).

FRANCE

La France connaît une profonde transition démographique, à l'instar d'autres pays européens, avec une proportion croissante de seniors. Au 1er janvier 2024, plus d'un habitant sur cinq (21,5 %), soit environ 14,7 millions de personnes, était âgé de 65 ans ou plus (Institut national de la statistique et des études économiques, 2024). Cette proportion augmente continuellement depuis plus de trente ans et s'est accélérée depuis le milieu des années 2010, avec l'arrivée à la soixantaine de la génération du baby-boom. Cette évolution démographique a des conséquences importantes pour la formation continue, la promotion de la santé et le développement du tourisme, notamment en milieu rural où le vieillissement de la population est souvent plus marqué et les services plus dispersés.

Des statistiques soulignant la pertinence avec la réalité française

D'après le rapport Alliance France Tourisme réalisé par Ipsos (2025), la France compte environ 19 millions de personnes âgées de plus de 60 ans, soit 27,7 % de la population. Parmi elles, 70 % ont voyagé au moins une fois au cours des deux dernières années. Les seniors effectuent en moyenne 6,2 voyages par an, dont 58 % sont des courts séjours et 53 % des longs séjours. La France demeure leur destination de prédilection, choisie pour 55 % des courts séjours et 43 % des longs séjours.

Toutefois, ce même rapport souligne que le marché du tourisme senior est actuellement en pleine mutation suite à la crise sanitaire et dans un contexte d'inflation persistante. Si la majorité des seniors continuent de voyager, 33 % déclarent voyager moins souvent et 20 % ont complètement cessé de voyager. Au-delà de la motivation ou du désir, ce déclin s'explique principalement par des contraintes budgétaires liées à l'inflation (44 %) et à des problèmes de santé (31 %).

Despite these constraints, seniors remain an economically significant group for tourism. The average annual budget allocated to holidays is approximately €2,230, compared to €1,776 for 18–34-year-olds and €2,090 for 35–59-year-olds (Alliance France Tourisme, 2025). At the same time, security has become a central concern: according to the Europ Assistance–Ipsos report (2025), 56% of French people intending to travel consider safety an essential criterion when choosing a destination, an increase of 13 points compared to 2024 and 42 points compared to 2023.

Barriers and expectations shaping senior tourism in France

Despite France's rich cultural heritage, diverse rural landscapes, and well-developed tourism infrastructure, senior participation in tourism remains uneven. While many seniors engage in cultural or family-related travel, a significant proportion either travel infrequently or avoid tourism altogether due to health concerns, perceived physical limitations, lack of adapted offers, or fear of insecurity. These barriers are particularly visible among seniors living in rural or semi-rural areas, where access to structured, inclusive, and health-oriented tourism offers remains limited.

According to Alliance France Tourisme (2025), seniors clearly prioritise destinations that are easy to access, safe, and capable of providing adequate support in case of emergency. The main selection criteria include:

- Accessibility (86%)
- Ease of getting around locally (89%)
- Overall trip budget (85%)
- Safety at the destination (84%)
- Health insurance coverage in case of health problems (77%)

Looking ahead, 63% of seniors still plan to travel within the next five years, provided they remain in good health and maintain sufficient financial resources.

Malgré ces contraintes, les seniors représentent un segment économiquement important pour le tourisme. Leur budget annuel moyen consacré aux vacances s'élève à environ 2 230 €, contre 1 776 € pour les 18-34 ans et 2 090 € pour les 35-59 ans (Alliance France Tourisme, 2025). Parallèlement, la sécurité est devenue une préoccupation majeure : selon l'étude Europ Assistance-Ipsos (2025), 56 % des Français ayant l'intention de voyager considèrent la sécurité comme un critère essentiel dans le choix d'une destination, soit une hausse de 13 points par rapport à 2024 et de 42 points par rapport à 2023.

Obstacles et attentes qui façonnent le tourisme senior en France

Malgré le riche patrimoine culturel de la France, la diversité de ses paysages ruraux et son infrastructure touristique développée, la participation des seniors au tourisme reste inégale. Si nombre d'entre eux voyagent pour des raisons culturelles ou familiales, une part importante voyage peu fréquemment ou évite totalement le tourisme pour des raisons de santé, de limitations physiques perçues, de manque d'offres adaptées ou par crainte pour leur sécurité. Ces obstacles sont particulièrement visibles chez les seniors vivant en zones rurales ou semi-rurales, où l'accès à des offres touristiques structurées, inclusives et axées sur le bien-être demeure limité.

Selon Alliance France Tourisme (2025), les seniors privilégient clairement les destinations faciles d'accès, sûres et capables de fournir une assistance adaptée en cas d'urgence. Les principaux critères de sélection sont les suivants :

- Accessibilité (86%)
- Facilité de déplacement local (89%)
- budget total du voyage (85%)
- Sécurité à destination (84%)
- couverture d'assurance maladie en cas de problèmes de santé (77%)

Pour les cinq prochaines années, 63 % des personnes âgées envisagent toujours de voyager à condition de rester en bonne santé et de disposer de ressources financières suffisantes.

Intentions vary significantly by age and health perception: 77% of those aged 60-64 plan to continue travelling, compared to only 37% of those aged 80 and over. Similarly, 70% of seniors who consider themselves to be in good health plan to travel, compared to 45% among those more concerned about their health. Financial uncertainty remains the second major obstacle, affecting 40% of seniors who expect to reduce travel in the future.
For upcoming trips, destinations within metropolitan France are the most frequently considered (77%), followed by foreign destinations (64%) and overseas territories (21%).

Specific characteristics of French seniors
French seniors display a strong attachment to cultural heritage, local identity, and social interaction. France remains their preferred destination, chosen for 55% of short stays and 43% of long stays (Alliance France Tourisme, 2025). Compared with Germany, they tend to be less oriented toward highly structured or formalised health-prevention programmes, while compared with Italy, they often benefit from more institutionalised public services related to health, social care, and territorial development.

French seniors generally value meaningful experiences, conviviality, and collective activities, but may be hesitant toward tourism offers explicitly labelled as “medical” or “therapeutic”. Although physical activity is widely promoted through associations, local learning centres, and public health campaigns, many seniors still perceive sport or adventure activities as inaccessible or “not suitable for their age”. When framed as gentle, progressive, and educational rather than performance-based, sustainable adventure tourism offers an effective way to overcome these perceptions.

Les intentions varient considérablement selon l'âge et la perception de sa propre santé : 77 % des 60-64 ans prévoient de continuer à voyager, contre seulement 37 % des 80 ans et plus. De même, 70 % des seniors qui s'estiment en bonne santé envisagent de voyager, contre 45 % parmi ceux qui sont plus préoccupés par leur santé. L'incertitude financière demeure le deuxième obstacle majeur, touchant 40 % des seniors qui prévoient de réduire leurs déplacements à l'avenir.
Pour les prochains voyages, les destinations en France métropolitaine sont les plus fréquemment envisagées (77%), suivies des destinations étrangères (64%) et des territoires d'outre-mer (21%).

Caractéristiques spécifiques des seniors français
Les seniors français sont très attachés au patrimoine culturel, à l'identité locale et aux interactions sociales. La France demeure leur destination de prédilection, choisie pour 55 % des courts séjours et 43 % des longs séjours (Alliance France Tourisme, 2025). Comparés aux Allemands, ils sont généralement moins enclins à participer à des programmes de prévention santé très structurés ou formalisés, tandis que comparés aux Italiens, ils bénéficient souvent de services publics plus institutionnalisés en matière de santé, d'aide sociale et d'aménagement du territoire.

Les seniors français apprécient généralement les expériences enrichissantes, la convivialité et les activités collectives, mais peuvent se montrer réticents face aux offres touristiques explicitement étiquetées « médicales » ou « thérapeutiques ». Bien que l'activité physique soit largement encouragée par les associations, les centres de loisirs et les campagnes de santé publique, nombre de seniors perçoivent encore le sport ou les activités de loisirs comme inaccessibles ou « inadaptées à leur âge ». Présenté comme une approche douce, progressive et éducative plutôt que axée sur la performance, le tourisme de loisirs durable constitue [illegible] efficace de faire évoluer ces perceptions.

Activities such as guided nature walks, accessible forest trails, birdwatching, cycling with electric assistance, or cultural eco-visits can simultaneously support physical well-being, psychological confidence, and social engagement.

France also benefits from a dense network of associations, local learning and training centres, and territorial actors active in adult education, environmental education, and social inclusion. While these structures play a crucial role in rural areas, they often lack operational frameworks to integrate tourism, health literacy, and preventology into coherent educational pathways for seniors.

A project addressing identified needs

In the French context, sustainable adventure tourism responds to three interconnected needs: promoting active ageing, strengthening health literacy through experience, and revitalising rural territories in an environmentally responsible manner. Rather than positioning seniors as passive beneficiaries, the SATRAS approach recognises them as active learners and contributors, capable of engaging meaningfully with nature, culture, and health-related knowledge.

By embedding preventology and salutogenesis into tourism experiences, sustainable adventure tourism becomes a practical learning environment. Gentle challenges in natural settings help seniors rediscover bodily confidence, reduce anxiety linked to ageing, and develop a renewed sense of autonomy. At the same time, educational content related to environmental protection, sustainable lifestyles, and health literacy reinforces cognitive stimulation and personal meaning.

In France, this approach is particularly relevant because it bridges gaps between sectors that traditionally operate separately: tourism, adult education, public health, and rural development. Sustainable adventure tourism thus becomes not only a leisure activity, but a tool for social inclusion, lifelong learning, and territorial cohesion, enabling rural areas to diversify their tourism offer while strengthening local learning ecosystems and supporting seniors' well-being.

Des activités telles que les promenades guidées en pleine nature, les sentiers forestiers accessibles, l'observation des oiseaux, le cyclisme avec assistance électrique ou les éco-visites culturelles peuvent simultanément favoriser le bien-être physique, la confiance psychologique et l'engagement social.

La France bénéficie également d'un réseau dense d'associations, de centres locaux de formation et d'acteurs territoriaux actifs dans l'éducation des adultes, l'éducation à l'environnement et l'inclusion sociale. Si ces structures jouent un rôle crucial en milieu rural, elles manquent souvent de cadres opérationnels pour intégrer le tourisme, l'éducation à la santé et la prévention dans des parcours éducatifs cohérents pour les seniors.

Un projet répondant aux besoins identifiés

En France, le tourisme d'aventure durable répond à trois besoins interdépendants : promouvoir le vieillissement actif, renforcer les connaissances en santé par l'expérience et revitaliser les territoires ruraux de manière écoresponsable. Plutôt que de considérer les seniors comme des bénéficiaires passifs, l'approche SATRAS les reconnaît comme des apprenants et des acteurs à part entière, capables de s'engager pleinement avec la nature, la culture et les savoirs liés à la santé.

En intégrant la prévention et la salutogenèse aux expériences touristiques, le tourisme d'aventure durable devient un environnement d'apprentissage concret. Des activités adaptées en pleine nature aident les seniors à retrouver confiance en leur corps, à réduire l'anxiété liée au vieillissement et à développer un sentiment d'autonomie renouvelé. Parallèlement, des contenus éducatifs relatifs à la protection de l'environnement, aux modes de vie durables et à la santé contribuent à stimuler les capacités cognitives et à donner un sens à leur vie.

En France, cette approche est particulièrement pertinente car elle permet de décloisonner des secteurs traditionnellement cloisonnés : tourisme, formation continue, santé publique et développement rural. Le tourisme d'aventure durable devient ainsi non seulement une activité de loisir, mais aussi un outil d'inclusion sociale, d'apprentissage tout au long de la vie et de cohésion territoriale, permettant aux territoires ruraux de diversifier leur offre [illegible] tout en renforçant les écosystèmes d'apprentissage locaux et en contribuant au bien-

GERMANY

Germany is undergoing a significant demographic transformation that is reshaping the role of older adults in society and tourism. With nearly 22 % of the population aged 65 or older, healthy, active, and self-determined ageing is becoming increasingly important.

The study “Health Literacy in Germany 2024” surveyed 2,000 participants using the standardized HLS19-Q12 questionnaire confirmed that health literacy levels in Germany remain low, particularly with regard to prevention. Among people aged 65 and older, 30.6 % show inadequate and 41.8 % problematic health literacy, while only 16.3 % reach an adequate and 11.4 % an excellent level.

At the same time, many older adults in Germany are familiar with preventive concepts such as physical activity, healthy lifestyles, and recommended screenings. The challenge lies less in awareness than in application, particularly in coping with psychosocial challenges, and integrating preventive knowledge into daily routines.

Multimorbidity and physical limitations remain common in later life, as expected. However, findings from the German Ageing Survey (DEAS) show that over the past twelve years a decline in reported illnesses among people in the second half of life can be observed, alongside an increase in health-promoting behaviors such as physical activity. At the same time, strong social inequalities persist. Older adults with lower educational backgrounds are significantly more likely to experience health limitations, engage less frequently in physical activity, and report lower overall wellbeing. Over recent years, these disparities have even widened.

ALLEMAGNE

L'Allemagne connaît une importante transformation démographique qui redéfinit le rôle des personnes âgées dans la société et le tourisme. Avec près de 22 % de la population âgée de 65 ans et plus, le vieillissement en bonne santé, actif et autonome revêt une importance croissante.

L'étude « L'alphabétisation en santé en Allemagne 2024 », menée auprès de 2 000 participants à l'aide du questionnaire standardisé HLS19-Q12, a confirmé que le niveau d'alphabétisation en santé en Allemagne demeure faible, notamment en matière de prévention. Parmi les personnes âgées de 65 ans et plus, 30,6 % présentent un niveau insuffisant et 41,8 % un niveau problématique, tandis que seulement 16,3 % atteignent un niveau adéquat et 11,4 % un niveau excellent.

Parallèlement, de nombreuses personnes âgées en Allemagne connaissent bien les concepts de prévention tels que l'activité physique, les modes de vie sains et les dépistages recommandés. Le défi réside moins dans la sensibilisation que dans la mise en pratique, notamment pour faire face aux difficultés psychosociales et intégrer les connaissances préventives dans le quotidien.

Comme on pouvait s'y attendre, la multimorbidité et les limitations physiques restent fréquentes chez les personnes âgées. Cependant, les résultats de l'enquête allemande sur le vieillissement (DEAS) montrent qu'au cours des douze dernières années, on observe une diminution des maladies déclarées chez les personnes âgées de plus de 50 ans, ainsi qu'une augmentation des comportements favorables à la santé, tels que l'activité physique. Parallèlement, de fortes inégalités sociales persistent. Les personnes âgées ayant un niveau d'instruction plus faible sont nettement plus susceptibles de souffrir de limitations de santé, de pratiquer moins d'activité physique et de déclarer un bien-être général moindre. Ces dernières années, ces disparités se sont même accentuées.

Beyond physical health and functional ability, a growing body of interdisciplinary research emphasises the importance of meaning, purpose and perceived usefulness for healthy ageing. Older adults who experience their actions as meaningful and socially relevant tend to show higher psychological wellbeing, greater motivation for self-care and stronger resilience in the face of age-related challenges.

Within the SATRAS framework, tourism is understood as a structured learning and experience environment. Activities are designed to foster engagement, contribution and responsibility, for example through nature-based learning, community-oriented tasks, environmental stewardship or intergenerational exchange.

By applying the core principles of Preventology–empowerment, health literacy, joy of life, and resource activation–sustainable adventure tourism enables seniors not merely to travel, but to strengthen autonomy, social participation, and resilience. Tourism thus becomes a meaningful pathway to active and healthy ageing within a preventive, sustainable, and human-centered framework.

Ressources:

Kolpatzik, K., Bollweg, T., Fretian, A., Okan, O. (2025). Gesundheitskompetenz in Deutschland 2024. Ergebnisbericht. Überarbeitete Fassung, 14.04.2025. Technische Universität München. School of Medicine and Health. Department of Health and Sport Sciences. WHO Collaborating Center for Health Literacy. München. DOI: https://doi.org/10.14459/2025md1779038.

Altern im Wandel. Zentrale Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys (DEAS).

Au-delà de la santé physique et des capacités fonctionnelles, un nombre croissant de recherches interdisciplinaires souligne l'importance du sens, du but et de l'utilité perçue pour un vieillissement en bonne santé. Les personnes âgées qui perçoivent leurs actions comme significatives et socialement pertinentes tendent à présenter un bien-être psychologique plus élevé, une plus grande motivation à prendre soin d'elles-mêmes et une plus grande résilience face aux défis liés à l'âge.
Dans le cadre du programme SATRAS, le tourisme est appréhendé comme un environnement structuré d'apprentissage et d'expérience. Les activités sont conçues pour favoriser l'engagement, la contribution et la responsabilité, par exemple à travers l'apprentissage par la nature, des projets communautaires, la gestion environnementale ou les échanges intergénérationnels.
En appliquant les principes fondamentaux de la préventologie – autonomisation, connaissances en santé, joie de vivre et mobilisation des ressources – le tourisme d'aventure durable permet aux aînés non seulement de voyager, mais aussi de renforcer leur autonomie, leur participation sociale et leur résilience. Le tourisme devient ainsi une voie pertinente vers un vieillissement actif et en bonne santé, dans un cadre préventif, durable et centré sur l'humain.

Ressources:

Kolpatzik, K., Bollweg, T., Fretian, A., Okan, O. (2025). L'alphabétisation en santé en Allemagne en 2024. Rapport final. Version révisée, 14 avril 2025. Université technique de Munich. Faculté de médecine et de santé. Département des sciences de la santé et du sport. Centre collaborateur de l'OMS pour l'alphabétisation en santé. Munich. DOI : https://doi.org/10.14459/2025md1779038.

Vieillir en transition. Principales conclusions de l'enquête allemande sur le vieillissement (DEAS).

Co-funded by
the European Union

Chapter 2

EUROPEAN MAPPING OF LOCAL LEARNING CENTERS OPPORTUNITIES FOR SUSTAINABLE AND HEALTH TOURISM IN RURAL AREAS

Authors:
Igor Vitale International srl
Berufsverband der Präventologen e.V.
Serenity solutions for education and development

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 2

CARTOGRAPHIE EUROPÉENNE DES CENTRES D'APPRENTISSAGE LOCAUX : OPPORTUNITÉS POUR UN TOURISME DURABLE ET DE SANTÉ DANS LES ZONES RURALES

Auteurs :
Association professionnelle des préventologistes
Igor Vitale International srl e.V.
Solutions Sérénité pour l'éducation et le développement

ITALY

Italy has a rich tradition of lifelong learning for seniors, blending formal and non-formal education in urban and rural areas. Key national networks include Università della Terza Età and Università Popolari, which together offer extensive courses for older adults. In addition, active-ageing associations and community organizations provide learning programs that often intersect with sustainable tourism and rural development.

- Universities of the Third Age: comprises volunteer-driven "third age" universities dedicated to those over 50 (mainly retirees) seeking personal enrichment. These local centers, present even in small towns, offer diverse courses – from history and literature to computer skills – without academic prerequisites.

- Università Popolari: are adult education institutes, some public and some private, aimed at general adult learning. These centers often operate in cities and towns across Italy, including rural provinces, offering courses in foreign languages, arts, personal skills, and more. While open to all ages, they attract many seniors and commonly include programs relevant to sustainable tourism – such as Italian regional culture and cuisine, basic environmental education, local history, and even gardening or viticulture workshops Through such programs, seniors gain knowledge that enriches their travel experiences (e.g. understanding local traditions or ecology) and some may become volunteer guides or cultural interpreters in rural tourism projects.

ITALIE

L'Italie possède une riche tradition d'apprentissage tout au long de la vie pour les seniors, alliant formation formelle et non formelle en milieu urbain et rural. Parmi les principaux réseaux nationaux figurent l'Università della Terza Età et l'Università Popolari, qui proposent ensemble un large éventail de formations destinées aux personnes âgées. Par ailleurs, des associations de vieillissement actif et des organismes communautaires offrent des programmes d'apprentissage souvent liés au tourisme durable et au développement rural.

- Les universités du troisième âge : il s'agit d'universités « du troisième âge » animées par des bénévoles et destinées aux personnes de plus de 50 ans (principalement des retraités) en quête d'épanouissement personnel. Ces centres locaux, présents même dans les petites villes, proposent des cours variés – de l'histoire et la littérature à l'informatique – sans prérequis scolaires.

- Les Università Popolari sont des instituts de formation continue pour adultes, publics ou privés, destinés à l'apprentissage général des adultes. Ces centres sont souvent implantés dans les villes et villages de toute l'Italie, y compris en province, et proposent des cours de langues étrangères, d'arts, de développement personnel, etc. Ouverts à tous les âges, ils attirent particulièrement les seniors et proposent généralement des programmes liés au tourisme durable : découverte de la culture et de la gastronomie régionales italiennes, initiation à l'environnement, histoire locale, et même ateliers de jardinage ou de viticulture. Grâce à ces programmes, les seniors acquièrent des connaissances qui enrichissent leurs voyages (par exemple, la compréhension des traditions locales ou de l'écologie) et certains peuvent devenir guides bénévoles ou interprètes culturels dans des projets de tourisme rural.

- Environmental Education Centers and Rural NGOs: Italy's wealth of environmental organizations provides informal learning that supports sustainable adventure tourism for all ages, including seniors. Throughout rural Italy, Centri di Educazione Ambientale run by parks or NGOs offer workshops on conservation, green practices, and outdoor skills. For instance, the Nora Lagoon Environmental Education Center in Sardinia offers experiential workshops to raise awareness of coastal ecology. Likewise, national parks like Abruzzo or Cilento host programs where participants (often including older adults) can learn about wildlife protection, traditional farming, and eco-friendly tourism practices. These immersive workshops allow seniors to "learn by doing" while enjoying a vacation. For example, at a sustainable agriturismo in Puglia, senior travelers can take cooking and beekeeping classes, go birdwatching and cycling, and engage with organic farming methods as part of their stay. Such initiatives illustrate how Italy's rural learning centers – from third-age classrooms to open-air farms – equip seniors with knowledge and skills that enhance their participation in sustainable adventure tourism.

- Centres d'éducation à l'environnement et ONG rurales : L'Italie regorge d'organisations environnementales qui proposent des formations informelles favorisant un tourisme d'aventure durable pour tous les âges, y compris les seniors. Dans toute l'Italie rurale, les Centres d'éducation à l'environnement, gérés par les parcs ou les ONG, offrent des ateliers sur la conservation, les pratiques écologiques et les activités de plein air. Par exemple, le Centre d'éducation à l'environnement de la lagune de Nora, en Sardaigne, propose des ateliers pratiques pour sensibiliser à l'écologie côtière. De même, des parcs nationaux comme ceux des Abruzzes ou du Cilento accueillent des programmes où les participants (souvent des seniors) peuvent découvrir la protection de la faune sauvage, l'agriculture traditionnelle et les pratiques d'écotourisme. Ces ateliers immersifs permettent aux seniors d'apprendre en pratiquant tout en profitant de leurs vacances. Par exemple, dans un agritourisme durable des Pouilles, les voyageurs seniors peuvent suivre des cours de cuisine et d'apiculture, observer les oiseaux, faire du vélo et s'initier aux méthodes de l'agriculture biologique pendant leur séjour. Ces initiatives illustrent comment les centres d'apprentissage ruraux italiens – des classes pour seniors aux fermes en plein air – permettent aux seniors d'acquérir des connaissances et des compétences qui enrichissent leur participation au tourisme d'aventure durable.

When developing sustainable adventure tourism projects aimed at seniors, it is crucial to collaborate with local learning centers and leverage their strengths. Below are operational guidelines to effectively engage and integrate adult learning institutions (formal and informal) into senior-focused tourism initiatives:

- Partner Early with Local Education Networks: Bring adult education centers, senior universities, and community associations into the planning process from the start. They help identify seniors' interests, develop educational components, and recruit participants through existing networks, ensuring the tourism offer matches local learning demand.
- Build on Existing Courses and Programs: Integrate tourism elements into workshops already running at learning centers. Field trips, hands-on activities, and site visits turn standard courses into authentic tourism experiences while enriching the center's curriculum.
- Train Seniors as Co-Creators and Guides: Offer short training modules, from tour guiding basics, first aid refreshers, language practice to seniors willing to take active roles. Partner with senior academies or sports federations to prepare them as storytellers, cultural ambassadors, or assistant guides, increasing ownership and engagement.
- Ensure Accessibility and Adaptability: Adjust pace, terrain, and format to senior needs. Break hikes into segments with educational stops, use e-bikes for cycling tours, and coordinate with health educators for warm-ups or wellness tips. Aligning activities with senior health learning makes them safe, inclusive, and enjoyable.

Lors de l'élaboration de projets de tourisme d'aventure durable destinés aux seniors, il est essentiel de collaborer avec les centres de formation locaux et de tirer parti de leurs atouts. Vous trouverez ci-dessous des lignes directrices opérationnelles pour impliquer et intégrer efficacement les institutions de formation pour adultes (formelles et informelles) dans les initiatives touristiques axées sur les seniors :

- Collaborez dès le début avec les réseaux éducatifs locaux : intégrez les centres de formation pour adultes, les universités pour seniors et les associations communautaires au processus de planification dès le départ. Ils contribuent à cerner les intérêts des aînés, à développer des volets pédagogiques et à recruter des participants grâce à leurs réseaux existants, garantissant ainsi que l'offre touristique corresponde aux besoins d'apprentissage locaux.
- Valorisez les cours et programmes existants : intégrez des éléments touristiques aux ateliers déjà proposés dans les centres de formation. Les excursions, les activités pratiques et les visites de sites transforment les cours classiques en expériences touristiques authentiques, tout en enrichissant le programme du centre.
- Former les aînés comme co-créateurs et guides : proposer des modules de formation courts, allant des bases du guidage touristique aux rappels de secourisme et à la pratique des langues, aux aînés désireux de s'impliquer activement. Collaborer avec des associations de seniors ou des fédérations sportives pour les préparer à devenir conteurs, ambassadeurs culturels ou guides assistants, afin de renforcer leur implication et leur sentiment d'appartenance.
- Garantir l'accessibilité et l'adaptabilité : adapter le rythme, le terrain et le format aux besoins des aînés. Diviser les randonnées en segments avec des pauses éducatives, utiliser des vélos électriques pour les excursions à vélo et collaborer avec des éducateurs en santé pour les échauffements ou les conseils de bien-être. En intégrant les activités à l'apprentissage sur la santé des aînés, on les rend

- Promote Intergenerational Interaction: Involve youth groups or students to collaborate with seniors, for example in digital storytelling, co-led workshops, or conservation tasks. Intergenerational teams create dynamic, engaging experiences and strengthen community ties.
- Embed Local Culture and Sustainability in All Content: Work with educators to integrate environmental protection, cultural respect, and “leave no trace” principles into every activity. Pre-departure sessions on local customs or eco-practices prepare seniors and reinforce sustainable tourism values.
- Monitor, Evaluate, and Improve Together: Use adult-learning tools: feedback forms, focus groups, reflective sessions to gather seniors’ input and involve instructors in post-activity reviews. Continuous joint evaluation maintains quality, strengthens partnerships, and supports long-term program development.

- Favoriser les échanges intergénérationnels : impliquer des groupes de jeunes ou des étudiants dans des projets collaboratifs avec les aînés, par exemple la création de récits numériques, l'animation d'ateliers conjoints ou des actions de conservation. Les équipes intergénérationnelles créent des expériences dynamiques et stimulantes et renforcent les liens communautaires.
- Intégrer la culture locale et le développement durable dans tous les contenus : collaborer avec les éducateurs pour intégrer la protection de l'environnement, le respect des cultures et les principes du « zéro trace » dans chaque activité. Des séances d'information avant le départ sur les coutumes locales ou les pratiques écologiques préparent les seniors et renforcent les valeurs du tourisme durable.
- Suivre, évaluer et améliorer ensemble : utiliser des outils d'apprentissage pour adultes (formulaires de rétroaction, groupes de discussion, séances de réflexion) afin de recueillir l'avis des aînés et d'impliquer les formateurs dans les bilans post-activité. L'évaluation conjointe continue garantit la qualité, renforce les partenariats et soutient le développement à long terme du programme.

FRANCE

France has a dense and diverse ecosystem of local learning centres involved in adult education, social inclusion, environmental awareness, and territorial development. These structures play a key role in rural areas, where they often compensate for the distance from higher education institutions and centralised services. However, their potential to support sustainable and health-oriented tourism for seniors remains largely underexploited.

Landscape of Local Learning Centres in Rural France

Adult education in France is characterised by a plurality of actors rather than a single national network. In rural and semi-rural territories, learning opportunities for adults and seniors are mainly provided by:

- Associations for adult education and lifelong learning, often operating at municipal or inter-municipal level, (e.g: barentin, bois guillaume, Roumare, etc.) offering workshops on culture, languages, digital skills, health prevention, and social participation.
- Local community centres and socio-cultural centres, which organise collective activities for seniors, including physical activity, cultural outings, and awareness-raising actions related to well-being and healthy lifestyles.
- Training centres for adults dealing with the target group of our project.
- Environmental education centres (Centres permanents d'initiatives pour l'environnement – CPIE, nature parks, forest education centres), particularly active in rural areas and protected territories, providing experiential learning on biodiversity, sustainable practices, and ecological citizenship.

FRANCE

La France dispose d'un écosystème dense et diversifié de centres d'apprentissage locaux œuvrant dans les domaines de la formation continue, de l'inclusion sociale, de la sensibilisation à l'environnement et du développement territorial. Ces structures jouent un rôle essentiel en milieu rural, où elles pallient souvent l'éloignement des établissements d'enseignement supérieur et des services centralisés. Toutefois, leur potentiel pour soutenir un tourisme durable et axé sur le bien-être des seniors reste largement sous-exploité.

Paysage des centres d'apprentissage locaux en France rurale

En France, la formation continue pour adultes se caractérise par une pluralité d'acteurs plutôt que par un réseau national unique. En zones rurales et semi-rurales, les possibilités d'apprentissage pour les adultes et les seniors sont principalement offertes par :

- Associations pour l'éducation des adultes et l'apprentissage tout au long de la vie, opérant souvent au niveau municipal ou intercommunal (par exemple : Barentin, Bois Guillaume, Roumare, etc.), offrant des ateliers sur la culture, les langues, les compétences numériques, la prévention en matière de santé et la participation sociale.
- Les centres communautaires locaux et les centres socioculturels organisent des activités collectives pour les personnes âgées, notamment des activités physiques, des sorties culturelles et des actions de sensibilisation liées au bien-être et aux modes de vie sains.
- Centres de formation pour adultes s'adressant au groupe cible de notre projet.
- Les centres d'éducation à l'environnement (CPIE, parcs naturels, centres d'éducation en forêt), particulièrement actifs dans les zones rurales et les territoires protégés, proposent un apprentissage expérientiel sur la biodiversité, les pratiques durables [illegible]nneté écologique.

- Territorial actors linked to rural development, such as Local Action Groups (LEADER), regional natural parks, and local tourism offices, which increasingly integrate educational dimensions into their activities, although often in an informal or fragmented manner.

These structures are generally well rooted in their territories and enjoy strong trust among senior populations. They are used to working with older adults, particularly in contexts of social isolation, reduced mobility, or limited access to formal education.

Opportunities for Sustainable and Health Tourism for Seniors

France's rural territories offer strong synergies between local learning centres and sustainable tourism. Many educational activities already take place in natural or cultural environments, such as guided walks, heritage discovery, gardening workshops, or environmental volunteering. These activities naturally lend themselves to educational tourism formats, especially when adapted to seniors' needs.

Local learning centres are well positioned to:

- Identify seniors' interests and limitations, thanks to their proximity and long-term relationships with participants.
- Integrate health literacy, preventology, and well-being education into outdoor and cultural activities.
- Facilitate low-impact, proximity-based tourism, aligned with environmental sustainability and accessible mobility.
- Act as intermediaries between seniors, tourism operators, and territorial stakeholders.

In rural areas, where tourism is often seasonal and focused on short stays, these centres can contribute to the development of off-season, small-scale, senior-friendly tourism offers, supporting both local economies and active ageing.

- Les acteurs territoriaux liés au développement rural, tels que les Groupements d'action locale (LEADER), les parcs naturels régionaux et les offices de tourisme locaux, intègrent de plus en plus des dimensions éducatives dans leurs activités, même si c'est souvent de manière informelle ou fragmentée.

Ces structures sont généralement bien implantées sur leur territoire et jouissent d'une grande confiance auprès des personnes âgées. Elles ont l'habitude de travailler avec les seniors, notamment dans des contextes d'isolement social, de mobilité réduite ou d'accès limité à l'éducation.

Opportunités de tourisme durable et de santé pour les seniors :

Les territoires ruraux français offrent de fortes synergies entre les centres de formation locaux et le tourisme durable. De nombreuses activités éducatives se déroulent déjà en milieu naturel ou culturel, comme les randonnées guidées, la découverte du patrimoine, les ateliers de jardinage ou le bénévolat environnemental. Ces activités se prêtent naturellement aux formats du tourisme éducatif, notamment lorsqu'elles sont adaptées aux besoins des seniors.

Les centres d'apprentissage locaux sont bien placés pour :

- Identifier les intérêts et les limites des personnes âgées, grâce à leur proximité et aux relations à long terme qu'elles entretiennent avec les participants.
- Intégrer l'éducation à la santé, la prévention et le bien-être dans les activités culturelles et de plein air.
- Faciliter un tourisme de proximité à faible impact, en accord avec le développement durable et la mobilité accessible.
- Assurer la liaison entre les aînés, les opérateurs touristiques et les acteurs territoriaux.

Dans les zones rurales, où le tourisme est souvent saisonnier et axé sur les courts séjours, ces centres peuvent contribuer au développement d'offres touristiques hors saison, à petite échelle et adaptées aux seniors, soutenant ainsi les économies locales et le vieillissement actif.

Structural Limits and Identified Gaps

Despite these opportunities, several limitations hinder the effective integration of sustainable and health tourism into adult education practices. Local learning centres in France often operate with limited financial and human resources, and their activities are frequently project-based and short-term. Cooperation between adult education, tourism, and health sectors remains insufficiently structured, with few shared methodologies or operational frameworks.

Moreover, while many centres promote physical activity or environmental awareness, they rarely integrate explicit educational objectives related to health literacy, preventology, or salutogenesis within tourism-related activities. Tourism initiatives for seniors therefore tend to remain recreational rather than transformative learning experiences.

Another challenge lies in the lack of transferable guidelines. Practices are often locally successful but poorly documented, making replication in other rural territories difficult. This fragmentation limits the strategic role that local learning centres could play in shaping sustainable tourism pathways for seniors at regional or national level.

Added Value of SATRAS in the French Context

The SATRAS project directly addresses these gaps by providing structured guidelines that connect adult education, sustainable tourism, and health promotion. In the French context, SATRAS offers local learning centres a concrete framework to transform existing activities into coherent educational tourism pathways for seniors, grounded in experiential learning and adapted to rural realities. SATRAS strengthens local capacities and promotes a model of tourism that is inclusive, educational, sustainable, and health-oriented.

Limites structurelles et lacunes identifiées

Malgré ces opportunités, plusieurs limitations entravent l'intégration effective du tourisme durable et de santé dans les pratiques de formation pour adultes. Les centres de formation locaux en France fonctionnent souvent avec des ressources financières et humaines limitées, et leurs activités sont fréquemment ponctuelles et de courte durée. La coopération entre les secteurs de la formation pour adultes, du tourisme et de la santé demeure insuffisamment structurée, avec peu de méthodologies ou de cadres opérationnels partagés.

De plus, si de nombreux centres encouragent l'activité physique ou la sensibilisation à l'environnement, ils intègrent rarement des objectifs éducatifs explicites liés à la littératie en santé, à la prévention ou à la salutogenèse dans leurs activités touristiques. Les initiatives touristiques pour les aînés restent donc souvent des expériences récréatives plutôt que des expériences d'apprentissage transformatrices.

Un autre défi réside dans le manque de lignes directrices transposables. Les pratiques, souvent efficaces localement, sont mal documentées, ce qui rend leur reproduction difficile dans d'autres territoires ruraux. Cette fragmentation limite le rôle stratégique que les centres d'apprentissage locaux pourraient jouer dans l'élaboration de parcours de tourisme durable pour les aînés à l'échelle régionale ou nationale.

Valeur ajoutée de SATRAS dans le contexte français

Le projet SATRAS répond directement à ces lacunes en proposant des orientations structurées qui articulent formation continue, tourisme durable et promotion de la santé. En France, SATRAS offre aux centres de formation locaux un cadre concret pour transformer leurs activités existantes en parcours de tourisme éducatif cohérents pour les seniors, fondés sur l'apprentissage par l'expérience et adaptés aux réalités rurales. SATRAS renforce les capacités locales et promeut un modèle de tourisme inclusif, éducatif, durable et axé sur la santé.

GERMANY

Germany offers one of Europe's most decentralised adult-learning landscapes, with Volkshochschulen, rural education centres, church-based institutions and senior academies spread across the country. This infrastructure provides ideal conditions for SATRAS to embed learning experiences into rural tourism. However, despite this density of institutions, most existing senior programmes in Germany remain structurally traditional: passive, lecture-heavy, and often centred on consumption rather than participation.

Typical offers focus on cultural presentations, guided tours, light exercise or wellness activities–formats in which seniors receive information, but rarely engage in self-directed reflection, resource activation or health-competence development. Precisely here lies the added value of the Preventology perspective.

Learning Centres as Partners for a New Senior Tourism Model

Volkshochschulen, rural adult education networks, senior academies and church-based seminar houses provide reliable organisational structures for integrating interactive learning components into tourism. While they offer many courses, few currently incorporate self-empowerment and salutogenetic learning principles. SATRAS therefore offers these centres a framework to shift from "education delivered to seniors" toward "education co-created by seniors."

Universities (e.g., ZAWiW Ulm) and environmental education centres can contribute research-based learning and nature experiences, but even these often rely on didactic, instructor-led formats. SATRAS introduces methods that cultivate inner orientation, emotional engagement and active agency, which are rarely applied to senior learning in Germany.

ALLEMAGNE

L'Allemagne offre l'un des systèmes de formation pour adultes les plus décentralisés d'Europe, avec des écoles populaires (Volkshochschulen), des centres d'éducation rurale, des institutions confessionnelles et des centres de formation pour seniors répartis sur l'ensemble du territoire. Cette infrastructure offre des conditions idéales pour que SATRAS intègre des expériences d'apprentissage au tourisme rural. Cependant, malgré cette forte densité d'établissements, la plupart des programmes pour seniors existants en Allemagne restent structurellement traditionnels : passifs, axés sur les cours magistraux et souvent centrés sur la consommation plutôt que sur la participation.

Les offres classiques privilégient les présentations culturelles, les visites guidées, les exercices physiques légers ou les activités de bien-être – des formules qui permettent aux seniors de s'informer, mais qui les incitent rarement à la réflexion personnelle, à la mobilisation des ressources ou au développement de leurs compétences en matière de santé. C'est précisément là que réside la valeur ajoutée de la préventologie.

Les centres d'apprentissage comme partenaires d'un nouveau modèle de tourisme pour les seniors

Les écoles populaires (Volkshochschulen), les réseaux ruraux d'éducation pour adultes, les centres pour seniors et les maisons de séminaires confessionnelles constituent des structures organisationnelles fiables pour intégrer des composantes d'apprentissage interactif au tourisme. Bien qu'elles proposent de nombreux cours, rares sont celles qui intègrent actuellement les principes d'autonomisation et de salutogenèse. SATRAS offre donc à ces structures un cadre pour passer d'une « éducation dispensée aux seniors » à une « éducation co-créée par les seniors ». Les universités (par exemple, l'Académie royale allemande des sciences et de la vie d'Ulm) et les centres d'[illegible] à l'environnement peuvent apporter un apprentissage fondé sur la recherche et des

Additional potential partners include nature park centres, biosphere reserve education units and spa towns with seminar facilities–settings that can be redesigned to host experiential, reflective and health-oriented learning journeys rather than conventional leisure trips.

While many European countries offer rich cultural or community-based learning, Germany stands out through its widespread, institutionalised adult-education network. Yet this very structure often reinforces traditional pedagogy. Compared with Italy or France, where social and community networks sometimes foster more informal participation, German centres frequently default to a classroom model.

This makes Germany both an opportunity and a challenge:

- Opportunity, because infrastructure and professionalism are already in place.
- Challenge, because a transition is needed–from transmitting content to enabling competence.

This transition aligns directly with Preventology.

Parmi les autres partenaires potentiels figurent les centres de parcs naturels, les unités éducatives des réserves de biosphère et les villes thermales dotées d'infrastructures de séminaires – des lieux qui peuvent être réaménagés pour accueillir des voyages d'apprentissage expérientiels, réflexifs et axés sur la santé plutôt que des voyages de loisirs conventionnels.

Si de nombreux pays européens proposent une riche offre d'apprentissage culturel ou communautaire, l'Allemagne se distingue par son vaste réseau institutionnalisé de formation continue pour adultes. Pourtant, cette structure même renforce souvent les pédagogies traditionnelles. Comparés à l'Italie ou à la France, où les réseaux sociaux et communautaires favorisent parfois une participation plus informelle, les centres allemands privilégient fréquemment un modèle de salle de classe.

Cela fait de l'Allemagne à la fois une opportunité et un défi :

- Une opportunité, car l'infrastructure et le professionnalisme sont déjà en place.
- Le défi est de taille, car une transition est nécessaire : passer de la transmission de contenu à l'acquisition de compétences.

Cette transition s'inscrit pleinement dans la perspective de la préventologie.

Co-funded by
the European Union

Chapter 3

HOW TO INTEGRATE EDUCATIONAL CONTENT FOR SENIORS AND PREVENTOLOGY TO SUSTAINABLE TOURISM

Authors:
Igor Vitale International srl
Berufsverband der Präventologen e.V.
Serenity solutions for education and development

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 3

COMMENT INTÉGRER DES CONTENUS ÉDUCATIFS POUR LES SENIORS ET LA PRÉVENTION AU TOURISME DURABLE

Auteurs :
Association professionnelle des préventologistes
Igor Vitale International srl e.V.
Solutions Sérénité pour l'éducation et le développement

ITALY

Short-term interventions often lead to immediate improvements in seniors' lifestyle. In fact, travel itself can inspire healthier behaviors: the physical activities during sightseeing or hiking, for example, often motivate travelers to keep these habits going when they're home. Similarly, trying local fresh foods on a trip can encourage more nutritious eating afterwards. The real difficulty is that once seniors return to their regular routines, old habits tend to reassert themselves. Without continued reinforcement or an environment that supports the new behavior, even well-intentioned changes may fade over time.

Several factors make habit continuity challenging for older adults: lack of a structured support system, absence of social encouragement, and the pull of convenient but unhealthy routines. For instance, a senior who hikes daily during an adventure tour might struggle to stay active at home if they don't have a walking group or safe park nearby. Likewise, practicing mindfulness or healthy eating on a guided retreat is easier than when alone at home amid everyday stresses. This is why medium- to long-term maintenance requires more than a one-time experience, it needs ongoing motivation, intrinsic drive, and practical strategies.

Research in healthy aging suggests that behavior change sticks best when it's tied to personal values, enjoyment, and social support. Simply educating seniors on what's good for them isn't enough; the new habits must be meaningful and rewarding so that they want to continue.

ITALIE

Les interventions à court terme entraînent souvent des améliorations immédiates du mode de vie des personnes âgées. En effet, voyager peut inspirer des comportements plus sains : les activités physiques pratiquées lors de visites touristiques ou de randonnées, par exemple, incitent souvent les voyageurs à conserver ces habitudes une fois rentrés chez eux. De même, la découverte de produits frais locaux lors d'un voyage peut encourager une alimentation plus équilibrée par la suite. La véritable difficulté réside dans le fait qu'une fois de retour à leurs habitudes quotidiennes, les anciennes habitudes ont tendance à reprendre le dessus. Sans un soutien continu ni un environnement favorable aux nouveaux comportements, même les changements les plus judicieux peuvent s'estomper avec le temps.
Plusieurs facteurs rendent le maintien d'habitudes régulières difficile pour les personnes âgées : l'absence d'un réseau de soutien structuré, le manque d'encouragements sociaux et la tentation de routines pratiques mais néfastes pour la santé. Par exemple, une personne âgée qui fait de la randonnée quotidiennement lors d'un séjour de découverte pourrait avoir du mal à rester active chez elle si elle n'a pas de groupe de marche ou de parc sécurisé à proximité. De même, pratiquer la pleine conscience ou une alimentation saine lors d'une retraite encadrée est plus facile que lorsqu'on est seul chez soi, confronté au stress quotidien. C'est pourquoi le maintien d'habitudes saines à moyen et long terme exige plus qu'une expérience ponctuelle : il nécessite une motivation constante, une motivation intrinsèque et des stratégies pratiques.

Les recherches sur le vieillissement en bonne santé indiquent que les changements de comportement s'installent plus facilement lorsqu'ils sont liés aux valeurs personnelles, au plaisir et au soutien social. Il ne suffit pas d'informer les aînés sur ce qui est bon pour eux ; les habitudes doivent être significatives et gratifiantes pour qu'ils aient envie de les

Travel guides can play a pivotal role in turning a short-term adventure into long-term lifestyle change. Here are some operational guidelines for guides to transfer good habits to senior travellers and help maintain them beyond the trip:

- Provide seniors with **accessible knowledge** about why certain habits are beneficial. For example, explain how regular gentle exercise improves mobility and mood, or how reducing waste helps the planet.
- **Encourage** seniors to adopt habits for internal rewards rather than external pressure. Research in behavioral science emphasizes that for long-term sustainable habits, it's crucial to cultivate an intrinsic sense of responsibility and care rather than relying on extrinsic rewards. Frame activities in ways that empower seniors as responsible actors: for instance, treating them not just as tourists but as "temporary locals" who care for the community and environment they visit. Discuss how their choices (in travel and at home) make a difference.
- Make **healthy practices** a seamless part of the tour experience, so that seniors get used to them. For example, begin each morning with a gentle stretch or tai chi session, include a mindful breathing break during hikes, or have set times for hydration and rest. Repeating these actions daily during the trip helps turn them into habits. Emphasize that these routines can be replicated at home. The goal is that seniors associate these practices with feeling good on vacation, and thus are inclined to continue them later. Consistency and repetition during the tour are key. By the end of the trip, the healthy behavior should feel natural and enjoyable.

Les guides de voyage peuvent jouer un rôle essentiel pour transformer une aventure de courte durée en un changement de mode de vie durable. Voici quelques conseils pratiques pour les guides afin de transmettre de bonnes habitudes aux voyageurs seniors et de les aider à les maintenir après leur voyage :

- Fournissez aux personnes âgées des informations accessibles sur les bienfaits de certaines habitudes. Par exemple, expliquez-leur comment une activité physique douce et régulière améliore la mobilité et l'humeur, ou comment la réduction des déchets est bénéfique pour la planète.
- **Encouragez les aînés à adopter des habitudes motivant des récompenses intrinsèques plutôt que des pressions extérieures. Les recherches en sciences comportementales soulignent que, pour des habitudes durables, il est essentiel de cultiver un sens intrinsèque des responsabilités et de la bienveillance, plutôt que de compter sur des récompenses extrinsèques. Proposez des activités qui responsabilisent les aînés : par exemple, en les considérant non pas comme de simples touristes, mais comme des « résidents temporaires » soucieux de la communauté et de l'environnement qu'ils visitent. Discutez de l'impact de leurs choix (en voyage et à domicile).**
- Intégrez naturellement des pratiques saines au séjour pour que les seniors s'y habituent. Par exemple, commencez chaque matin par des étirements doux ou une séance de tai-chi, prévoyez une pause de respiration consciente pendant les randonnées, ou programmez des moments précis pour s'hydrater et se reposer. Répéter ces actions quotidiennement pendant le voyage les transformera en habitudes. Insistez sur le fait que ces routines peuvent être reproduites à la maison. L'objectif est que les seniors associent ces pratiques à un sentiment de bien-être pendant les vacances, et soient ainsi incités à les poursuivre par la suite. La constance et la répétition sont essentielles pendant le séjour. À la fin du voyage, ces comportements sains devraient leur paraître naturels et agréables.

- Guides should nurture a **supportive group atmosphere** where seniors encourage each other. Facilitate group discussions or debriefs where they share what habits they're enjoying and plan to keep up. Perhaps create a buddy system or a group chat so after returning home they can check in on each other's progress. Seniors who combine nature activities with social meet-ups report a stronger sense of purpose and better health. Travel guides can simulate this by encouraging the group to keep in touch.
- Above all, link **habits** to **joy** and **meaning** rather than obligation. Mental and environmental habits should be fun, social, or deeply fulfilling. A sustainable adventure should feel like an enriching experience, not a boot-camp. Emphasize the immediate pleasures as well as the long-term payoffs. Many older adults have a strong desire to "give back" and remain purposeful; tapping into this can cement habits. For instance, involving them in a small volunteering activity meets that generative impulse. Environmental volunteering, in particular, has multiple benefits for seniors: it keeps them active, socially connected, immersed in nature, and instills a sense of purpose. Seniors often report feeling more hopeful and empowered when contributing to an environmental cause.

- Les guides devraient favoriser une ambiance de groupe bienveillante où les seniors s'encouragent mutuellement. Il est important d'animer des discussions de groupe ou des débriefings où ils partagent leurs bonnes habitudes et leurs projets pour les maintenir. On pourrait également envisager la mise en place d'un système de parrainage ou d'une messagerie de groupe afin qu'ils puissent se tenir informés des progrès de chacun après leur retour. Les seniors qui associent activités en pleine nature et rencontres sociales font état d'un sentiment d'utilité renforcé et d'une meilleure santé. Les guides peuvent contribuer à recréer cette dynamique en encourageant le groupe à rester en contact.
- Avant tout, associez les habitudes à la joie et au sens plutôt qu'à l'obligation. Les habitudes mentales et environnementales doivent être ludiques, sociales ou profondément enrichissantes. Une aventure durable doit être vécue comme une expérience enrichissante, et non comme une corvée. Mettez l'accent sur les plaisirs immédiats autant que sur les bénéfices à long terme. Nombre de personnes âgées ont un fort désir de « rendre service » et de rester actives ; s'appuyer sur ce désir peut ancrer les habitudes. Par exemple, les impliquer dans une petite activité de bénévolat répond à cette impulsion créatrice. Le bénévolat environnemental, en particulier, présente de multiples avantages pour les seniors : il les maintient actifs, en lien social, en contact avec la nature et leur insuffle un sentiment d'utilité. Les seniors se disent souvent plus optimistes et plus autonomes lorsqu'ils contribuent à une cause environnementale.

Exercise 1: Mindful Nature Walk

Learning outcome: Seniors practice mindfulness in nature, learning to reduce stress and be present.
Target audience: Seniors on an outdoor adventure or wellness tour. Suitable for most fitness levels.
Evaluation methodology: Qualitative: Participants share feelings or observations after the walk Quantitative: Could use a simple before/after self-rating (e.g. stress level 1–10) to gauge if the exercise reduced stress levels on average.

Step	Instructions
1	Trainer explains what a mindful walk is – walking slowly in silence, paying attention to nature with all senses. Emphasize there is no destination or hurry.
2	Before walking, everyone stands (or sits) quietly. Trainer leads a brief breathing exercise.
3	Lead the group along the trail at a gentle pace. Instruct participants to remain quiet and focus on sensations: the feel of the ground, the breeze on skin, sounds of birds, etc. Encourage them to mentally “note” what they observe.
4	Every few minutes, the trainer can softly prompt a focus: “Now pause and look around – notice something beautiful or interesting you hadn’t seen.”. These prompts reinforce staying present.
5	Mid-way or at the end, stop at a pleasant spot. Invite participants to gently stretch and then, if they want think about three things they noticed or are grateful for during the walk.
6	Gather in a circle. Optionally, participants share one observation or how they felt during the walk. Trainer facilitates, highlighting comments about feeling relaxed, aware, or happy. Mention how “forest bathing” and mindful nature time can reduce stress and improve mood, encouraging them to do this in local parks at home.

Exercice 1 : Promenade en pleine conscience dans la nature

Résultat d'apprentissage : Les personnes âgées pratiquent la pleine conscience dans la nature, apprenant à réduire leur stress et à être présentes.

Public cible : Seniors participant à un séjour d'aventure en plein air ou à une excursion bien-être. Convient à la plupart des niveaux de forme physique.

Méthodologie d'évaluation : Qualitative : Les participants partagent leurs impressions ou leurs observations après la marche. Quantitative : On pourrait utiliser une simple auto-évaluation avant/après (par exemple, niveau de stress de 1 à 10) pour évaluer si l'exercice a réduit les niveaux de stress en moyenne.

Step	Instructions
1	Trainer explains what a mindful walk is – walking slowly in silence, paying attention to nature with all senses. Emphasize there is no destination or hurry.
2	Before walking, everyone stands (or sits) quietly. Trainer leads a brief breathing exercise.
3	Lead the group along the trail at a gentle pace. Instruct participants to remain quiet and focus on sensations: the feel of the ground, the breeze on skin, sounds of birds, etc. Encourage them to mentally "note" what they observe.
4	Every few minutes, the trainer can softly prompt a focus: "Now pause and look around – notice something beautiful or interesting you hadn't seen.". These prompts reinforce staying present.
5	Mid-way or at the end, stop at a pleasant spot. Invite participants to gently stretch and then, if they want think about three things they noticed or are grateful for during the walk.
6	Gather in a circle. Optionally, participants share one observation or how they felt during the walk. Trainer facilitates, highlighting comments about feeling relaxed, aware, or happy. Mention how "forest bathing" and mindful nature time can reduce stress and improve mood, encouraging them to do this in local parks at home.

Exercise 2: Healthy local cooking experience

Learning outcome: knowledge about healthy, sustainable eating
Target audience: Senior travelers
Requirements: kitchen/demonstration area/chef.
Materials: ingredients, cooking utensils, recipe printouts
Evaluation methodology: Qualitative: Feedback on taste and interest. Quantitative: how many participants will incorporate at least one learned tip or recipe at home

Step	Instructions	Duration
1	Set the stage by discussing local cuisine and healthy eating	5 min
2	A local chef or the trainer demonstrates preparing a simple healthy dish: something traditional to the area and nutrient-rich. Encourage an interactive demo. As the cooking proceeds, the trainer or chef talks about nutritional benefits	15min
3	Once the dish is ready, serve small portions to all. Encourage mindful eating.	15 min
4	Prompt conversation. Invite participants to share their own healthy recipes or cooking tips – many seniors have wisdom to contribute (peer learning). Also discuss challenges: Offer solutions like batch cooking and freezing, or community meal programs.	10 min
5	Distribute a simple recipe card for the demonstrated dish and perhaps one or two other easy healthy recipes. Walk through the card, ensuring everyone understands it.	5 min
6	Summarize key points for maintaining a healthy diet long-term	10 min
7	Ask each person to name one small change in their eating they want to make after this experience	5 min

Exercice 2 : Expérience de cuisine locale saine

Résultat d'apprentissage : connaissances sur une alimentation saine et durable. Public cible : voyageurs seniors. Exigences : cuisine/espace de démonstration/chef.
Matériel : ingrédients, ustensiles de cuisine, fiches recettes. Méthodologie d'évaluation : Qualitative : retours sur le goût et l'intérêt. Quantitative : nombre de participants qui mettront en pratique au moins un conseil ou une recette apprise.

Step	Instructions	Duration
1	Set the stage by discussing local cuisine and healthy eating	5 min
2	A local chef or the trainer demonstrates preparing a simple healthy dish: something traditional to the area and nutrient-rich. Encourage an interactive demo. As the cooking proceeds, the trainer or chef talks about nutritional benefits	15min
3	Once the dish is ready, serve small portions to all. Encourage mindful eating.	15 min
4	Prompt conversation. Invite participants to share their own healthy recipes or cooking tips – many seniors have wisdom to contribute (peer learning). Also discuss challenges: Offer solutions like batch cooking and freezing, or community meal programs.	10 min
5	Distribute a simple recipe card for the demonstrated dish and perhaps one or two other easy healthy recipes. Walk through the card, ensuring everyone understands it.	5 min
6	Summarize key points for maintaining a healthy diet long-term	10 min
7	Ask each person to name one small change in their eating they want to make after this experience	5 min

Excercise 3: Brain Fitness

Learning outcome: Seniors engage in mental stimulation through fun cognitive games related to the travel experience
Target audience: Seniors
Materials: Quiz questions, simple puzzles or brain teasers on paper for each team.. A bell or buzzer for quiz responses
Evaluation methodology: Qualitative: Laughter, engagement, and feedback. uantitative: Scores from the quiz or puzzles can show participation, but the goal isn't to grade them harshly

Step	Instructions	Duration
1	Divide participants into small teams. Give funny team names related to the trip. Competition is friendly.	3 min
2	Conduct a quiz with questions drawn from the trip or local culture/history. Include some easier ones and a few challenging ones. Read each question aloud; teams confer and write down answers, or use a buzzer system where the first to buzz gets to answer. Keep score on a board.	15 min
3	Hand out a short puzzle or brain teaser to each team. Options: a mini crossword or word search with trip-related terms, a set of trivia true/false statements to decide. Give a time limit for each. The first team to solve or the one with most correct answers gets bonus points.	15 min
4	As a last quiz question or group discussion, ask: "What new skill or hobby might you try after this trip to keep your brain active?". This gets them thinking forward. They can answer individually or as a team brainstorm.	10 min
5	Add up points from quiz and puzzles. Applaud the winning team and all participants. Optionally give a small prize to winners and perhaps a silly award to each team so everyone is acknowledged.	5 min

Exercice 3 : Forme cérébrale

Objectif pédagogique : Stimuler l'esprit des seniors grâce à des jeux cognitifs ludiques liés à leur expérience de voyage. Public cible : Seniors. Matériel : Questions, énigmes ou casse-têtes simples sur papier pour chaque équipe. Une sonnette ou un buzzer pour les réponses. Méthodologie d'évaluation : Qualitative : Rires, participation et retours. Quantitative : Les scores obtenus aux quiz ou aux énigmes permettent d'évaluer la participation, mais l'objectif n'est pas une notation sévère.

Step	Instructions	Duration
1	Divide participants into small teams. Give funny team names related to the trip. Competition is friendly.	3 min
2	Conduct a quiz with questions drawn from the trip or local culture/history. Include some easier ones and a few challenging ones. Read each question aloud; teams confer and write down answers, or use a buzzer system where the first to buzz gets to answer. Keep score on a board.	15 min
3	Hand out a short puzzle or brain teaser to each team. Options: a mini crossword or word search with trip-related terms, a set of trivia true/false statements to decide. Give a time limit for each. The first team to solve or the one with most correct answers gets bonus points.	15 min
4	As a last quiz question or group discussion, ask: "What new skill or hobby might you try after this trip to keep your brain active?". This gets them thinking forward. They can answer individually or as a team brainstorm.	10 min
5	Add up points from quiz and puzzles. Applaud the winning team and all participants. Optionally give a small prize to winners and perhaps a silly award to each team so everyone is acknowledged.	5 min

Excercise 4: Habits for Life

Learning outcome: Participants set specific goals for continuing at least a few of them at home.
Target audience: All senior participants
Requirements: A calm setting
Materials: Action plan template
Evaluation methodology: Qualitative: Listen to each participant's plan as they share. Quantitative: During the session, measure that each person identifies at least one habit in each category

Step	Instructions	Duration
1	Start by collectively recapping the journey. List them on a flip chart. This visual list shows how much they've done	5 min
2	For each habit on the list, have a participant remind the group of a benefit or positive feeling they got from it.	10 min
3	Hand out the action plan template. Explain: "This is a simple plan you fill out for yourself. Pick a few habits from our list that you want to keep doing. Write down what you'll do, how often, and any support you need. This will be your guide when you get home.". Give an example of a plan and encourage them to edit for their lifestyle.	5 min
4	Give participants quiet time to fill in their plans. Circulate to assist anyone who is stuck or needs ideas. Encourage them to choose at least one mental wellness habit and one sustainability habit for a balanced plan.	20 min
5	Invite each participant to share at least one thing from their plan with the group. This public declaration can strengthen commitment. As they share, ensure the atmosphere is supportive, not judgmental.	5 min
6	Conclude the chapter by reiterating that the true success of the adventure is measured not just in memories made, but in the lasting positive changes it inspired.	5 min

Exercice 4 : Des habitudes pour la vie

Résultat d'apprentissage : Les participants se fixent des objectifs précis pour poursuivre au moins quelques-unes de ces activités à domicile.
Public cible : Tous les participants seniors. Conditions requises : Un environnement calme. Matériel : Modèle de plan d'action. Méthodologie d'évaluation : Qualitative : Écouter chaque participant présenter son plan. Quantitative : Pendant la séance, vérifier que chaque personne identifie au moins une habitude dans chaque catégorie.

Step	Instructions	Duration
1	Start by collectively recapping the journey. List them on a flip chart. This visual list shows how much they've done	5 min
2	For each habit on the list, have a participant remind the group of a benefit or positive feeling they got from it.	10 min
3	Hand out the action plan template. Explain: "This is a simple plan you fill out for yourself. Pick a few habits from our list that you want to keep doing. Write down what you'll do, how often, and any support you need. This will be your guide when you get home.". Give an example of a plan and encourage them to edit for their lifestyle.	5 min
4	Give participants quiet time to fill in their plans. Circulate to assist anyone who is stuck or needs ideas. Encourage them to choose at least one mental wellness habit and one sustainability habit for a balanced plan.	20 min
5	Invite each participant to share at least one thing from their plan with the group. This public declaration can strengthen commitment. As they share, ensure the atmosphere is supportive, not judgmental.	5 min
6	Conclude the chapter by reiterating that the true success of the adventure is measured not just in memories made, but in the lasting positive changes it inspired.	5 min

FRANCE

In France, the integration of educational content for seniors into tourism remains uneven and largely under-structured, despite strong national commitments to prevention, healthy ageing (bien vieillir), and social inclusion. While preventology and health education are well established within medical, social, and associative contexts, their systematic integration into tourism experiences–particularly in rural areas–remains limited.

French seniors are increasingly encouraged to adopt healthier lifestyles through public health strategies promoting physical activity, balanced nutrition, mental well-being, and social participation. However, these strategies are most often implemented through institutional or care-oriented settings, rather than through experiential and informal learning environments such as tourism. As a result, tourism activities for seniors still tend to focus on leisure and cultural consumption, with limited educational structuring or long-term impact on health-related behaviours.

Preventology and Adult Learning in the French Context

Preventology in France is closely linked to public health prevention policies, health education programmes, and associative initiatives addressing physical activity, nutrition, stress management, and ageing well. Seniors frequently encounter preventive education through:

- health workshops organised by associations or local authorities,
- activities promoted by social and health services,
- campaigns encouraging mobility, autonomy, and active ageing.

However, these initiatives are often disconnected from seniors' everyday leisure practices, including tourism.

FRANCE

En France, l'intégration de contenus éducatifs destinés aux seniors dans le tourisme demeure inégale et largement peu structurée, malgré un fort engagement national en faveur de la prévention, du bien-vieillir et de l'inclusion sociale. Si la préventologie et l'éducation à la santé sont bien ancrées dans les milieux médicaux, sociaux et associatifs, leur intégration systématique dans les expériences touristiques – notamment en milieu rural – reste limitée.

Les seniors français sont de plus en plus incités à adopter des modes de vie plus sains grâce à des stratégies de santé publique promouvant l'activité physique, une alimentation équilibrée, le bien-être mental et la participation sociale. Cependant, ces stratégies sont le plus souvent mises en œuvre dans des structures institutionnelles ou de soins, plutôt que par le biais d'environnements d'apprentissage expérientiels et informels tels que le tourisme. De ce fait, les activités touristiques destinées aux seniors restent souvent axées sur les loisirs et la consommation culturelle, avec un volet éducatif limité et un impact à long terme peu significatif sur les comportements liés à la santé.

Prévention et apprentissage des adultes dans le contexte français. En France, la prévention est étroitement liée aux politiques de prévention en santé publique, aux programmes d'éducation à la santé et aux initiatives associatives portant sur l'activité physique, la nutrition, la gestion du stress et le bien-vieillir. Les seniors sont fréquemment exposés à l'éducation préventive à travers :

- ateliers de santé organisés par des associations ou des autorités locales,
- activités promues par les services sociaux et de santé,
- campagnes encourageant la mobilité, l'autonomie et le vieillissement actif.

Cependant, ces initiatives sont souvent déconnectées des pratiques de loisirs quotidiennes des personnes âgées, notamment du tourisme.

This separation limits the transformative potential of tourism. Without explicit educational framing, seniors may temporarily increase physical activity or adopt healthier habits while travelling, but struggle to maintain these behaviours once they return home. The absence of structured reflection, reinforcement, and follow-up reduces long-term impact.

In the French context, sustainable tourism—especially in rural areas—offers a powerful yet underused environment for experiential learning. Natural parks, forests, coastal paths, heritage villages, and agricultural landscapes provide ideal settings for combining gentle physical activity, environmental awareness, and health education.

Integrating preventology into tourism requires a shift from passive to active participation. Rather than simply offering "accessible" activities, tourism experiences must be intentionally designed to:

- include explicit educational objectives related to health literacy and well-being,
- promote self-awareness of physical limits and resources,
- encourage reflection on habits, lifestyle choices, and environmental responsibility.

Operational Integration in Rural Tourism Settings

In practice, integrating preventology into sustainable tourism in France can take multiple forms:

- guided nature walks combined with simple explanations about mobility, balance, breathing, and stress reduction,
- educational pauses during visits to natural or cultural sites to discuss healthy ageing, environmental protection, and personal well-being,
- collective reflection moments at the end of activities, allowing seniors to verbalise sensations, limits, and positive effects.

Cette séparation limite le potentiel transformateur du tourisme. Sans cadre éducatif explicite, les personnes âgées peuvent temporairement augmenter leur activité physique ou adopter des habitudes plus saines pendant leur voyage, mais peinent à maintenir ces comportements une fois rentrées chez elles. L'absence de réflexion structurée, de renforcement et de suivi réduit l'impact à long terme.

En France, le tourisme durable, notamment en milieu rural, offre un potentiel considérable, encore sous-exploité, pour l'apprentissage par l'expérience. Parcs naturels, forêts, sentiers côtiers, villages historiques et paysages agricoles constituent des cadres idéaux pour allier activité physique douce, sensibilisation à l'environnement et éducation à la santé.
L'intégration de la prévention dans le tourisme exige de passer d'une participation passive à une participation active. Plutôt que de simplement proposer des activités « accessibles », les expériences touristiques doivent être conçues intentionnellement pour :

- inclure des objectifs éducatifs explicites liés à la littératie en santé et au bien-être,
- promouvoir la conscience de ses limites et ressources physiques,
- encourager la réflexion sur les habitudes, les choix de vie et la responsabilité environnementale.

Intégration opérationnelle dans le tourisme rural En pratique, l'intégration de la préventologie dans le tourisme durable en France peut prendre de multiples formes :

- Des promenades guidées en pleine nature, combinées à des explications simples sur la mobilité, l'équilibre, la respiration et la réduction du stress,
- pauses éducatives lors des visites de sites naturels ou culturels pour aborder le vieillissement en bonne santé, la protection de l'environnement et le bien-être personnel,
- Des moments de réflexion collective à la fin des activités, permettant aux aînés d'exprimer leurs sensations, leurs limites et les effets positifs.

encouragement of transferable habits that can be replicated at home (walking routines, mindful observation, social engagement).

One of the main challenges in France is ensuring that the benefits of tourism-based preventive education extend beyond the duration of the trip. Seniors often report feeling more active, relaxed, and socially connected during travel, but face difficulties maintaining these gains in daily life.
Preventology offers tools to address this challenge by reinforcing:

- self-efficacy, helping seniors perceive themselves as capable of influencing their own health,
- meaningfulness, linking activities to personal values and life goals,
- continuity, by encouraging small, realistic behavioural changes rather than unrealistic transformations.

encourager les habitudes transférables qui peuvent être reproduites à la maison (routines de marche, observation attentive, engagement social).

L'un des principaux défis en France est de garantir que les bienfaits de l'éducation préventive liée au tourisme se prolongent au-delà de la durée du voyage. Les seniors se disent souvent plus actifs, détendus et plus connectés socialement pendant leurs déplacements, mais éprouvent des difficultés à maintenir ces acquis au quotidien.
Preventology propose des outils pour relever ce défi en renforçant :

- l'auto-efficacité, aider les personnes âgées à se percevoir comme capables d'influencer leur propre santé,
- donner du sens aux activités, les relier à ses valeurs personnelles et à ses objectifs de vie,
- assurer la continuité, en encourageant de petits changements de comportement réalistes plutôt que des transformations irréalistes.

EXCERCISE 1

Learning outcome: Participants increase awareness of their physical abilities and stress regulation through gentle movement in a natural environment.

Target audience: Senior learners (55+), including seniors with reduced mobility or low physical confidence.

Requirements:Accessible natural trail (forest path, park, rural walking route)

Materials: Comfortable walking shoes, optional walking sticks

Evaluation methodology:Qualitative: short verbal feedback circle.

Quantitative: self-assessment before/after walk

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Welcome participants and explain the purpose of the walk (health, awareness, not performance).	5 min	None
2	Short breathing exercise (standing or seated).	5 min	None
3	Begin slow guided walk, encouraging attention to posture, breathing, and pace.	20 min	Walking sticks (optional)
4	Pause at rest points to discuss sensations (fatigue, balance, pleasure).	10 min	Bench / natural rest area
5	End with group reflection: “What felt good? What felt easier than expected?”	10 min	Reflection card

EXERCICE 1

Résultat d'apprentissage : Les participants développent une meilleure conscience de leurs capacités physiques et de leur capacité à réguler leur stress grâce à des mouvements doux dans un environnement naturel.

Public cible : Apprenants seniors (55 ans et plus), y compris les personnes âgées à mobilité réduite ou ayant une faible confiance en leurs capacités physiques.

Exigences : Sentier naturel accessible (chemin forestier, parc, itinéraire de randonnée rurale) Matériel : Chaussures de marche confortables, bâtons de marche facultatifs Méthodologie d'évaluation : Qualitative : court cercle de rétroaction verbale. Quantitatif : auto-évaluation avant/après la marche

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Welcome participants and explain the purpose of the walk (health, awareness, not performance).	5 min	None
2	Short breathing exercise (standing or seated).	5 min	None
3	Begin slow guided walk, encouraging attention to posture, breathing, and pace.	20 min	Walking sticks (optional)
4	Pause at rest points to discuss sensations (fatigue, balance, pleasure).	10 min	Bench / natural rest area
5	End with group reflection: "What felt good? What felt easier than expected?"	10 min	Reflection card

EXCERCISE 2

Learning outcome: Participants understand the link between nutrition, sustainable food choices, and healthy ageing through experiential learning.

Target audience: Senior learners participating in rural tourism or educational visits.

Requirements:Local market, farm, community kitchen, or tasting area.

Materials: Local food products, tasting plates, recipe handout.

Evaluation methodology: group discussion and personal intention statement and identifying at least one habit they plan to adopt.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the concept of “food as prevention” in simple terms.	5 min	None
2	Present local products and explain their nutritional value.	15 min	Food samples
3	Tasting session with focus on mindful eating (taste, smell, texture).	15 min	Plates, food
4	Group discussion: link between food, energy, digestion, well-being.	10 min	None
5	Each participant identifies one small dietary habit to try at home.	5 min	Recipe card

EXERCICE 2

Résultat d'apprentissage : Les participants comprennent le lien entre la nutrition, les choix alimentaires durables et le vieillissement en bonne santé grâce à un apprentissage expérientiel.

Public cible : Apprenants de niveau supérieur participant à des séjours de tourisme rural ou à des visites éducatives.

Exigences : Marché local, ferme, cuisine communautaire ou espace de dégustation.

Matériel : Produits alimentaires locaux, assiettes de dégustation, fiche recette.

Méthodologie d'évaluation : discussion de groupe, déclaration d'intention personnelle et identification d'au moins une habitude qu'ils envisagent d'adopter.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the concept of "food as prevention" in simple terms.	5 min	None
2	Present local products and explain their nutritional value.	15 min	Food samples
3	Tasting session with focus on mindful eating (taste, smell, texture).	15 min	Plates, food
4	Group discussion: link between food, energy, digestion, well-being.	10 min	None
5	Each participant identifies one small dietary habit to try at home.	5 min	Recipe card

EXCERCISE 3

Learning outcome: Participants develop self-efficacy by identifying realistic, transferable preventive habits linked to their tourism experience.
Target audience: Senior learners at the end of a tourism or learning activity.
Requirements:Quiet space
Materials: Simple “personal action plan” worksheet, pens.
Evaluation methodology: individual sharing and facilitator observation.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Recap the activities experienced during the trip or workshop.	5 min	Flipchart
2	Explain the idea of small, realistic habits rather than major change.	5 min	None
3	Distribute action plan worksheet and explain how to fill it in.	5 min	Worksheets
4	Individual reflection and writing time.	15 min	Pens
5	Voluntary sharing: “One habit I want to keep”.	10 min	None

EXERCICE 3

Résultat d'apprentissage : Les participants développent leur sentiment d'efficacité personnelle en identifiant des habitudes préventives réalistes et transférables liées à leur expérience touristique.
Public cible : Apprenants de niveau supérieur au terme d'une activité touristique ou d'apprentissage.
Exigences : Espace calme. Matériel : Fiche de travail simple « plan d'action personnel », stylos.
Méthodologie d'évaluation : partage individuel et observation par l'animateur.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Recap the activities experienced during the trip or workshop.	5 min	Flipchart
2	Explain the idea of small, realistic habits rather than major change.	5 min	None
3	Distribute action plan worksheet and explain how to fill it in.	5 min	Worksheets
4	Individual reflection and writing time.	15 min	Pens
5	Voluntary sharing: "One habit I want to keep".	10 min	None

GERMANY

Germany provides a strong foundation for learning-oriented senior tourism due to its wide network of adult education centres and health-oriented programmes. Yet, as in Italy and France, many existing offers remain passive in nature. Seniors observe and consume experiences, while deeper personal engagement, empowerment and emotional vitality are rarely addressed. The Preventology approach responds to this shared European gap by fostering self-efficacy, salutogenesis and meaningful, joyful experiences that transform travel into a resource-building process.

Insights from Psychoneuroimmunology (PNI) strengthen this perspective. PNI demonstrates that psychological experience, nervous system activity, hormonal regulation and immune responses are tightly interconnected. Stress, emotional imbalance or social isolation can shift immune activity in ways that reduce resilience, whereas positive emotions, optimism and supportive interactions can promote anti-inflammatory processes and strengthen health. These findings mark a shift from a purely biomedical view toward a bio-psycho-social understanding of health–an understanding highly compatible with Preventology and applicable across all partner countries.

ITravel programmes that help seniors understand and regulate stress, engage socially, or cultivate positive emotion can therefore influence not only mental well-being but physiological processes relevant for healthy ageing. Even small interventions–short mindful pauses, emotionally rich moments of joy, shared reflection, or strengthened sense of control–can support immune balance through mechanisms described by PNI, such as reduced inflammatory signalling and improved stress-system regulation.

ALLEMAGNE

L'Allemagne offre un terrain propice au tourisme d'apprentissage pour les seniors grâce à son vaste réseau de centres de formation pour adultes et de programmes axés sur la santé. Pourtant, comme en Italie et en France, nombre d'offres existantes restent passives. Les seniors observent et consomment des expériences, tandis que l'engagement personnel plus profond, l'autonomisation et la vitalité émotionnelle sont rarement abordés. L'approche de la préventologie répond à cette lacune européenne en favorisant l'autonomie, la salutogenèse et des expériences enrichissantes et joyeuses qui transforment le voyage en un processus de développement personnel.

Les apports de la psychoneuroimmunologie (PNI) renforcent cette perspective. La PNI démontre l'interconnexion étroite entre l'expérience psychologique, l'activité du système nerveux, la régulation hormonale et les réponses immunitaires. Le stress, les déséquilibres émotionnels ou l'isolement social peuvent modifier l'activité immunitaire et réduire la résilience, tandis que les émotions positives, l'optimisme et les interactions bienveillantes peuvent favoriser les processus anti-inflammatoires et améliorer la santé. Ces découvertes marquent un tournant, passant d'une vision purement biomédicale à une conception biopsychosociale de la santé – une conception parfaitement compatible avec la préventologie et applicable dans tous les pays partenaires.

Les programmes ITravel qui aident les aînés à comprendre et à gérer leur stress, à interagir socialement ou à cultiver des émotions positives peuvent donc influencer non seulement leur bien-être mental, mais aussi les processus physiologiques essentiels à un vieillissement en bonne santé. Même de petites interventions – de courtes pauses de pleine conscience, des moments de joie intense, des réflexions partagées ou un sentiment de contrôle renforcé – peuvent favoriser l'équilibre immunitaire grâce aux mécanismes décrits par la PNI, tels que la réduction de la signalisation inflammatoire et une meilleure

Germany's educational infrastructure makes it particularly suitable for embedding these principles into senior tourism. However, similar needs exist in Italy and France: traditional programmes in all three countries rarely activate seniors as self-directed participants. When guides invite seniors to set personal goals, make small decisions, or reflect on their experiences, they strengthen the sense of coherence–comprehensibility, manageability and meaningfulness–which is central both to the salutogenetic model and to PNI's emphasis on active interpretation of life events.

Another shared challenge across Europe is maintaining behaviour change after travel. Seniors often walk more, eat better and feel more balanced during a trip but struggle to keep these habits at home. Preventology and PNI both emphasise that sustained change emerges when people experience themselves as agents of their health rather than passive recipients. Simple follow-up strategies–reflection tools, habit plans, social support–help stabilise new routines and strengthen perceived autonomy.

Overall, Germany exemplifies how Preventology and PNI can be integrated into sustainable senior tourism: through meaningful engagement, emotional experience, low-threshold stress regulation and empowerment. But the underlying principles are equally relevant in Italy and France. Across all partner countries, a tourism model informed by PNI and Preventology can enhance well-being by aligning psychological experience with physiological health processes–turning travel into a catalyst for long-term vitality and joy.

L'infrastructure éducative allemande la rend particulièrement propice à l'intégration de ces principes dans le tourisme senior. Toutefois, des besoins similaires existent en Italie et en France : dans ces trois pays, les programmes traditionnels impliquent rarement les seniors comme acteurs autonomes. Lorsque les guides les invitent à se fixer des objectifs personnels, à prendre de petites décisions ou à réfléchir à leurs expériences, ils renforcent le sentiment de cohérence – compréhension, maîtrise et sens – qui est au cœur du modèle salutogénétique et de l'importance accordée par PNI à l'interprétation active des événements de la vie.

Un autre défi commun à toute l'Europe est le maintien des changements de comportement après un voyage. Les seniors marchent souvent davantage, mangent mieux et se sentent plus équilibrés pendant un voyage, mais peinent à conserver ces habitudes une fois rentrés chez eux. Preventology et PNI soulignent tous deux que le changement durable s'installe lorsque les personnes se perçoivent comme actrices de leur santé plutôt que comme de simples bénéficiaires passifs. Des stratégies de suivi simples – outils de réflexion, plans d'habitudes, soutien social – contribuent à stabiliser les nouvelles routines et à renforcer le sentiment d'autonomie.

Globalement, l'Allemagne illustre comment la préventologie et l'intervention psychologique personnalisée (IPP) peuvent s'intégrer au tourisme durable pour les seniors : grâce à des activités enrichissantes, des expériences émotionnelles, une gestion du stress simplifiée et l'autonomisation. Ces principes fondamentaux sont tout aussi pertinents en Italie et en France. Dans tous les pays partenaires, un modèle touristique inspiré de l'IPP et de la préventologie peut améliorer le bien-être en harmonisant l'expérience psychologique et les processus physiologiques de santé, transformant ainsi le voyage en un catalyseur de vitalité et de joie à long terme.

EXCERCISE 1

Learning outcome: Participants recognise themselves as active "captains" of their Health Ship, identify personal resources
Target audience: Senior travellers
Requirements: Quiet room, min. 45 minutes.
Materials: Coloured A4 paper, pens
Evaluation methodology: Short reflection

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Briefly introduce Antonovsky's river metaphor and explain that participants are invited to see themselves not as passive swimmers but as captains of their Health Ship–able to navigate and influence their well-being.	5 min	
2	Participants assemble a simple paper ship step by step, choosing their own paper color. They write their name on the ship. The shared folding process creates a first collective group experience.	10 min	coloured paper
3	Ask them to write inside the ship resources they already possess (e.g., humour, perseverance, supportive people, healthy habits). These are the "treasures" that strengthen their ship.	7 min	pens
4	Explain that throughout the journey or course, the ship will be gradually filled with new resources, insights and "moments of joy" discovered along the way.	3 min	
5	Invite 2–3 volunteers to share one resource. Briefly note that positive emotions and social connection can support resilience, as shown by psycho-neuro-immunology.	10 min	pens
6	Closing ritual (final session): participants pass their ship to the right; each person may add one positive observation. When the ship returns to its owner, it carries the group's appreciation and support.	7–10 min	

EXERCICE 1

Résultat d'apprentissage : Les participants se reconnaissent comme des « capitaines » actifs de leur « navire de santé », identifient leurs ressources personnelles. Public cible : Voyageurs seniors. Exigences : Salle calme, min. 45 minutes.
Matériel : Papier A4 de couleur, stylos. Méthodologie d'évaluation : Brève réflexion.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Briefly introduce Antonovsky's river metaphor and explain that participants are invited to see themselves not as passive swimmers but as captains of their Health Ship–able to navigate and influence their well-being.	5 min	
2	Participants assemble a simple paper ship step by step, choosing their own paper color. They write their name on the ship. The shared folding process creates a first collective group experience.	10 min	coloured paper
3	Ask them to write inside the ship resources they already possess (e.g., humour, perseverance, supportive people, healthy habits). These are the "treasures" that strengthen their ship.	7 min	pens
4	Explain that throughout the journey or course, the ship will be gradually filled with new resources, insights and "moments of joy" discovered along the way.	3 min	
5	Invite 2–3 volunteers to share one resource. Briefly note that positive emotions and social connection can support resilience, as shown by psycho-neuro-immunology.	10 min	pens
6	Closing ritual (final session): participants pass their ship to the right; each person may add one positive observation. When the ship returns to its owner, it carries the group's appreciation and support.	7–10 min	

EXCERCISE 2

Learning outcome: Participants explore their strengths and needs from an external, caring perspective, enhancing self-awareness, self-compassion and group connection.
Target audience: Senior travellers
Requirements: Quiet room, circle of chairs, 55 minutes
Evaluation methodology: 1–2 sentences of personal reflection

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Ask participants to think of a trusted person who knows them well (e.g., friend, partner, sibling). Invite them to stand behind their own chair.	10 min	
2	Explain that the task is to briefly introduce themselves from the viewpoint of this trusted person. This makes it easier to acknowledge strengths—and gently name needs—without embarrassment.	5 min	
3	Begin the round yourself as trainer to reduce anxiety and model the tone: “I am the sister/friend of... We have known each other for... I appreciate that he/she... I wish for him/her that...”	2 min	
4	Each participant steps behind their chair and gives a short “introduction” of themselves in the selected role. They may highlight qualities, shared memories, or supportive wishes. Encourage warmth and authenticity, not performance.	25 min	
5	After the round, invite brief reflections: How did it feel to speak from this perspective? What surprised them? This completes the exercise with a positive emotional anchor.	10 min	

EXERCICE 2

Résultat d'apprentissage : Les participants explorent leurs forces et leurs besoins d'un point de vue extérieur et bienveillant, ce qui renforce la conscience de soi, l'autocompassion et le lien avec le groupe.
Public cible : Voyageurs seniors. Conditions requises : Salle calme, chaises disposées en cercle, 55 minutes. Méthode d'évaluation : Réflexion personnelle (1 à 2 phrases).

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Ask participants to think of a trusted person who knows them well (e.g., friend, partner, sibling). Invite them to stand behind their own chair.	10 min	
2	Explain that the task is to briefly introduce themselves from the viewpoint of this trusted person. This makes it easier to acknowledge strengths—and gently name needs—without embarrassment.	5 min	
3	Begin the round yourself as trainer to reduce anxiety and model the tone: "I am the sister/friend of... We have known each other for... I appreciate that he/she... I wish for him/her that..."	2 min	
4	Each participant steps behind their chair and gives a short "introduction" of themselves in the selected role. They may highlight qualities, shared memories, or supportive wishes. Encourage warmth and authenticity, not performance.	25 min	
5	After the round, invite brief reflections: How did it feel to speak from this perspective? What surprised them? This completes the exercise with a positive emotional anchor.	10 min	

EXCERCISE 3

Learning outcome: Participants gain an experience-based understanding of Antonovsky's Sense of Coherence (SOC) and explore how it appears in their own lives.
Target audience: Senior travellers
Requirements: Calm indoor space, 45 minutes
Materials: Small cards or paper slips, pens.
Evaluation methodology: one-sentence takeaway per participant.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce Antonovsky's idea that health depends not only on physical factors but also on how we experience life. Explain briefly: people stay healthier when life feels understandable, and meaningful.	10 min	
2	Give each participant three small cards labelled Comprehensibility, Manageability, and Meaningfulness. Ask them to think of a small real-life example for each	5–7 min	Cards and pens
3	Invite volunteers to share one example. Mention that behaviours like mindfulness, humour, gratitude and enjoyment can strengthen this positive orientation.	10 min	
4	Ask participants to cultivate one of the three SOC elements, espacially manageabilty or meaningfulness more often during the trip. They write a simple intention on the chosen card.	10 min	
5	Close with a brief reflection: how does it feel to see everyday experiences through the lenses of manageabilty and meaningfulness? Emphasise that meaningfulness is especially powerful for motivation and health. Encourage participants to notice small "moments of coherence" in the coming days.	10 min	

EXERCICE 3

Résultat d'apprentissage : Les participants acquièrent une compréhension expérientielle du sens de la cohérence (SOC) d'Antonovsky et explorent comment il se manifeste dans leur propre vie.
Public cible : Voyageurs seniors Conditions requises : Espace intérieur calme, 45 minutes Matériel : Petites cartes ou bouts de papier, stylos.
Méthodologie d'évaluation : un résumé d'une phrase par participant.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce Antonovsky's idea that health depends not only on physical factors but also on how we experience life. Explain briefly: people stay healthier when life feels understandable, and meaningful.	10 min	
2	Give each participant three small cards labelled Comprehensibility, Manageability, and Meaningfulness. Ask them to think of a small real-life example for each	5–7 min	Cards and pens
3	Invite volunteers to share one example. Mention that behaviours like mindfulness, humour, gratitude and enjoyment can strengthen this positive orientation.	10 min	
4	Ask participants to cultivate one of the three SOC elements, espacially manageabilty or meaningfulness more often during the trip. They write a simple intention on the chosen card.	10 min	
5	Close with a brief reflection: how does it feel to see everyday experiences through the lenses of manageabilty and meaningfulness? Emphasise that meaningfulness is especially powerful for motivation and health. Encourage participants to notice small "moments of coherence" in the coming days.	10 min	

EXCERCISE 4

Learning outcome: Participants get aware of sources of joy, recognise how small positive experiences influence their well-being, and learn to consciously cultivate “moments of joy”.
Target audience: Senior travellers
Requirements: Calm room, 45 minutes
Materials: Printed joy-item list (or cards), pens
Evaluation methodology: Short reflection of “current joy level”

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Distribute the list of joy moments (e.g., shared meals, music, sunshine, achieving a task, nature impressions, acts of kindness). Ask participants to mark how meaningful each item is for their sense of joy from 0 (no meaning) to 5 (very high meaning).	15 min	list “moments of joy”
2	Invite participants to circle three items that matter most to them. These are their personal “joy anchors.” Encourage them to notice when such moments appear during the trip.	10 min	pens
3	Ask for a few volunteers to share one anchor and why it brings joy. Emphasise that joy is not trivial—small positive emotions accumulate and support resilience, motivation and health.	10 min	
4	Participants write one simple intention: “I will consciously invite more joy by…” followed by one concrete action inspired by their anchors (e.g., smiling at others, enjoying sunlight, taking time for music, appreciating nature).	10 min	
5	Brief closing reflection: ask the group to notice at least one moment of joy in the next 24 hours and, if possible, share it at the next session.	2 min	

EXERCICE 4

Résultat d'apprentissage : Les participants prennent conscience des sources de joie, reconnaissent comment les petites expériences positives influencent leur bien-être et apprennent à cultiver consciemment des « moments de joie ».
Public cible : Voyageurs seniors Exigences : Salle calme, 45 minutes Matériel : Liste imprimée d'éléments source de joie (ou cartes), stylos Méthodologie d'évaluation : Brève réflexion sur le « niveau de joie actuel »

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Distribute the list of joy moments (e.g., shared meals, music, sunshine, achieving a task, nature impressions, acts of kindness). Ask participants to mark how meaningful each item is for their sense of joy from 0 (no meaning) to 5 (very high meaning).	15 min	liste « moments
2	Invite participants to circle three items that matter most to them. These are their personal "joy anchors." Encourage them to notice when such moments appear during the trip.	10 min	pens
3	Ask for a few volunteers to share one anchor and why it brings joy. Emphasise that joy is not trivial—small positive emotions accumulate and support resilience, motivation and health.	10 min	
4	Participants write one simple intention: "I will consciously invite more joy by..." followed by one concrete action inspired by their anchors (e.g., smiling at others, enjoying sunlight, taking time for music, appreciating nature).	10 min	
5	Brief closing reflection: ask the group to notice at least one moment of joy in the next 24 hours and, if possible, share it at the next session.	2 min	

Co-funded by
the European Union

Chapter 4

STRATEGIES AND TECHNIQUES FOR EDUCATIONAL TOURISM FOR SENIORS IN RURAL AREAS

Author:
Berufsverband der Präventologen e.V.

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 4

STRATÉGIES ET TECHNIQUES POUR LE TOURISME ÉDUCATIF DESTINÉ AUX PERSONNES ÂGÉES EN MILIEU RURAL

Auteur:
Association professionnelle des préventologistes e.V.

1. Introduction

Rural regions offer exceptionally rich conditions for educational tourism with seniors. Their slower pace, direct encounter with nature, and close-knit community structures create an environment where older adults can learn in a calm, meaningful and embodied way. Many seniors seek experiences that combine exploration with purpose–learning new skills, rediscovering personal interests or deepening cultural understanding. Rural settings support these wishes by offering authenticity, sensory richness and opportunities for direct human connection.

For healthy ageing, these environments are particularly valuable: they easily integrate gentle physical activity, social interaction and emotional experiences that enhance well-being. When aligned with core Preventology principles–such as empowerment, salutogenesis, self-efficacy, resource awareness and joy–educational tourism becomes not only a leisure activity but a catalyst for long-term quality of life.

2. Understanding Senior Learners in Rural Contexts

Senior learners bring diverse motivations and abilities. They appreciate clear structure, predictable pacing and a sense of orientation, but they also enjoy opportunities to participate actively and share their own rich life experiences. Learning becomes most meaningful when it connects new information with personal memories, values or skills.

Rural environments naturally facilitate this. Landscapes act as metaphors that help explain complex ideas; local traditions invite intergenerational storytelling; and community knowledge, often transmitted through practice rather than theory, creates experiential learning that resonates deeply. Seniors absorb information best when it is presented in manageable portions, when sensory cues are involved, and when emotional meaning is acknowledged.

1. Introduction

Les régions rurales offrent des conditions exceptionnellement favorables au tourisme éducatif pour les seniors. Leur rythme de vie plus paisible, le contact direct avec la nature et la solidité des liens communautaires créent un environnement propice à un apprentissage serein, enrichissant et immersif. Nombre d'entre eux recherchent des expériences alliant découverte et utilité : acquérir de nouvelles compétences, redécouvrir des passions ou approfondir leurs connaissances culturelles. Le milieu rural répond à ces aspirations en offrant authenticité, richesse sensorielle et opportunités de rencontres humaines directes.

Pour bien vieillir, ces environnements sont particulièrement précieux : ils permettent d'intégrer facilement une activité physique douce, des interactions sociales et des expériences émotionnelles qui favorisent le bien-être. Lorsqu'il s'inscrit dans les principes fondamentaux de la préventologie – tels que l'autonomisation, la salutogenèse, le sentiment d'efficacité personnelle, la connaissance des ressources et la joie –, le tourisme éducatif devient non seulement un loisir, mais aussi un catalyseur pour une meilleure qualité de vie à long terme.

2. Comprendre les apprenants âgés en milieu rural

Les apprenants plus âgés ont des motivations et des aptitudes diverses. Ils apprécient une structure claire, un rythme prévisible et un cadre rassurant, mais aussi les occasions de participer activement et de partager leurs riches expériences de vie. L'apprentissage prend tout son sens lorsqu'il relie les nouvelles informations à des souvenirs, des valeurs ou des compétences personnelles.

Le milieu rural favorise naturellement ce phénomène. Les paysages servent de métaphores pour expliquer des concepts complexes ; les traditions locales invitent à la transmission intergénérationnelle des récits ; et le savoir communautaire, souvent transmis par la pratique plutôt que par la théorie, crée un apprentissage expérientiel profondément marquant. Les personnes âgées assimilent mieux l'information lorsqu'elle est présentée par petites doses, lorsqu'elle fait appel aux sens et lorsque sa dimension émotionnelle est prise en compte.

3. Guiding Principles for Programme Design

Designing educational tourism for seniors begins with creating emotional safety. A welcoming atmosphere, respectful communication and intentional group building help seniors feel comfortable taking part, asking questions and sharing insights.

Experiential learning is the second pillar. Activities that involve seeing, touching, tasting, smelling or moving increase engagement and strengthen memory retention. Rural areas offer natural sensory richness–wood textures, garden scents, local foods, animal sounds–that make learning concrete.

Meaning-making is a third key principle. Seniors appreciate opportunities to reflect, connect learning to personal experience and share thoughts with others. Structured reflection helps contextualise information and transforms experiences into lasting insights.

Finally, empowerment aligns learning with Preventology principles. Seniors should be encouraged to take small decisions, participate in co-created learning moments, and recognise their own competencies. This supports autonomy, strengthens the sense of coherence and increases inner motivation.

4. Techniques for Delivering Educational Content

Interpretive Learning

Interpretive learning transforms rural places into narrative-rich learning environments. Guides illuminate the cultural, ecological or historical significance of paths, fields, buildings or landscapes. Seniors respond well to clear, accessible explanations and stories that make connections between past and present.

Micro-Learning Sessions

Short, focused learning moments–10 to 15 minutes–prevent cognitive overload and allow seniors to enjoy learning at a pleasant pace. These can take place at different outdoor locations and can include demonstrations, quick observations, or brief exchanges with local residents.

3. Principes directeurs pour la conception de programmes : Concevoir un tourisme éducatif pour les aînés commence par instaurer un climat de confiance. Une atmosphère accueillante, une communication respectueuse et des activités de groupe ciblées permettent aux aînés de se sentir à l'aise pour participer, poser des questions et partager leurs points de vue.

L'apprentissage par l'expérience constitue le deuxième pilier. Les activités qui sollicitent la vue, le toucher, le goût, l'odorat ou le mouvement favorisent l'engagement et renforcent la mémorisation. Les milieux ruraux offrent une richesse sensorielle naturelle - textures du bois, parfums du jardin, produits locaux, cris d'animaux - qui rend l'apprentissage concret.

La construction du sens est un troisième principe clé. Les aînés apprécient les occasions de réfléchir, de relier les apprentissages à leur expérience personnelle et de partager leurs réflexions. Une réflexion structurée permet de contextualiser l'information et de transformer les expériences en enseignements durables.

Enfin, l'autonomisation aligne l'apprentissage sur les principes de la préventologie. Il convient d'encourager les aînés à prendre de petites décisions, à participer à des activités d'apprentissage co-créées et à reconnaître leurs propres compétences. Cela favorise l'autonomie, renforce le sentiment de cohérence et accroît la motivation intrinsèque.

4. Techniques de diffusion de contenu éducatif

Apprentissage interprétatif

L'apprentissage par l'interprétation transforme les espaces ruraux en environnements d'apprentissage riches en récits. Les guides mettent en lumière la signification culturelle, écologique ou historique des sentiers, des champs, des bâtiments ou des paysages. Les personnes âgées apprécient les explications claires et accessibles, ainsi que les récits qui établissent des liens entre le passé et le présent.

Séances de micro-apprentissage

De courtes séances d'apprentissage ciblées (10 à 15 minutes) préviennent la surcharge cognitive et permettent aux personnes âgées d'apprendre à leur propre rythme. Ces séances peuvent se dérouler dans différents intérieurs et prendre la forme de démonstrations, d'observations rapides ou de brefs échanges

Rural environments offer ideal conditions for sensory learning: smelling herbs, tasting local produce, listening to birds, touching natural materials. Sensory experiences help encode learning more effectively, particularly for older adults.

Seniors become co-creators of learning when they contribute stories, skills or interpretations from their own backgrounds. This reinforces empowerment and enriches the group experience. Co-created learning moments often become highlights of the journey.

Farmers, artisans, forest wardens, herbalists, fishermen and local historians embody authentic rural knowledge. Their participation brings depth, emotion and community connection to learning experiences and supports regional identity and pride.

Jean, 68, took part in a village heritage walk led by a local historian. When invited to comment on similarities between French and North African stonework, Jean shared memories from his youth abroad. The guide incorporated his story into the session, turning the activity into a shared learning moment that strengthened Jean's sense of belonging.

This fictional example shows how spontaneous co-creation can enrich the session and foster participation.

5. Structuring a Multi-Day Programme

A well-designed multi-day programme helps seniors maintain orientation, energy and curiosity. Days can start with a short grounding ritual–such as a mindful observation, intention setting, or a simple nature-based reflection–to bring focus and calm.

The main learning block should combine activity with rest, integrating gentle movement, experiential tasks and opportunities for pauses. Afternoon options allow seniors to choose activities according to their energy levels, reinforcing autonomy. Evening gatherings–shared meals, storytelling or simple creative sessions–support social bonding and emotional well-being.

Accessibility must be addressed consistently: routes should be adaptable, seating readily available, materials easy to read and hear.

Le milieu rural offre des conditions idéales pour l'apprentissage sensoriel : sentir les herbes aromatiques, goûter les produits locaux, écouter le chant des oiseaux, toucher les matériaux naturels. Les expériences sensorielles contribuent à un apprentissage plus efficace, notamment chez les personnes âgées.

Les aînés deviennent co-créateurs de l'apprentissage lorsqu'ils partagent des récits, des compétences ou des interprétations tirés de leur propre expérience. Cela renforce leur autonomie et enrichit l'expérience du groupe. Ces moments d'apprentissage co-créés constituent souvent des moments forts du parcours.

Agriculteurs, artisans, gardes forestiers, herboristes, pêcheurs et historiens locaux incarnent un savoir rural authentique. Leur participation enrichit les expériences d'apprentissage, leur confère une dimension émotionnelle et renforce le lien communautaire, tout en contribuant à forger l'identité et la fierté régionales.

Jean, âgé de 68 ans, a participé à une visite guidée du patrimoine de son village, menée par un historien local. Invité à commenter les similitudes entre la maçonnerie française et nord-africaine, Jean a partagé des souvenirs de sa jeunesse passée à l'étranger. Le guide a intégré son récit à la visite, transformant ainsi l'activité en un moment d'apprentissage partagé qui a renforcé le sentiment d'appartenance de Jean.

Cet exemple fictif montre comment la co-création spontanée peut enrichir la séance et favoriser la participation.

5. Structurer un programme de plusieurs jours Un programme de plusieurs jours bien conçu aide les aînés à préserver leur orientation, leur énergie et leur curiosité. Les journées peuvent commencer par un court rituel d'ancrage – comme une observation attentive, la définition d'une intention ou une simple réflexion en pleine nature – afin de favoriser la concentration et le calme.

Le module d'apprentissage principal doit allier activité et repos, en intégrant des mouvements doux, des activités pratiques et des moments de détente. Les activités proposées l'après-midi permettent aux seniors de choisir en fonction de leur niveau d'énergie, favorisant ainsi leur autonomie. Les rencontres en soirée – repas partagés, co[illegible]liers créatifs – contribuent au lien social et au bien-être émotionnel.

L'accessibilité doit être prise en compte de manière cohérente :

6. Strategies for Rural Learning Centres

Rural learning centres can expand their impact by adapting existing offerings–crafts, cooking, gardening, ecology or local history–to educational tourism. Adding field visits, storytelling elements or hands-on components makes learning vivid and relevant.

Learning trails with interpretive stations are another effective format. They allow seniors to explore at their own pace while encountering structured micro-lessons. These trails can include sensory tasks, short historical anecdotes, ecological observations or small creative activities.

Digital tools can complement but should not dominate learning. Simple audio descriptions via QR code, digital photo journals or short video introductions by locals can enrich the experience without causing cognitive strain.

Seasonal programming increases variety: herbs and birds in spring, crafts and festivals in summer, wine and colours in autumn, storytelling and indoor workshops in winter. This cyclical approach encourages repeat visits and demonstrates the richness of rural life.

7. Preventology as an Integrative Framework

Preventology fits naturally into rural educational tourism because it emphasises empowerment, emotional orientation, meaningfulness and resource awareness. These elements can be woven subtly through programme design.

Seniors can be offered micro-decisions that reinforce autonomy–choosing between routes, selecting topics for micro-sessions, or deciding how to document their experiences. Emotional resource activation arises from conscious noticing of small successes, joy moments, gratitude or supportive interactions.

Meaning-making rituals–closing circles, symbolic objects collected during walks, or reflective journaling–help consolidate learning and support the sense of coherence.

Health literacy can be integrated in a situational, non-intrusive way. Guides may briefly explain the benefits of gentle movement, hydration, time in nature or stress reduction strategies embedded in rural settings.

6. Stratégies pour les centres d'apprentissage en milieu rural

Les centres d'apprentissage en milieu rural peuvent accroître leur impact en adaptant leurs offres existantes (artisanat, cuisine, jardinage, écologie ou histoire locale) au tourisme éducatif. L'ajout de visites de terrain, de récits ou d'activités pratiques rend l'apprentissage vivant et concret.

Les parcours d'apprentissage agrémentés de panneaux d'interprétation constituent une autre formule efficace. Ils permettent aux aînés d'explorer à leur propre rythme tout en participant à des micro-leçons structurées. Ces parcours peuvent inclure des activités sensorielles, de courtes anecdotes historiques, des observations écologiques ou de petites activités créatives.

Les outils numériques peuvent compléter l'apprentissage sans pour autant le supplanter. De simples descriptions audio via un code QR, des carnets de voyage numériques ou de courtes vidéos de présentation réalisées par des locaux peuvent enrichir l'expérience sans engendrer de surcharge cognitive.

La programmation saisonnière diversifie les activités : herbes aromatiques et oiseaux au printemps, artisanat et festivals en été, vins et couleurs en automne, contes et ateliers en hiver. Cette approche cyclique encourage les visites répétées et met en valeur la richesse de la vie rurale.

7. La préventologie comme cadre intégratif

La préventologie s'intègre naturellement au tourisme éducatif rural car elle met l'accent sur l'autonomisation, l'approche émotionnelle, le sens donné aux expériences et la connaissance des ressources. Ces éléments peuvent être subtilement intégrés à la conception des programmes.

On peut proposer aux personnes âgées des micro-décisions qui renforcent leur autonomie : choisir un itinéraire, sélectionner les sujets de micro-séances ou décider comment consigner leurs expériences. L'activation des ressources émotionnelles découle de la prise de conscience des petits succès, des moments de joie, de la gratitude ou des interactions bienveillantes.

Les rituels de construction du sens – cercles de clôture, objets symboliques collectés lors de promenades ou journal intime réflexif – contribuent à consolider l'apprentissage et à renforcer le sentiment de cohérence.

L'éducation à la santé peut être intégrée de manière contextuelle et non intrusive. Les animateurs peuvent expliquer brièvement les

During a forest soundwalk, Ingrid, 74, discovered a moment of deep calm by focusing on the natural soundscape. She later described it as the first time in years she had felt “truly quiet inside.”

This fictive example illustrates how simple techniques in nature can regulate stress and strengthen emotional well-being.

8. Illustrative Programme Examples

A rural garden day might include interpretive plant ecology, a meal using local produce, hands-on gardening exercises and a reflection circle linking personal growth with natural growth. A craft and culture day may combine artisan workshops with local history and storytelling, encouraging seniors to produce small items themselves. Nature and heritage walks offer sensory immersion, short interpretive stops and opportunities for drawing, photography or quiet observation.

9. Recommendations for Providers

Rural tourism providers benefit from strong local networks, enabling collaboration with farms, museums, nature parks, artisans and municipalities. Training guides in senior education and Preventology enhances programme quality. Small group sizes allow personalised support. Continuous evaluation helps refine pacing, accessibility and content. Cooperation with health and cultural institutions expands the impact of educational tourism.

10. Conclusion

Educational tourism in rural regions can enrich seniors’ lives profoundly. When designed with sensitivity, structure and creativity, it combines discovery with personal growth, social connection and well-being. Preventology reinforces these benefits by emphasising empowerment, meaning and emotional vitality. Rural environments—with their authenticity, calm and sensory depth—offer ideal conditions for seniors to learn, grow and experience renewed joy.

Lors d'une promenade sonore en forêt, Ingrid, 74 ans, a découvert un moment de profond calme en se concentrant sur le paysage sonore naturel. Elle a décrit plus tard que c'était la première fois depuis des années qu'elle ressentait une « véritable paix intérieure ».

Cet exemple fictif illustre comment des techniques simples issues de la nature peuvent réguler le stress et renforcer le bien-être émotionnel.

8. Exemples de programmes : Une journée au jardin d'un village pourrait inclure des ateliers d'écologie végétale, un repas composé de produits locaux, des activités de jardinage et un cercle de réflexion sur le lien entre développement personnel et évolution de la nature. Une journée dédiée aux loisirs créatifs et à la culture pourrait combiner des ateliers d'artisanat avec des présentations sur l'histoire locale et des contes, encourageant les participants à créer eux-mêmes de petits objets. Les promenades nature et patrimoine offrent une immersion sensorielle, de courts arrêts thématiques et des occasions de dessiner, de photographier ou simplement d'observer.
9. Recommandations aux prestataires : Les prestataires de tourisme rural bénéficient de solides réseaux locaux, favorisant la collaboration avec les exploitations agricoles, les musées, les parcs naturels, les artisans et les municipalités. La formation des guides en éducation des seniors et en prévention améliore la qualité des programmes. Les petits groupes permettent un accompagnement personnalisé. L'évaluation continue contribue à optimiser le rythme, l'accessibilité et le contenu. La coopération avec les institutions sanitaires et culturelles renforce l'impact du tourisme éducatif.
10. Conclusion Le tourisme éducatif en milieu rural peut enrichir profondément la vie des aînés. Conçu avec sensibilité, structure et créativité, il allie découverte, épanouissement personnel, liens sociaux et bien-être. La préventologie renforce ces bienfaits en mettant l'accent sur l'autonomie, le sens et la vitalité émotionnelle. Les environnements ruraux, avec leur authenticité, leur calme et leur richesse sensorielle, offrent des conditions idéales pour que les [illegible]ennent, s'épanouissent et retrouvent la joie de vivre.

EXCERCISE 1

Learning outcome: Participants strengthen their Sense of Coherence by reflecting on a nature experience
Target audience: Senior travellers
Requirements: Quiet indoor or outdoor setting; 70 minutes.
Materials: Notebook or journal pages, pens, optional clipboards.
Evaluation methodology: Short sharing round or written "one-sentence insight."

Step	Instructions	Duration	Materials
1 – Arrival	Invite participants to sit comfortably in a quiet place, indoors or in nature. Ask them to recall the most recent walk, excursion or natural encounter. Encourage slow breathing to settle the mind.	2–3 min	
2 – Guided recall	Lead the group through a brief reflection: "What did you notice first? What surprised you? What did your senses pick up–sounds, textures, colours?" Participants jot short notes as they remember details.	15 min	journal pages, pens,
3 – Journaling prompts	Participants write freely using three prompts aligned with the Sense of Coherence: Comprehensibility: What became clearer to me during this nature experience? Manageability: What helped me feel capable, calm or in control during the walk? Meaningfulness: What part of this experience felt personally significant–and why?	30 min	journal pages, pens,
4 – Personal insight	Invite participants to write one closing sentence beginning with: "One insight I want to carry into my daily life is…" This supports transfer and strengthens inner orientation toward coherence.	10 min	paper, pens
5 – Optional sharing	Volunteers share one insight or meaningful observation. The focus is on appreciation, not evaluation. Sharing reinforces group cohesion and increases emotional impact.	15 min	

EXERCICE 1

Résultat d'apprentissage : Les participants renforcent leur sens de la cohérence en réfléchissant à une expérience en pleine nature. Public cible : Voyageurs seniors. Exigences : Cadre calme, intérieur ou extérieur ; 70 minutes.
Matériel : pages de cahier ou de journal, stylos, porte-documents facultatifs.
Méthodologie d'évaluation : Courte séance de partage ou « réflexion écrite en une phrase ».

Step	Instructions	Duration	Materials
1 – Arrival	Invite participants to sit comfortably in a quiet place, indoors or in nature. Ask them to recall the most recent walk, excursion or natural encounter. Encourage slow breathing to settle the mind.	2–3 min	
2 – Guided recall	Lead the group through a brief reflection: "What did you notice first? What surprised you? What did your senses pick up—sounds, textures, colours?" Participants jot short notes as they remember details.	15 min	pages de journal, stylos,
3 – Journaling prompts	Les participants écrivent librement en utilisant trois invites alignées sur le sens de la cohérence : Compréhensibilité : Qu'est-ce qui m'est apparu plus clairement lors de cette expérience en pleine nature ? Capacité de gestion : Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir capable, calme ou en contrôle pendant la marche ? Signification : Quel aspect de cette expérience	30 min	pages de journal, stylos,
4 – Personal insight	Invite participants to write one closing sentence beginning with: "One insight I want to carry into my daily life is…" This supports transfer and strengthens inner orientation toward coherence.	10 min	paper, pens
5 – Optional sharing	Volunteers share one insight or meaningful observation. The focus is on appreciation, not evaluation. Sharing reinforces group cohesion and increases emotional impact.	15 min	

EXCERCISE 2:
INTERPRETIVE HERITAGE WALK

Learning outcome: Participants understand rural heritage through stories and personal meaning-making.
Target audience: Senior Tourists
Requirements: Accessible village route or countryside path, seating options. Duration depends on the route and number of stops.
Materials: None (optional: photos or small objects).
Evaluation methodology: Reflections shared verbally.

Step	Instructions	Duration
1	Trainer introduces the walk and explains that rural places tell stories about culture, history and sustainability.	15 min
2	Group walks along an accessible village or countryside route with planned interpretive stops.	30-60 min
3	At each stop, trainer shares a short story or explanation connected to the place.	15 min
4	Participants are invited to share memories, associations or questions related to what they observe.	10 min
5	Short reflection round on insights and feelings from the walk.	20 min

EXERCICE 2 : PROMENADE D'INTERPRÉTATION DU PATRIMOINE

Résultat d'apprentissage : Les participants comprennent le patrimoine rural à travers des récits et une construction de sens personnelle.
Public cible : Touristes seniors. Exigences : Itinéraire accessible en village ou chemin de campagne, possibilité de s'asseoir. La durée dépend de l'itinéraire et du nombre d'arrêts.
Matériaux : Aucun (facultatif : photos ou petits objets).
Méthodologie d'évaluation : Réflexions partagées oralement.

Step	Instructions	Duration
1	Trainer introduces the walk and explains that rural places tell stories about culture, history and sustainability.	15 min
2	Group walks along an accessible village or countryside route with planned interpretive stops.	30-60 min
3	At each stop, trainer shares a short story or explanation connected to the place.	15 min
4	Participants are invited to share memories, associations or questions related to what they observe.	10 min
5	Short reflection round on insights and feelings from the walk.	20 min

EXCERCISE 3:
SENSORY MICRO-LEARNING STATIONS

Learning outcome: Participants experience sensory immersion as an effective and enjoyable learning method.
Target audience: Senior tourists
Requirements: Outdoor or semi-outdoor space in a rural setting.
Materials: Natural materials (herbs, stones, wood).
Evaluation methodology: Simple self-rating (1–5) of enjoyment or engagement.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains sensory learning and invites participants to learn through smell, touch, sound and taste.	10 min	
2	Participants rotate through several short sensory learning stations.	30 min	natural materials
3	At each station, trainer or local expert provides a brief explanation.	included	
4	Participants select one sensory experience that felt most meaningful.	10 min	
5	Group discussion on how sensory learning supports memory and well-being.	15 min	

EXERCICE 3 :
STATIONS DE MICRO-APPRENTISSAGE SENSORIEL

Résultat d'apprentissage : Les participants perçoivent l'immersion sensorielle comme une méthode d'apprentissage efficace et agréable.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Espace extérieur ou semi-extérieur en milieu rural.
Matériaux : Matériaux naturels (herbes, pierres, bois).
Méthodologie d'évaluation : Auto-évaluation simple (1-5) du plaisir ou de l'engagement.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains sensory learning and invites participants to learn through smell, touch, sound and taste.	10 min	
2	Participants rotate through several short sensory learning stations.	30 min	matériaux natu
3	At each station, trainer or local expert provides a brief explanation.	included	
4	Participants select one sensory experience that felt most meaningful.	10 min	
5	Group discussion on how sensory learning supports memory and well-being.	15 min	

EXCERCISE 4:
CO-CREATION CIRCLE

Learning outcome: Participants recognise their own knowledge as valuable learning resources.
Target audience: Senior Tourists
Requirements: Quiet, comfortable meeting space.
Materials: Flip chart or notebook
Evaluation methodology: Percentage of participants contributing verbally.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains co-creation as learning together through shared life experience.	10 min	
2	Participants form small groups and discuss a guiding question related to rural life or traditions.	30 min	Flipchart or notebook
3	Each group selects one story or insight to share with the whole group.	10 min	
4	Trainer connects shared stories to sustainability, community and learning themes.	15 min	Flipchart
5	Closing round where participants acknowledge each other's contributions.	10 min	

EXERCICE 4 :
CERCLE DE CO-CRÉATION

Résultat d'apprentissage : Les participants reconnaissent que leurs propres connaissances constituent de précieuses ressources d'apprentissage.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Espace de réunion calme et confortable.
Matériel : Tableau de conférence ou cahier. Méthodologie d'évaluation : Pourcentage de participants contribuant verbalement.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains co-creation as learning together through shared life experience.	10 min	
2	Participants form small groups and discuss a guiding question related to rural life or traditions.	30 min	Tableau de con
3	Each group selects one story or insight to share with the whole group.	10 min	
4	Trainer connects shared stories to sustainability, community and learning themes.	15 min	Flipchart
5	Closing round where participants acknowledge each other's contributions.	10 min	

EXCERCISE 5:
REFLECTION AND EMPOWERMENT RITUAL

Learning outcome: Participants consolidate learning and strengthen sense of self-efficacy and meaning.
Target audience: Senior Tourists
Requirements: Calm environment, seating.
Materials: Natural objects, paper and pens
Evaluation methodology: Each participant identifies at least one personal insight or intention.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer introduces reflection as a way to turn experience into lasting learning.	10 min	
2	Participants choose a small natural object that represents their learning experience.	15 min	natural materials
3	Guided reflection on what was learned and how it connects to personal life.	15min	
4	Participants write down or mentally note one personal insight or intention.	10 min	paper and pens
5	Voluntary sharing and closing empowerment message from the trainer.	10 min	

EXERCICE 5 :
RITUEL DE RÉFLEXION ET D'AUTONOMISATION

Résultat d'apprentissage : Les participants consolident leurs apprentissages et renforcent leur sentiment d'efficacité personnelle et de sens.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Environnement calme, sièges.
Matériel : Objets naturels, papier et stylos. Méthodologie d'évaluation : Chaque participant identifie au moins une réflexion ou une intention personnelle.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer introduces reflection as a way to turn experience into lasting learning.	10 min	
2	Participants choose a small natural object that represents their learning experience.	15 min	matériaux natu
3	Guided reflection on what was learned and how it connects to personal life.	15min	
4	Participants write down or mentally note one personal insight or intention.	10 min	paper and pens
5	Voluntary sharing and closing empowerment message from the trainer.	10 min	

Co-funded by
the European Union

Chapter 5
ADVENTURE TOURISM AND PREVENTOLOGY

Author:
Berufsverband der Präventologen e.V.

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 5

TOURISME D'AVENTURE ET PRÉVENTOLOGIE

Auteur:
Association professionnelle des préventologistes e.V.

Meaningful Participation as Preventive Practice in Senior Tourism

From a Preventology perspective, health in later life is sustained not only through physical activity or cognitive stimulation, but through experiences that are perceived as meaningful, coherent, and socially embedded. Tourism for seniors unfolds its preventive potential most effectively when activities are not limited to consumption or recreation, but enable active participation and contribution within real-world contexts. In such settings, tourism becomes more than a temporary change of environment; it becomes a space for learning, engagement, and preventive experience.

Contribution-based senior tourism positions older adults as participating actors whose actions are relevant to a shared purpose. This purpose may relate to social interaction at the destination, to caring for local environments, or to learning about sustainable ways of living. The decisive factor is not the scale of the activity, but its perceived relevance and coherence. When seniors experience that their presence and actions matter, motivation, self-efficacy, and emotional stability are strengthened. In this sense, tourism functions as a preventive practice, reinforcing purpose, autonomy, and social participation.

From Activity to Meaningful Contribution

In Preventology-based senior tourism, activities are not assessed according to intensity, novelty, or performance, but according to their preventive relevance. An activity becomes preventive when it allows participants to experience themselves as capable contributors within a manageable and meaningful framework. Contribution does not require specialised skills or high physical effort. Small-scale actions–such as observing, assisting, maintaining, learning, sharing experience, or reflecting together–are sufficient when they are embedded in a context that makes their relevance visible.

La participation significative comme pratique préventive dans le tourisme des aînés

Dans une perspective de prévention, la santé des seniors se maintient non seulement grâce à l'activité physique et à la stimulation cognitive, mais aussi grâce à des expériences perçues comme significatives, cohérentes et ancrées dans le social. Le tourisme pour seniors déploie tout son potentiel préventif lorsque les activités ne se limitent pas à la consommation ou aux loisirs, mais permettent une participation active et une contribution concrète dans des contextes réels. Dans ce contexte, le tourisme devient plus qu'un simple changement d'environnement temporaire ; il devient un espace d'apprentissage, d'engagement et d'expériences préventives.

Le tourisme participatif pour seniors place les personnes âgées au cœur de leur engagement, leurs actions contribuant à un objectif commun. Cet objectif peut concerner les interactions sociales sur place, la préservation de l'environnement local ou la découverte de modes de vie durables. L'important n'est pas l'ampleur de l'activité, mais sa pertinence et sa cohérence perçues. Lorsque les seniors ont le sentiment que leur présence et leurs actions ont un impact, leur motivation, leur sentiment d'efficacité personnelle et leur stabilité émotionnelle s'en trouvent renforcés. En ce sens, le tourisme agit comme une pratique préventive, renforçant le sentiment d'utilité, l'autonomie et la participation sociale.

De l'activité à la contribution significative

Dans le tourisme pour seniors axé sur la préventologie, les activités ne sont pas évaluées selon leur intensité, leur nouveauté ou leur performance, mais selon leur pertinence préventive. Une activité devient préventive lorsqu'elle permet aux participants de se sentir acteurs de leur propre bien-être dans un cadre accessible et porteur de sens. La participation ne requiert ni compétences spécialisées ni effort physique important. Des actions simples - observer, aider, entretenir, apprendre, partager des expériences ou réfléchir ensemble - suffisent lorsqu'elles s'inscrivent dans un contexte qui en révèle toute la pertinence.

Contribution-based formats value presence, attention, and cooperation rather than productivity. This orientation supports inclusion across diverse physical, sensory, and cognitive capacities and avoids performance pressure. Seniors are encouraged to engage according to their individual possibilities, while remaining part of a shared process. Such experiences counteract feelings of passivity or marginalisation and support a positive self-image in later life.

Preventive Mechanisms: Meaning, Coherence, and Self-Efficacy

Meaningful participation activates central preventive mechanisms. Self-efficacy develops when seniors experience that their actions have tangible effects and are acknowledged within a shared context. Even modest contributions can reinforce the perception of competence and usefulness, which is particularly important in later life, when social roles may change or diminish.

The Sense of Coherence provides the structural framework for preventive tourism activities. Activities must be comprehensible, with clear explanations and transparent objectives. They must be manageable, offering adaptive pacing, support, and options for adjustment. Most importantly, they must be meaningful, enabling participants to connect actions with personal values such as care, responsibility, curiosity, or continuity. When these conditions are met, tourism activities are experienced as supportive rather than demanding and contribute to sustained health-related motivation.

Designing Contribution-Based Tourism Activities

Preventive tourism activities require a reliable and respectful design framework. Clear orientation, predictable structures, and transparent communication create emotional safety. Participants must retain autonomy at all times, including the possibility to modify intensity, change roles, or pause participation without negative evaluation.

Les formats axés sur la contribution valorisent la présence, l'attention et la coopération plutôt que la productivité. Cette approche favorise l'inclusion des personnes aux capacités physiques, sensorielles et cognitives diverses et évite toute pression liée à la performance. Les aînés sont encouragés à participer selon leurs possibilités individuelles, tout en restant partie prenante d'un processus collectif. Ces expériences contribuent à lutter contre les sentiments de passivité ou de marginalisation et favorisent une image positive de soi à un âge avancé.

Mécanismes préventifs : signification, cohérence et auto-efficacité

Une participation significative active les principaux mécanismes de prévention. Le sentiment d'efficacité personnelle se développe lorsque les personnes âgées constatent que leurs actions ont des effets concrets et sont reconnues dans un contexte partagé. Même des contributions modestes peuvent renforcer la perception de compétence et d'utilité, ce qui est particulièrement important à un âge avancé, lorsque les rôles sociaux peuvent évoluer ou s'atténuer.

Le concept de cohérence fournit le cadre structurel des activités de tourisme préventif. Ces activités doivent être compréhensibles, avec des explications claires et des objectifs transparents. Elles doivent être accessibles, offrant un rythme adaptable, un soutien et des possibilités d'ajustement. Surtout, elles doivent avoir du sens, permettant aux participants de relier les actions à des valeurs personnelles telles que la bienveillance, la responsabilité, la curiosité ou la continuité. Lorsque ces conditions sont réunies, les activités touristiques sont perçues comme un soutien plutôt que comme une contrainte et contribuent à une motivation durable en matière de santé.

Concevoir des activités touristiques à contribution

Les activités de tourisme préventif nécessitent un cadre de conception fiable et respectueux. Une orientation claire, des structures prévisibles et une communication transparente instaurent un climat de confiance. Les participants doivent conserver leur autonomie à tout moment, notamment la possibilité de moduler [illegible] de leur participation, de changer de rôle ou d'interrompre leur engagement sans crainte

Within this framework, contribution-based activities integrate bodily experience, cognitive engagement, and emotional awareness. Movement is experienced not as exercise for its own sake, but as purposeful action embedded in a meaningful context. Walking, carrying, observing, or working with the hands become part of a larger narrative of participation. Learning emerges from direct involvement rather than instruction alone, while emotional responses such as satisfaction, calm engagement, or quiet pride reinforce preventive effects.

Engagement at the Tourist Destination

Contribution-based senior tourism opens opportunities for engagement at the destination itself. Seniors may take part in socially oriented or environmentally supportive activities that are embedded in the local context. Such engagement allows participants to experience the destination not only as visitors, but as temporary contributors to its social or ecological fabric. The focus lies on respectful interaction, learning, and mutual recognition, rather than on replacing professional work.

These forms of engagement support preventive outcomes by combining moderate activity, social interaction, and meaningful purpose. They also foster a deeper connection to place and culture, strengthening emotional involvement and memory. Importantly, engagement remains time-limited, voluntary, and supported, ensuring that tourism retains its character as a restorative and preventive experience.

Educational Dimensions: Nutrition, Movement, and Mental Health

In addition to practical contribution, Preventology-based senior tourism integrates educational activities that support healthy living. Learning about healthy nutrition, for example, can be embedded in experiences related to local food cultures, seasonal products, or sustainable consumption. Such learning remains

Dans ce cadre, les activités participatives intègrent l'expérience corporelle, l'engagement cognitif et la conscience émotionnelle. Le mouvement est vécu non comme un exercice pour lui-même, mais comme une action intentionnelle inscrite dans un contexte significatif. Marcher, porter, observer ou travailler de ses mains deviennent des éléments d'un récit participatif plus vaste. L'apprentissage découle de l'implication directe plutôt que du simple enseignement, tandis que des réactions émotionnelles telles que la satisfaction, un engagement serein ou une fierté discrète renforcent les effets préventifs.

Engagement dans la destination touristique

Le tourisme participatif pour les seniors offre des possibilités d'engagement au sein même de la destination. Les aînés peuvent participer à des activités sociales ou environnementales ancrées dans le contexte local. Cet engagement leur permet de vivre la destination non seulement comme visiteurs, mais aussi comme acteurs de sa vie sociale et écologique. L'accent est mis sur l'interaction respectueuse, l'apprentissage et la reconnaissance mutuelle, et non sur le remplacement d'une activité professionnelle.

Ces formes d'engagement favorisent la prévention en combinant activité modérée, interaction sociale et but significatif. Elles permettent également un lien plus profond avec le lieu et la culture, renforçant l'implication émotionnelle et la mémoire. Surtout, cet engagement demeure limité dans le temps, volontaire et accompagné, garantissant ainsi que le tourisme conserve son caractère ressourçant et préventif.

Dimensions éducatives : nutrition, mouvement et santé mentale

Outre sa contribution pratique, le tourisme pour seniors basé sur la préventologie intègre des activités éducatives favorisant un mode de vie sain. L'apprentissage de la nutrition saine, par exemple, peut être intégré à des expériences liées aux cultures culinaires locales, aux produits de saison ou à la consommation durable. Cet apprentissage demeure

experiential and practical, focusing on awareness, enjoyment, and applicability rather than abstract dietary rules.

Similarly, tourism activities can promote movement awareness by helping seniors experience how regular, moderate activity supports well-being. Movement is framed as an everyday resource rather than a training programme, reinforcing confidence in bodily capabilities. Educational elements related to mental health may address stress regulation, emotional awareness, or social connectedness, often emerging naturally through shared experiences and guided reflection.

By linking education to lived experience, tourism supports preventive learning that can be sustainably integrated into everyday life beyond the tourist context.

Social Participation and Collective Meaning

Contribution-based tourism is inherently social. Shared participation fosters trust, mutual recognition, and a sense of belonging. Working together toward a common goal–however modest–supports communication, empathy, and cooperative problem-solving. These social processes are central to preventive health, as they counteract isolation and strengthen social resilience.

Group contexts also allow participants to negotiate pace, express needs, and respect differences in capacity. Observing others' contributions can expand one's own sense of possibility, while collective reflection helps integrate experience. These social competencies are directly transferable to everyday health-related situations and relationships.

Emotional Learning and Preventive Stability

Meaningful participation naturally evokes emotions that support preventive learning. Mild uncertainty when engaging in unfamiliar contexts can strengthen emotional regulation when adequately supported. Feelings of satisfaction and appreciation

Expérientielle et pratique, elle met l'accent sur la prise de conscience, le plaisir et l'applicabilité plutôt que sur des règles diététiques abstraites.

De même, les activités touristiques peuvent favoriser la prise de conscience de l'importance du mouvement en permettant aux aînés de constater comment une activité physique régulière et modérée contribue à leur bien-être. Le mouvement est alors présenté comme une ressource du quotidien plutôt que comme un programme d'entraînement, ce qui renforce la confiance en ses capacités physiques. Les éléments éducatifs liés à la santé mentale peuvent aborder la gestion du stress, la conscience émotionnelle ou le lien social, et émergent souvent naturellement grâce à des expériences partagées et à une réflexion guidée.

En reliant l'éducation à l'expérience vécue, le tourisme favorise un apprentissage préventif qui peut être intégré durablement dans la vie quotidienne, au-delà du contexte touristique.

Participation sociale et signification collective

Le tourisme solidaire est par nature social. La participation partagée favorise la confiance, la reconnaissance mutuelle et le sentiment d'appartenance. Œuvrer ensemble à un objectif commun, aussi modeste soit-il, encourage la communication, l'empathie et la résolution coopérative de problèmes. Ces processus sociaux sont essentiels à la santé préventive, car ils luttent contre l'isolement et renforcent la résilience sociale.

Le travail de groupe permet aux participants de négocier le rythme, d'exprimer leurs besoins et de respecter les différences de capacités. Observer les contributions des autres peut élargir ses propres horizons, tandis que la réflexion collective favorise l'intégration des expériences. Ces compétences sociales sont directement transposables aux situations et relations quotidiennes liées à la santé.

Apprentissage émotionnel et stabilité préventive

Une participation significative suscite naturellement des émotions qui favorisent l'apprentissage préventif. Une légère incertitude lors d'interactions dans des contextes inconnus peut renforcer la régulation émotionnelle si elle est correctement accompagnée. Sentiments de satisfaction et d'appréciation

arise when contribution is recognised and integrated. Calm, gratitude, or a sense of connectedness often emerge through engagement with people, places, or nature.

These emotional states stabilise mood, reduce stress, and contribute to psychological resilience. Emotional learning is therefore not an additional component of preventive tourism, but an inherent outcome of contribution-based engagement.

Preventology Techniques Embedded in Contribution-Based Tourism

Preventive effects are strengthened when specific techniques are integrated implicitly into activities. These include autonomy support, which enables choice of role, pace, and level of involvement; contribution awareness, which makes the relevance and impact of actions visible; value-oriented reflection, which links experience to personal values and life history; and coherence framing, which clarifies purpose, structure, and meaning. These techniques remain experiential and situational, avoiding theoretical overload while supporting integration.

Conclusion

In Preventology-based senior tourism, meaningful participation and contribution constitute the central preventive resource. By shifting the focus from consumption to engagement, tourism activities support health, autonomy, learning, and social participation in later life. Through manageable action, educational experience, guided reflection, and social embedding, tourism becomes a setting for preventive learning and sustained well-being.

This approach aligns senior tourism with the broader goals of Preventology, positioning meaning, contribution, and coherence at the centre of healthy ageing, while preparing the ground for the concrete transfer models described in the following chapter.

Ces sentiments émergent lorsque la contribution est reconnue et intégrée. Le calme, la gratitude ou un sentiment d'appartenance se manifestent souvent à travers l'interaction avec les autres, les lieux ou la nature.

Ces états émotionnels stabilisent l'humeur, réduisent le stress et contribuent à la résilience psychologique. L'apprentissage émotionnel n'est donc pas un élément supplémentaire du tourisme préventif, mais un résultat inhérent à l'engagement participatif.

Techniques de préventologie intégrées au tourisme à contribution

Les effets préventifs sont renforcés par l'intégration implicite de techniques spécifiques aux activités. Parmi celles-ci figurent le soutien à l'autonomie, qui permet de choisir son rôle, son rythme et son niveau d'implication ; la prise de conscience de la contribution, qui rend visible la pertinence et l'impact des actions ; la réflexion axée sur les valeurs, qui relie l'expérience aux valeurs personnelles et au parcours de vie ; et la structuration cohérente, qui clarifie le but, la structure et le sens. Ces techniques demeurent expérientielles et situationnelles, évitant ainsi une surcharge théorique tout en favorisant l'intégration.

Conclusion

Dans le tourisme préventif pour seniors, la participation active et significative constitue la principale ressource préventive. En privilégiant l'engagement à la consommation, les activités touristiques favorisent la santé, l'autonomie, l'apprentissage et la participation sociale des personnes âgées. Grâce à des actions adaptées, des expériences éducatives, une réflexion guidée et un ancrage social, le tourisme devient un cadre propice à l'apprentissage préventif et au bien-être durable.

Cette approche aligne le tourisme pour seniors sur les objectifs plus larges de la préventologie, en plaçant le sens, la contribution et la cohérence au centre du vieillissement en bonne santé, tout en préparant le terrain pour les modèles de transfert concrets décrits dans le chapitre suivant.

EXCERCISE 1:
GENTLE MICRO-ADVENTURE WALK

Learning outcome: Participants experience self-efficacy through manageable physical challenge.
Target audience: Senior tourists
Requirements: Outdoor route with optional difficulty variations.
Materials: walking poles (optional).
Evaluation methodology: Self-rating of confidence before and after (1–10).

Step	Instructions	Duration
1	Trainer explains adventure for seniors as small, safe challenges that build confidence.	10 min
2	Trainer presents the route, safety aspects and optional difficulty variations.	10 min
3	Group walks at a calm pace while participants notice bodily sensations.	30 min
4	At a manageable challenge point, participants choose how they want to proceed.	10 min
5	Group reflection on feelings of confidence and achievement.	10 min

EXERCICE 1 :
PROMENADE DOUCE DE MICRO-AVENTURE

Résultat d'apprentissage : Les participants développent un sentiment d'efficacité personnelle grâce à un défi physique gérable.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Parcours extérieur avec différents niveaux de difficulté.
Matériel : bâtons de marche (facultatifs).
Méthodologie d'évaluation : Auto-évaluation de la confiance avant et après (1–10).

Step	Instructions	Duration
1	Trainer explains adventure for seniors as small, safe challenges that build confidence.	10 min
2	Trainer presents the route, safety aspects and optional difficulty variations.	10 min
3	Group walks at a calm pace while participants notice bodily sensations.	30 min
4	At a manageable challenge point, participants choose how they want to proceed.	10 min
5	Group reflection on feelings of confidence and achievement.	10 min

EXCERCISE 2:
BOUNDARY AWARENESS PRACTICE

Learning outcome: Participants strengthen autonomy and respect for personal limits.
Target audience: Senior tourists
Requirements: Flexible schedule and supportive facilitation.
Materials: None
Evaluation methodology: Number of participants who actively adjusted pace or choices.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer introduces personal boundary awareness and autonomy in adventure activities.	10 min	
2	During movement, participants are encouraged to adjust pace and pauses individually.	30 min	
3	Trainer reinforces that stopping, modifying or opting out is a valid choice.	included	
4	Short self-check on energy level, comfort and emotions.	15 min	
5	Group discussion on how boundary awareness supports long-term health.	20 min	

EXERCICE 2 :
PRATIQUE DE LA CONSCIENCE DES LIMITES

Résultat d'apprentissage : Les participants renforcent leur autonomie et le respect de leurs limites personnelles.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Horaires flexibles et accompagnement adapté.
Matériel : Aucun. Méthodologie d'évaluation : Nombre de participants ayant activement ajusté leur rythme ou leurs choix.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer introduces personal boundary awareness and autonomy in adventure activities.	10 min	
2	During movement, participants are encouraged to adjust pace and pauses individually.	30 min	
3	Trainer reinforces that stopping, modifying or opting out is a valid choice.	included	
4	Short self-check on energy level, comfort and emotions.	15 min	
5	Group discussion on how boundary awareness supports long-term health.	20 min	

EXCERCISE 3:
EMOTIONAL LEARNING PAUSE IN NATURE

Learning outcome: Participants develop emotional awareness and regulation in adventure contexts.
Target audience: Senior tourists
Requirements: Quiet natural location.
Materials: Paper and pens
Evaluation methodology: Participants identify at least one emotion.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains that emotions experienced during adventure are part of learning.	10 min	
2	Group arrives at a scenic or meaningful natural spot.	—	
3	Guided pause focusing on emotions present in the body.	15 min	
4	Participants silently name or write down one emotion.	15 min	
5	Optional sharing round about emotions and triggers.	10 min	

EXERCICE 3 : PAUSE D'APPRENTISSAGE ÉMOTIONNEL DANS LA NATURE

Résultat d'apprentissage : Les participants développent une conscience et une régulation émotionnelles dans des contextes d'aventure.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Emplacement naturel calme.
Matériel : Papier et stylos. Méthodologie d'évaluation : Les participants identifient au moins une émotion.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains that emotions experienced during adventure are part of learning.	10 min	
2	Group arrives at a scenic or meaningful natural spot.	—	
3	Guided pause focusing on emotions present in the body.	15 min	
4	Participants silently name or write down one emotion.	15 min	
5	Optional sharing round about emotions and triggers.	10 min	

EXCERCISE 4:
JOY TRACKING ADVENTURE RITUAL

Learning outcome: Participants strengthen positive emotional orientation and resilience.
Target audience: Senior tourists
Requirements: Natural environment.
Materials: Natural objects.
Evaluation methodology: ach participant identifies at least one joy moment.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains joy tracking as noticing positive moments during the day.	10 min	
2	Participants collect small natural objects representing joyful moments.	20 min	
3	Group gathers in a circle at the end of the activity.	–	
4	Participants share one object and the moment it represents.	20 min	
5	Trainer links joy awareness to resilience and preventive health.	10 min	

EXERCICE 4 :
RITUEL D'AVENTURE DE SUIVI DE LA JOIE

Résultat d'apprentissage : Les participants renforcent leur orientation émotionnelle positive et leur résilience.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Environnement naturel.
Matériaux : Objets naturels.
Méthodologie d'évaluation : chaque participant identifie au moins un moment de joie.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains joy tracking as noticing positive moments during the day.	10 min	
2	Participants collect small natural objects representing joyful moments.	20 min	
3	Group gathers in a circle at the end of the activity.	–	
4	Participants share one object and the moment it represents.	20 min	
5	Trainer links joy awareness to resilience and preventive health.	10 min	

EXCERCISE 5:
MEANING-MAKING CLOSING CIRCLE

Learning outcome: Participants integrate adventure experiences into personal meaning and health orientation.
Target audience: Senior tourists
Requirements: Calm group setting.
Materials: Natural symbolic objects
Evaluation methodology: Content of reflections.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer invites reflection on the adventure as a metaphor for everyday life.	10 min	
2	Guiding question: “What did this adventure show you about yourself?”	20 min	
3	Participants share personal insights voluntarily in a circle.	15 min	
4	Trainer connects reflections to self-efficacy and healthy ageing.	10 min	
5	Closing ritual using a symbolic gesture or gratitude round.	5 min	

EXERCICE 5 :
CERCLE DE CLÔTURE DE CRÉATION DE SENS

Résultat d'apprentissage : Les participants intègrent leurs expériences d'aventure à leur parcours de vie et à leurs valeurs de santé.
Public cible : Touristes seniors Exigences : Cadre de groupe calme.
Matériaux : Objets symboliques naturels. Méthodologie d'évaluation : Contenu des réflexions.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer invites reflection on the adventure as a metaphor for everyday life.	10 min	
2	Guiding question: "What did this adventure show you about yourself?"	20 min	
3	Participants share personal insights voluntarily in a circle.	15 min	
4	Trainer connects reflections to self-efficacy and healthy ageing.	10 min	
5	Closing ritual using a symbolic gesture or gratitude round.	5 min	

Co-funded by
the European Union

Chapter 6

STRATEGIES OF PROMOTION FOR LOCAL LEARNING CENTERS IN EDUCATIONAL AND SUSTAINABLE TOURISM FOR SENIORS

Author:
Serenity solutions for education and development

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 6

STRATÉGIES DE PROMOTION DES CENTRES D'APPRENTISSAGE LOCAUX DANS LE CADRE DU TOURISME ÉDUCATIF ET DURABLE POUR LES SENIORS

Auteur:
Solutions Sérénité pour l'éducation et le développement

In France, local learning centers play a crucial role in reaching senior populations, particularly in rural and semi-rural areas. However, their capacity to promote educational and sustainable tourism for seniors depends less on classic tourism marketing and more on trust-based, proximity-oriented communication strategies. Seniors in France tend to rely on familiar institutions, local networks, and interpersonal recommendation rather than commercial advertising when deciding to participate in new activities.

Promotion Rooted in Local Trust and Proximity

Local learning centers in France benefit from strong territorial anchoring. Associations, socio-cultural centers, environmental education structures, and community-based organizations are often already known and trusted by seniors. Effective promotion therefore starts with existing relationships, using communication channels that seniors already engage with:

- Information sessions held directly at learning centers or community venues
- Printed flyers and posters displayed in familiar places (municipal halls, libraries, health centers)
- Word-of-mouth promotion through peer groups and facilitators
- Direct communication via newsletters or mailing lists

Rather than promoting tourism as a commercial product, learning centers frame activities as educational experiences linked to well-being, social connection, and discovery, which resonates more strongly with seniors' expectations.

En France, les centres de formation locaux jouent un rôle essentiel auprès des seniors, notamment en zones rurales et périurbaines. Toutefois, leur capacité à promouvoir un tourisme éducatif et durable pour les seniors repose moins sur le marketing touristique classique que sur des stratégies de communication de proximité, fondées sur la confiance. En France, les seniors privilégient les institutions qu'ils connaissent, les réseaux locaux et les recommandations personnelles à la publicité commerciale pour choisir de participer à de nouvelles activités.

Promotion ancrée dans la confiance et la proximité locales

En France, les centres d'apprentissage locaux bénéficient d'un fort ancrage territorial. Les associations, les centres socioculturels, les structures d'éducation à l'environnement et les organisations communautaires sont souvent déjà connus et dignes de confiance pour les seniors. Une promotion efficace repose donc sur les relations existantes, en utilisant les canaux de communication qu'ils privilégient déjà.

- Séances d'information organisées directement dans les centres d'apprentissage ou les lieux communautaires
- Des prospectus et des affiches imprimés sont affichés dans des lieux familiers (mairies, bibliothèques, centres de santé).
- Promotion par le bouche-à-oreille via des groupes de pairs et des facilitateurs
- Communication directe par le biais de bulletins d'information ou de listes de diffusion

Plutôt que de promouvoir le tourisme comme un produit commercial, les centres d'apprentissage présentent les activités comme des expériences éducatives liées au bien-être, aux liens sociaux et à la découverte, ce qui correspond davantage aux attentes des personnes âgées.

Clear, Reassuring and Inclusive Messaging

In the French context, seniors are particularly sensitive to how activities are presented. Promotional strategies must emphasize:

- Accessibility (pace, physical adaptation, optional participation)
- Safety and support (presence of facilitators, adapted routes, rest points)
- Non-medicalised language, avoiding terms that may sound clinical or stigmatising
- Pleasure and conviviality, highlighting shared experiences rather than performance

Educational and preventive dimensions are best communicated implicitly, through examples and concrete activities, rather than abstract health objectives. This approach reduces apprehension and encourages participation among seniors who might otherwise feel excluded.

Partnership-Based Promotion at Territorial Level (example of Normandy)

Local learning centers in France rarely operate alone. Effective promotion relies on cross-sector partnerships involving:

- Municipalities and inter-municipal bodies

But also, with : Social and health services

- Environmental education centers and natural parks
- Local tourism offices and rural development actors (e.g. LEADER groups)

By coordinating communication efforts, these actors can reach seniors through multiple, complementary channels while maintaining consistent messaging. Joint promotion also reinforces legitimacy and visibility, particularly in rural areas where resources are limited.

Messages clairs, rassurants et inclusifs

En France, les seniors sont particulièrement sensibles à la présentation des activités. Les stratégies promotionnelles doivent donc mettre l'accent sur :

- Accessibilité (rythme, adaptation physique, participation facultative)
- Sécurité et assistance (présence d'animateurs, itinéraires adaptés, points de repos)
- Un langage non médical, évitant les termes qui pourraient paraître cliniques ou stigmatisants.
- Plaisir et convivialité, mettant l'accent sur les expériences partagées plutôt que sur la performance

Les dimensions éducatives et préventives sont mieux communiquées de manière implicite, par le biais d'exemples et d'activités concrètes, plutôt que par des objectifs de santé abstraits. Cette approche réduit l'appréhension et encourage la participation des personnes âgées qui pourraient autrement se sentir exclues.

Promotion fondée sur le partenariat au niveau territorial (exemple de la Normandie)

En France, les centres locaux d'apprentissage fonctionnent rarement de manière isolée. Une promotion efficace repose sur des partenariats intersectoriels impliquant :

- municipalités et organismes intermunicipaux

Mais aussi avec : les services sociaux et de santé

- centres d'éducation environnementale et parcs naturels
- Les offices de tourisme locaux et les acteurs du développement rural (par exemple, les groupes LEADER)

En coordonnant leurs efforts de communication, ces acteurs peuvent atteindre les personnes âgées par le biais de canaux multiples et complémentaires, tout en assurant la cohérence des messages. La promotion conjointe renforce également la légitimité et la visibilité, notamment dans les zones rurales où les ressources sont limitées.

Using Experiential Narratives Rather Than Marketing Campaigns
For seniors, experience-based storytelling is more persuasive than promotional slogans. Learning centers can promote sustainable and health tourism by:

- Sharing testimonials from previous participants
- Using photos and short narratives illustrating real activities
- Highlighting concrete benefits such as social connection, enjoyment, or regained confidence

This narrative approach helps seniors project themselves into the experience and reduces uncertainty. It also aligns with adult learning principles, where identification and meaning play a central role in engagement.
Gradual Engagement and Low-Threshold Entry Points
In France, many seniors are willing to try new activities if the perceived commitment is low. Learning centers therefore benefit from offering:

- Short, local pilot activities (half-day or one-day experiences)
- Free or low-cost introductory sessions
- Progressive pathways, where seniors can move from local outings to longer educational tourism experiences

Privilégier les récits d'expériences aux campagnes marketing : pour les seniors, les histoires vécues sont plus convaincantes que les slogans publicitaires. Les centres d'apprentissage peuvent promouvoir le tourisme durable et de santé en :

- Partage de témoignages d'anciens participants
- Utilisation de photos et de courts récits illustrant des activités réelles
- Mettre en avant des avantages concrets tels que le lien social, le plaisir ou la confiance retrouvée

Cette approche narrative aide les aînés à s'immerger dans l'expérience et réduit l'incertitude. Elle s'inscrit également dans les principes de l'apprentissage chez l'adulte, où l'identification et la signification jouent un rôle central dans l'engagement.

Engagement progressif et points d'entrée accessibles. En France, de nombreux seniors sont disposés à essayer de nouvelles activités si l'engagement perçu est faible. Les centres de formation ont donc tout intérêt à proposer :

- Activités pilotes locales de courte durée (expériences d'une demi-journée ou d'une journée)
- séances d'introduction gratuites ou à faible coût
- Des parcours progressifs, permettant aux seniors de passer de sorties locales à des expériences de tourisme éducatif plus longues.

This step-by-step strategy builds confidence and allows learning centers to adapt offers based on feedback and participation levels.

Digital Promotion with Human Mediation

While digital tools are increasingly used, digital promotion for seniors in France remains effective only when combined with human mediation. Websites, social media, or online registration platforms are useful complements, but rarely sufficient on their own.

Learning centers can:

- Use digital tools to support visibility and documentation
- Offer assistance for registration or information access
- Combine online content with face-to-face explanation

Learning centers can:

- Use digital tools to support visibility and documentation
- Offer assistance for registration or information access
- Combine online content with face-to-face explanation

This hybrid approach ensures inclusiveness while progressively supporting digital confidence among seniors.

Contribution of SATRAS to Promotional Strategies

SATRAS supports French local learning centers by providing structured, transferable promotional strategies adapted to seniors' realities. The project encourages centers to move beyond isolated communication actions and adopt coherent territorial strategies that combine education, sustainability, health promotion, and tourism.

By framing tourism as a learning opportunity rather than a commercial product, SATRAS strengthens the role of local learning centers as trusted intermediaries between seniors, territories, and sustainable tourism practices.

Cette stratégie progressive renforce la confiance et permet aux centres de formation d'adapter leurs offres en fonction des retours et des niveaux de participation.

Promotion numérique avec médiation humaine : Si les outils numériques sont de plus en plus utilisés, la promotion numérique auprès des seniors en France ne reste efficace que lorsqu'elle est associée à une médiation humaine. Les sites web, les réseaux sociaux ou les plateformes d'inscription en ligne sont des compléments utiles, mais rarement suffisants à eux seuls.

Les centres d'apprentissage peuvent :

- Utilisez les outils numériques pour favoriser la visibilité et la documentation
- Offrir une assistance pour l'inscription ou l'accès à l'information
- Combinez le contenu en ligne avec des explications en face à face

Les centres d'apprentissage peuvent :

- Utilisez les outils numériques pour favoriser la visibilité et la documentation
- Offrir une assistance pour l'inscription ou l'accès à l'information
- Combinez le contenu en ligne avec des explications en face à face

Cette approche hybride garantit l'inclusion tout en soutenant progressivement la confiance numérique des personnes âgées.

Contribution de SATRAS aux stratégies de promotion : SATRAS accompagne les centres d'apprentissage locaux français en leur fournissant des stratégies de promotion structurées et adaptables aux réalités des seniors. Le projet encourage ces centres à dépasser les actions de communication isolées et à adopter des stratégies territoriales cohérentes qui associent éducation, durabilité, promotion de la santé et tourisme.

En présentant le tourisme comme une opportunité d'apprentissage plutôt que comme un produit commercial, SATRAS renforce le rôle des centres d'apprentissage locaux en

EXCERCISE 1

Learning outcome: Participants understand how to design a promotion strategy for senior-oriented educational tourism based on trust, proximity, and existing local networks rather than commercial marketing.
Target audience: Staff and facilitators of local learning centers, associations, and community organisations working with seniors.
Requirements:Meeting room or community space
Materials: whiteboard, markers, local map
Evaluation methodology:group discussion and presentation

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the concept of trust-based promotion and why it matters for seniors.	5 min	None
2	Ask participants to list existing trusted local actors (associations, municipalities, health centres).	10 min	Flipchart
3	Map current communication channels used by seniors (flyers, meetings, word-of-mouth).	10 min	Local map
4	In small groups, design a simple promotion plan using only local, non-commercial channels.	20 min	Markers
5	Each group presents its strategy and receives feedback.	15 min	None

EXERCICE 1

Résultat d'apprentissage : Les participants comprennent comment concevoir une stratégie de promotion du tourisme éducatif destiné aux seniors, fondée sur la confiance, la proximité et les réseaux locaux existants plutôt que sur le marketing commercial.
Public cible : Personnel et animateurs des centres d'apprentissage locaux, des associations et des organismes communautaires travaillant auprès des personnes âgées.
Exigences : Salle de réunion ou espace communautaire. Matériel : tableau blanc, marqueurs, carte locale. Méthode d'évaluation : discussion de groupe et présentation.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the concept of trust-based promotion and why it matters for seniors.	5 min	None
2	Ask participants to list existing trusted local actors (associations, municipalities, health centres).	10 min	Flipchart
3	Map current communication channels used by seniors (flyers, meetings, word-of-mouth).	10 min	Local map
4	In small groups, design a simple promotion plan using only local, non-commercial channels.	20 min	Markers
5	Each group presents its strategy and receives feedback.	15 min	None

EXCERCISE 2

Learning outcome: Participants learn how to formulate clear, reassuring, and inclusive promotional messages that address seniors' expectations regarding accessibility, safety, and conviviality.
Target audience: Educators, coordinators, and communication officers of local learning centers.
Requirements:Quiet working space
Materials: Printed message templates, pens, example flyers
Evaluation methodology:peer feedback on message clarity and tone;each participant produces at least one senior-friendly

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present common barriers seniors face when reading promotional content.	5 min	None
2	Show examples of "medicalised" vs. friendly language and discuss differences.	10 min	Example texts
3	Participants rewrite a tourism promotion text using inclusive, reassuring language.	20 min	Templates, pens
4	Peer review: exchange texts and give constructive feedback.	10 min	None
5	Group discussion on how language influences participation.	10 min	None

EXERCICE 2

Résultat d'apprentissage : Les participants apprennent à formuler des messages promotionnels clairs, rassurants et inclusifs qui répondent aux attentes des personnes âgées en matière d'accessibilité, de sécurité et de convivialité.
Public cible : Éducateurs, coordinateurs et responsables de la communication des centres d'apprentissage locaux.
Exigences : Espace de travail calme. Matériel : Modèles de messages imprimés, stylos, exemples de prospectus. Méthode d'évaluation : Évaluation par les pairs de la clarté et du ton des messages ; chaque participant produit au moins un message adapté aux personnes âgées.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present common barriers seniors face when reading promotional content.	5 min	None
2	Show examples of "medicalised" vs. friendly language and discuss differences.	10 min	Example texts
3	Participants rewrite a tourism promotion text using inclusive, reassuring language.	20 min	Templates, pens
4	Peer review: exchange texts and give constructive feedback.	10 min	None
5	Group discussion on how language influences participation.	10 min	None

EXCERCISE 3

Learning outcome: Participants learn how to use experiential narratives and testimonials to promote educational and sustainable tourism for seniors.
Target audience: Local learning center staff, facilitators, and volunteers involved in outreach and communication.
Requirements:Access to past activities or hypothetical scenarios.
Materials: Paper, pens, smartphone or camera (optional).
Evaluation methodology: storytelling presentation and group feedback.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain why storytelling is more effective than classic advertising for seniors.	5 min	None
2	Ask participants to recall or imagine a positive senior learning experience.	10 min	Paper
3	In small groups, create a short narrative (testimonial, story, photo caption).	20 min	Pens, phone (optional)
4	Share narratives with the group and discuss emotional impact.	15 min	None
5	Reflect on how these stories can be used in local promotion channels.	10 min	None

EXERCICE 3

Résultat d'apprentissage : Les participants apprennent à utiliser des récits et des témoignages expérientiels pour promouvoir un tourisme éducatif et durable pour les personnes âgées.
Public cible : Personnel, animateurs et bénévoles des centres d'apprentissage locaux impliqués dans la sensibilisation et la communication.
Exigences : Accès aux activités passées ou aux scénarios hypothétiques.
Matériel : Papier, stylos, smartphone ou appareil photo (facultatif).
Méthodologie d'évaluation : présentation narrative et retour d'information du groupe.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain why storytelling is more effective than classic advertising for seniors.	5 min	None
2	Ask participants to recall or imagine a positive senior learning experience.	10 min	Paper
3	In small groups, create a short narrative (testimonial, story, photo caption).	20 min	Pens, phone (optional)
4	Share narratives with the group and discuss emotional impact.	15 min	None
5	Reflect on how these stories can be used in local promotion channels.	10 min	None

Co-funded by
the European Union

Chapter 7

SAFETY MEASURES FOR SENIORS IN ADVENTURE TOURISM, INCLUDING SENIORS WITH SPECIAL NEEDS, BOTH COGNITIVE AND PHYSICAL

Author:
Serenity solutions for education and development

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 7

MESURES DE SÉCURITÉ POUR LES PERSONNES ÂGÉES DANS LE TOURISME D'AVENTURE, Y COMPRIS CELLES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS, TANT COGNITIFS QUE PHYSIQUES.

Auteur:
Solutions Sérénité pour l'éducation et le développement

In France, and generally in Europe, safety is a central concern for seniors engaging in tourism activities, particularly when these involve outdoor environments or adventure elements. National surveys consistently show that security, accessibility, and health-related reassurance are among the primary criteria influencing seniors' willingness to travel. For local learning centers and tourism actors, ensuring safety is therefore not only a legal or ethical obligation, but also a key condition for participation and inclusion.

Safety in senior adventure tourism must be understood in a broad and preventive sense, combining physical safety, psychological reassurance, cognitive accessibility, and social support. Rather than eliminating all forms of challenge, the objective is to design adapted, progressive, and well-supervised experiences that empower seniors while minimising risk.

General Safety Principles in the French Context

In France, adventure tourism for seniors operates within a framework of strong public expectations regarding protection and responsibility. Local learning centers and partner organisations generally rely on the following principles:

- anticipation and prevention rather than reaction,
- transparency about conditions, limits, and responsibilities,
- adaptation of activities to participants' capacities rather than performance objectives,
- collective supervision and mutual support.

These principles are particularly important in rural areas, where access to emergency services may be slower and where environmental conditions (terrain, weather, isolation) require careful preparation.

En France, et plus généralement en Europe, la sécurité est une préoccupation majeure pour les seniors qui pratiquent des activités touristiques, notamment en extérieur ou comportant des éléments d'aventure. Les enquêtes nationales montrent régulièrement que la sécurité, l'accessibilité et les garanties sanitaires figurent parmi les principaux critères influençant leur volonté de voyager. Pour les centres de loisirs et les acteurs du tourisme, assurer la sécurité est donc non seulement une obligation légale et éthique, mais aussi une condition essentielle à la participation et à l'inclusion.

La sécurité dans le tourisme d'aventure pour seniors doit être envisagée dans une perspective globale et préventive, en combinant sécurité physique, réconfort psychologique, accessibilité cognitive et soutien social. Plutôt que d'éliminer toute forme de défi, l'objectif est de concevoir des expériences adaptées, progressives et bien encadrées qui permettent aux seniors de s'épanouir tout en minimisant les risques.

Principes généraux de sécurité dans le contexte français En France, le tourisme d'aventure pour les seniors s'inscrit dans un contexte de fortes attentes du public en matière de protection et de responsabilité. Les centres d'apprentissage locaux et les organismes partenaires s'appuient généralement sur les principes suivants :

- anticipation et prévention plutôt que réaction,
- transparence concernant les conditions, les limites et les responsabilités,
- adaptation des activités aux capacités des participants plutôt qu'aux objectifs de performance,
- supervision collective et soutien mutuel.

Ces principes sont particulièrement importants dans les zones rurales, où l'accès aux services d'urgence peut être plus lent et où les conditions environnementales (terrain, météo, isolement) exigent une préparation minutieuse.

Physical Safety and Accessibility Measures

For seniors with physical limitations, safety begins with appropriate choice of activities and environments. Sustainable adventure tourism in France prioritises:

- accessible and well-maintained trails,
- limited distances and manageable elevation changes,
- frequent rest points and flexible pacing,
- availability of alternative routes or simplified versions of activities.

Adapted equipment (walking poles, seating options, electric-assisted bicycles) plays a key role in reducing physical strain and preventing falls. Facilitators are encouraged to conduct systematic pre-activity briefings, explaining routes, duration, and safety rules in clear, non-technical language.

Continuous observation during activities allows facilitators to detect early signs of fatigue, discomfort, or imbalance, enabling timely adjustments. Seniors are encouraged to express their limits freely, without fear of judgement or exclusion.

Cognitive Accessibility and Psychological Safety

Safety measures must also address cognitive diversity, including mild cognitive impairment, memory difficulties, anxiety, or reduced concentration. In the French context, many seniors may not identify themselves as having “special needs” but still benefit from adapted communication and organisation.

Key measures include:

- simple, repeated explanations of instructions,
- clear visual cues and landmarks along routes,
- predictable schedules and clear time frames,
- calm group sizes to reduce sensory overload.

Psychological safety is reinforced by maintaining a reassuring and non-pressurised atmosphere, where participation is voluntary and adaptable. Facilitators avoid language that frames activities as tests or challenges, instead emphasising exploration, enjoyment, and collective experience.

Mesures de sécurité physique et d'accessibilité

Pour les seniors à mobilité réduite, la sécurité commence par le choix adapté des activités et des environnements. Le tourisme d'aventure durable en France privilégie :

- sentiers accessibles et bien entretenus,
- distances limitées et dénivelés gérables,
- des points de repos fréquents et un rythme flexible,
- disponibilité d'itinéraires alternatifs ou de versions simplifiées des activités.

Le matériel adapté (bâtons de marche, sièges adaptés, vélos à assistance électrique) joue un rôle essentiel pour réduire la fatigue physique et prévenir les chutes. Les animateurs sont invités à organiser systématiquement des séances d'information avant l'activité, en expliquant clairement et simplement les itinéraires, la durée et les consignes de sécurité.

L'observation continue pendant les activités permet aux animateurs de détecter rapidement les premiers signes de fatigue, d'inconfort ou de déséquilibre, et d'apporter des ajustements en temps opportun. Les personnes âgées sont encouragées à exprimer librement leurs limites, sans crainte d'être jugées ou exclues.

Accessibilité cognitive et sécurité psychologique

Les mesures de sécurité doivent également tenir compte de la diversité cognitive, notamment des troubles cognitifs légers, des difficultés de mémoire, de l'anxiété ou des troubles de la concentration. En France, de nombreuses personnes âgées ne se considèrent pas comme ayant des « besoins spécifiques », mais bénéficient néanmoins d'une communication et d'une organisation adaptées.

Les principales mesures comprennent :

- des explications simples et répétées des instructions,
- des repères visuels clairs et des points de repère le long des itinéraires,
- des horaires prévisibles et des échéanciers clairs,
- Des groupes de taille réduite pour limiter la surcharge sensorielle.

La sécurité psychologique est renforcée par le maintien d'une atmosphère rassurante et [illegible]sion, où la participation est volontaire et flexible. Les animateurs évitent un langage qui présente les activités comme des tests ou des défis, et

Inclusion of Seniors with Special Needs

Including seniors with physical or cognitive special needs requires flexible design rather than segregation. In France, inclusive practices aim to integrate participants within mixed groups while offering individual adjustments when necessary.

Local learning centers often collaborate with social or health actors to:

- assess needs prior to activities,
- adapt formats and pacing,
- ensure appropriate supervision ratios.

This collaborative approach allows seniors with reduced mobility, chronic conditions, or mild cognitive difficulties to participate safely, reinforcing social inclusion and self-esteem.

Risk Management and Emergency Preparedness

Risk management in senior adventure tourism does not rely on complex procedures but on clear, shared protocols. In the French context, local learning centers typically ensure:

- identification of emergency contacts and medical information (on a voluntary basis),
- presence of at least one trained facilitator familiar with basic first aid,
- clear communication channels during activities,
- predefined procedures in case of incident or withdrawal.

Importantly, safety planning is communicated transparently to participants, reinforcing trust and reducing anxiety.

Inclusion des personnes âgées ayant des besoins spéciaux

L'inclusion des personnes âgées en situation de handicap physique ou cognitif nécessite une approche flexible plutôt qu'une ségrégation. En France, les pratiques inclusives visent à intégrer les participants au sein de groupes mixtes tout en proposant des aménagements individuels si nécessaire.

Les centres d'apprentissage locaux collaborent souvent avec des acteurs sociaux ou de santé pour :

- évaluer les besoins avant les activités,
- adapter les formats et le rythme,
- assurer des ratios de supervision appropriés.

Cette approche collaborative permet aux personnes âgées à mobilité réduite, souffrant de maladies chroniques ou de légers troubles cognitifs de participer en toute sécurité, renforçant ainsi leur inclusion sociale et leur estime de soi.

Gestion des risques et préparation aux situations d'urgence La gestion des risques dans le tourisme d'aventure senior ne repose pas sur des procédures complexes, mais sur des protocoles clairs et partagés. En France, les centres de formation locaux veillent généralement à :

- identification des contacts d'urgence et des informations médicales (sur une base volontaire),
- présence d'au moins un animateur formé et connaissant les premiers secours de base,
- des canaux de communication clairs pendant les activités,
- procédures prédéfinies en cas d'incident ou de retrait.

Il est important de noter que le plan de sécurité est communiqué de manière transparente aux participants, ce qui renforce la confiance et réduit l'anxiété.

From Safety to Empowerment

When safety measures are well integrated, they do not restrict experience but rather enable participation. Seniors who feel secure are more willing to engage, explore, and learn. In this sense, safety becomes a lever for empowerment, autonomy, and confidence rather than a limiting factor.

By combining physical adaptation, cognitive accessibility, and emotional reassurance, sustainable adventure tourism in France can offer seniors–including those with special needs–meaningful, safe, and inclusive learning experiences.

Contribution of SATRAS

The SATRAS project supports French local learning centers by providing practical guidelines for embedding safety into educational tourism without medicalisation or exclusion. By aligning safety measures with principles of preventology, salutogenesis, and adult education, SATRAS promotes a model of adventure tourism where security, dignity, and learning go hand in hand, contributing to active ageing and social participation in rural areas.

De la sécurité à l'autonomisation

Lorsque les mesures de sécurité sont bien intégrées, elles ne limitent pas l'expérience mais favorisent au contraire la participation. Les aînés qui se sentent en sécurité sont plus enclins à s'engager, à explorer et à apprendre. En ce sens, la sécurité devient un levier d'autonomisation, d'autonomie et de confiance plutôt qu'un facteur limitant.

En combinant adaptation physique, accessibilité cognitive et réconfort émotionnel, le tourisme d'aventure durable en France peut offrir aux seniors – y compris ceux ayant des besoins spécifiques – des expériences d'apprentissage significatives, sûres et inclusives.

Contribution de SATRAS

Le projet SATRAS accompagne les centres de formation locaux français en leur fournissant des recommandations pratiques pour intégrer la sécurité au tourisme éducatif sans médicalisation ni exclusion. En articulant les mesures de sécurité avec les principes de la préventologie, de la salutogenèse et de l'éducation des adultes, SATRAS promeut un modèle de tourisme d'aventure où sécurité, dignité et apprentissage sont indissociables, contribuant ainsi au vieillissement actif et à la participation sociale en milieu rural.

EXCERCISE 1

Learning outcome: Participants learn how to assess and adapt an outdoor route to ensure physical safety and accessibility for seniors with diverse mobility levels.
Target audience: Local learning center staff, facilitators, tour guides, and volunteers working with seniors
Requirements:Outdoor route (park, forest trail, rural path) or route description/photos.
Materials: Route assessment checklist, map of the route, pens.
Evaluation methodology: group discussion on identified risks and adaptations.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce key safety criteria for senior-friendly routes (terrain, distance, rest points).	5 min	Checklist
2	Walk the route or analyse the route map together.	20 min	Map
3	Identify potential risks (slopes, uneven ground, isolation).	10 min	Pens
4	Propose adaptations (alternative paths, rest stops, pacing).	15 min	Checklist
5	Share findings and agree on a safe final route design.	10 min	None

EXERCICE 1

Résultat d'apprentissage : Les participants apprennent à évaluer et à adapter un itinéraire extérieur afin d'assurer la sécurité physique et l'accessibilité des personnes âgées ayant des niveaux de mobilité variés.
Public cible : Personnel des centres d'apprentissage locaux, animateurs, guides touristiques et bénévoles travaillant avec les personnes âgées. Exigences : Itinéraire extérieur (parc, sentier forestier, chemin rural) ou description/photos de l'itinéraire.
Matériel : Liste de contrôle pour l'évaluation de l'itinéraire, carte de l'itinéraire, stylos.
Méthodologie d'évaluation : discussion de groupe sur les risques identifiés et les adaptations.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce key safety criteria for senior-friendly routes (terrain, distance, rest points).	5 min	Checklist
2	Walk the route or analyse the route map together.	20 min	Map
3	Identify potential risks (slopes, uneven ground, isolation).	10 min	Pens
4	Propose adaptations (alternative paths, rest stops, pacing).	15 min	Checklist
5	Share findings and agree on a safe final route design.	10 min	None

EXCERCISE 2

Learning outcome: Participants develop skills to communicate instructions and manage groups in ways that are reassuring and accessible for seniors with cognitive vulnerabilities.
Target audience: Facilitators, educators, and guides working with mixed-ability senior groups.
Requirements:Quiet indoor or outdoor space.
Materials: Instruction cards, visual symbols or pictograms (optional).
Evaluation methodology: observation of communication clarity during role-play.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain common cognitive challenges (memory, attention, anxiety).	5 min	None
2	Demonstrate unclear vs. clear instruction styles.	10 min	Example cards
3	Role-play a safety briefing using simple, repeated instructions.	15 min	Cards
4	Group feedback on clarity and reassurance.	10 min	None
5	Identify key principles to apply in real activities.	5 min	None

EXERCICE 2

Résultat d'apprentissage : Les participants développent des compétences pour communiquer des instructions et gérer des groupes de manière rassurante et accessible aux personnes âgées présentant des vulnérabilités cognitives.
Public cible : Animateurs, éducateurs et guides travaillant avec des groupes de personnes âgées de niveaux hétérogènes.
Exigences : Espace calme, intérieur ou extérieur.
Matériel : Fiches d'instructions, symboles visuels ou pictogrammes (facultatif).
Méthodologie d'évaluation : observation de la clarté de la communication lors des jeux de rôle.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain common cognitive challenges (memory, attention, anxiety).	5 min	None
2	Demonstrate unclear vs. clear instruction styles.	10 min	Example cards
3	Role-play a safety briefing using simple, repeated instructions.	15 min	Cards
4	Group feedback on clarity and reassurance.	10 min	None
5	Identify key principles to apply in real activities.	5 min	None

EXCERCISE 3

Learning outcome: Participants understand how to prepare for minor incidents while maintaining psychological safety and calm among seniors.
Target audience: Local learning center coordinators, facilitators, and tourism staff.
Requirements:Training room or outdoor meeting point.
Materials: Emergency scenario cards, basic first-aid kit (demonstration only).
Evaluation methodology: debrief discussion on reactions and communication.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present common minor incidents (fatigue, dizziness, anxiety).	5 min	Scenario cards
2	Assign roles (facilitator, senior participant, observer).	5 min	None
3	Simulate an incident and practice calm response.	15 min	First-aid kit
4	Debrief: discuss what supported physical and emotional safety.	10 min	None
5	Summarise key emergency and reassurance principles.	5 min	None

EXERCICE 3

Résultat d'apprentissage : Les participants comprennent comment se préparer aux incidents mineurs tout en maintenant la sécurité psychologique et le calme parmi les personnes âgées.
Public cible : Coordinateurs, animateurs et personnel touristique des centres d'apprentissage locaux.
Exigences : Salle de formation ou point de rencontre extérieur.
Matériel : Fiches de scénarios d'urgence, trousse de premiers secours de base (démonstration uniquement).
Méthodologie d'évaluation : discussion de débriefing sur les réactions et la communication.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present common minor incidents (fatigue, dizziness, anxiety).	5 min	Scenario cards
2	Assign roles (facilitator, senior participant, observer).	5 min	None
3	Simulate an incident and practice calm response.	15 min	First-aid kit
4	Debrief: discuss what supported physical and emotional safety.	10 min	None
5	Summarise key emergency and reassurance principles.	5 min	None

Co-funded by
the European Union

Chapter 8

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR PROMOTING SOCIAL INCLUSION AND GROUP COHESION IN SENIOR TOURISTS

Author:
Igor Vitale International srl

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 8

STRATÉGIES PSYCHOLOGIQUES POUR FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE ET LA COHÉSION DE GROUPE CHEZ LES TOURISTES ÂGÉS

Auteur:
Igor Vitale International srl

UNDERSTANDING SENIOR TOURISTS IN GROUP SETTINGS

Group travel experiences can offer powerful social and emotional benefits for senior tourists, especially in soft adventure contexts like hiking, kayaking, or nature walks. Older adults embarking on these “soft adventures” often seek not only exploration and fun but also connection and camaraderie with their peers. However, many seniors also face risks of social isolation and anxiety about joining new groups, which can stem from life transitions (retirement, widowhood) or ageist stereotypes that undermine their confidence. To ensure that senior travel groups thrive, adult educators must intentionally foster social inclusion (making every member feel valued and engaged) and group cohesion (building unity and trust in the group). Research shows that tourism activities can promote healthy aging by providing social participation and positive emotions for older adults, outcomes that are maximized when group members feel included and bonded together.

This chapter presents evidence-based psychological strategies to help adult educators cultivate an inclusive, cohesive group climate for senior adventure travelers. Practical techniques are emphasized, tailored to the needs and characteristics of older adults in group-based soft adventures. Both classroom-based preparations (e.g. pre-trip workshops or training sessions) and experiential tactics in the field are discussed. By building trust, shared identity, engagement, and reducing social anxiety, trainers can enhance group solidarity and create meaningful, supportive travel experiences for all senior participants.

COMPRENDRE LES TOURISTES SENIORS EN GROUPE

Les voyages de groupe peuvent offrir d'importants bienfaits sociaux et émotionnels aux seniors, notamment dans le cadre d'activités de plein air douces comme la randonnée, le kayak ou les promenades en nature. Les personnes âgées qui se lancent dans ces « aventures douces » recherchent souvent non seulement l'exploration et le divertissement, mais aussi le lien social et la camaraderie avec leurs pairs. Cependant, nombre d'entre elles sont confrontées à des risques d'isolement social et à de l'anxiété à l'idée d'intégrer de nouveaux groupes, ce qui peut être lié à des transitions de vie (retraite, veuvage) ou à des stéréotypes âgistes qui minent leur confiance en elles. Pour que les groupes de seniors s'épanouissent, les animateurs doivent favoriser activement l'inclusion sociale (en veillant à ce que chaque membre se sente valorisé et impliqué) et la cohésion du groupe (en renforçant l'unité et la confiance au sein du groupe). Les recherches montrent que les activités touristiques peuvent promouvoir un vieillissement en bonne santé en offrant une participation sociale et des émotions positives aux seniors, des résultats optimaux lorsque les membres du groupe se sentent inclus et liés les uns aux autres.

Ce chapitre présente des stratégies psychologiques éprouvées pour aider les formateurs d'adultes à créer un climat de groupe inclusif et harmonieux pour les seniors participant à des séjours d'aventure. L'accent est mis sur des techniques pratiques, adaptées aux besoins et aux caractéristiques des personnes âgées dans le cadre de séjours d'aventure en groupe. Les préparations en salle (ateliers ou formations avant le départ) et les approches expérientielles sur le terrain sont abordées. En instaurant la confiance, en favorisant un sentiment d'appartenance et l'engagement, et en réduisant l'anxiété sociale, les formateurs peuvent renforcer la solidarité du groupe et créer des expériences de voyage enrichissantes et bienveillantes pour tous les participants seniors.

Senior tourists bring rich life experience, diverse backgrounds, and often a strong desire for meaningful engagement over passive sightseeing. They may be motivated by curiosity, wellness, nostalgia, or “second-act” aspirations to seize the moment with new friendships and adventures. Unlike younger thrill-seekers, seniors pursuing soft adventure value comfort, safety, and social connection alongside moderate activity. Many in this demographic prefer well-paced itineraries, smaller group sizes, and opportunities for cultural immersion and camaraderie. At the same time, older adults can face age-related considerations: varying fitness levels, potential health issues, sensory impairments (e.g. hearing loss), or anxiety about keeping up with the group. These factors mean inclusivity is paramount – activities and communication must be adapted so that everyone can participate comfortably and with dignity.

A socially inclusive group ensures that each member feels welcome and supported. This is not only an ethical concern but also impacts the success of the program. Studies show that older people often battle stereotypes and exclusion that increase loneliness and harm well-being. By countering this with an inclusive approach, trainers can help seniors gain a sense of belonging that enhances their travel satisfaction and even their health. Cohesive groups characterized by trust, friendly bonds, and a shared purpose tend to have higher morale and participation. In exercise settings, for example, high group cohesion leads to better attendance and adherence among older adults. In a tourism context, a bonded group is more likely to engage actively, support one another, and collectively overcome challenges (like a tough trail or unpredictable weather) with a positive spirit. For seniors who might be traveling solo, a cohesive group can quickly turn strangers into friends, reducing anxiety and fostering mutual support.

Les touristes seniors apportent une riche expérience de vie, des parcours diversifiés et souvent un fort désir d'échanges enrichissants plutôt que de simples visites touristiques. Ils peuvent être motivés par la curiosité, le bien-être, la nostalgie ou l'envie de vivre une nouvelle vie, de nouer de nouvelles amitiés et de vivre de nouvelles aventures. Contrairement aux jeunes en quête de sensations fortes, les seniors qui privilégient les activités douces accordent une grande importance au confort, à la sécurité et aux liens sociaux, ainsi qu'à une activité physique modérée. Nombre d'entre eux préfèrent des itinéraires bien rythmés, des groupes restreints et des occasions d'immersion culturelle et de convivialité. Cependant, les personnes âgées peuvent être confrontées à des difficultés liées à l'âge : des niveaux de forme physique variables, d'éventuels problèmes de santé, des déficiences sensorielles (comme une perte auditive) ou une certaine appréhension à suivre le rythme du groupe. C'est pourquoi l'inclusion est primordiale : les activités et la communication doivent être adaptées afin que chacun puisse participer confortablement et dans le respect de sa dignité.

Un groupe socialement inclusif garantit que chaque membre se sente accueilli et soutenu. Il s'agit non seulement d'un enjeu éthique, mais aussi d'un facteur déterminant pour la réussite du programme. Des études montrent que les personnes âgées sont souvent confrontées à des stéréotypes et à l'exclusion, ce qui accroît leur solitude et nuit à leur bien-être. En adoptant une approche inclusive, les formateurs peuvent aider les seniors à développer un sentiment d'appartenance qui améliore leur satisfaction en voyage et même leur santé. Les groupes soudés, caractérisés par la confiance, des liens d'amitié et un objectif commun, ont tendance à afficher un moral et une participation plus élevés. Dans le cadre d'activités physiques, par exemple, une forte cohésion de groupe favorise une meilleure assiduité et une plus grande assiduité chez les seniors. Dans le contexte touristique, un groupe soudé est plus susceptible de s'impliquer activement, de se soutenir mutuellement et de surmonter collectivement les difficultés (comme un sentier difficile ou une

Adult educators preparing senior adventure groups might work in two main contexts: (1) Classroom-based or virtual sessions before/during a tour (for orientation, skill training, or reflection) and (2) Experiential settings in the field (during hikes, paddles, campfire gatherings, etc.). Both offer opportunities to apply psychology-based strategies. In a pre-trip workshop, for instance, a trainer can conduct icebreakers or group discussions to set an inclusive tone before the journey begins. During the adventure itself, the trainer can facilitate ongoing team-building activities, informal social interactions, and supportive communication on the trail.

Senior travelers, like any group, thrive in an environment where they feel safe, respected, and emotionally supported. The group climate is largely set by the adult educator or trainer's behavior. Research in physical activity groups shows that leader behaviors promoting a caring, cohesive atmosphere can significantly boost participation and commitment among older adults. Trainers should therefore model warmth, empathy, and inclusivity from the outset. Greet each participant warmly and use their names (perhaps providing name tags in early meetings). Establish ground rules that emphasize respect – for example, listening without interruption, encouraging one another, and maintaining confidentiality during personal sharings. By openly acknowledging that everyone may have some nerves when joining a new group, the trainer normalizes these feelings and invites a trusting dialogue about any concerns.

A supportive instructor approach involves frequent encouragement and positive reinforcement. Simple affirmations like "Great job, everyone, we did it!" after completing a hike, or praising a participant who tries something new, can dramatically uplift group morale.

Les formateurs d'adultes préparant des groupes de seniors pour des séjours d'aventure peuvent intervenir dans deux contextes principaux : (1) des séances en salle ou virtuelles avant/pendant le séjour (pour l'orientation, le perfectionnement des compétences ou la réflexion) et (2) des activités expérientielles sur le terrain (randonnées, sorties en kayak, veillées autour du feu, etc.). Ces deux contextes offrent l'opportunité d'appliquer des stratégies psychologiques. Lors d'un atelier préparatoire, par exemple, un formateur peut animer des brise-glace ou des discussions de groupe afin d'instaurer un climat inclusif avant le départ. Pendant le séjour d'aventure, le formateur peut faciliter les activités de cohésion d'équipe, les échanges informels et une communication bienveillante sur le sentier.

Les seniors, comme tout groupe, s'épanouissent dans un environnement où ils se sentent en sécurité, respectés et soutenus émotionnellement. Le climat du groupe est largement déterminé par le comportement de l'animateur ou du formateur. Des études menées auprès de groupes d'activité physique montrent que les comportements des animateurs favorisant une atmosphère bienveillante et solidaire peuvent considérablement accroître la participation et l'engagement des personnes âgées. Les formateurs doivent donc faire preuve de chaleur humaine, d'empathie et d'inclusion dès le départ. Accueillez chaque participant chaleureusement et utilisez son nom (en prévoyant éventuellement des badges lors des premières séances). Établissez des règles de base axées sur le respect mutuel : par exemple, écouter sans interrompre, s'encourager les uns les autres et respecter la confidentialité lors des confidences. En reconnaissant ouvertement que chacun peut ressentir une certaine appréhension en rejoignant un nouveau groupe, le formateur dédramatise ces sentiments et encourage un dialogue de confiance pour aborder toutes les préoccupations.

Une approche bienveillante de la part d'un instructeur implique des encouragements fréquents et un renforcement positif. De simples affirmations comme « Bravo à tous, on a réussi ! » après une randonnée, ou félicite[illegible]ipant qui tente une nouvelle activité, peuvent considérablement améliorer le moral du

Indeed, a systematic review found that enjoyable group experiences for older adults often feature supportive instructors and peers, with verbal encouragement and positive feedback creating a shared positive experience. In practice, this means highlighting group successes and framing challenges as something the group will tackle together. For instance, if some members struggle with kayaking technique, the trainer might say, “We’re all learning together – let’s help each other and celebrate our progress,” rather than singling out anyone’s difficulty. This kind of collective efficacy building, expressing confidence in the group’s ability to succeed as a team, fosters trust. Over time, participants see the trainer and each other as a reliable support system, which reduces social anxiety and encourages open participation.

Creating a trusting climate also involves attending to emotional safety. Trainers should be vigilant against any form of ageist remarks, condescension, or clique formation within the group. Swiftly intervene if, say, a more fit participant expresses impatience with slower ones – reinforce that the group stays together and values everyone’s pace and comfort. Sometimes, older adults might inadvertently compare health issues or past achievements in a way that diminishes others; the educator can gently steer conversations to avoid one-upmanship and emphasize mutual respect. By modeling patience, humor, and acceptance of each person, the trainer sets the tone. In a classroom session, trust-building can be enhanced by group agreements (co-created guidelines for interaction) and perhaps a short exercise where participants share what they need from the group to feel comfortable.

En effet, une étude systématique a révélé que les expériences de groupe agréables pour les personnes âgées se caractérisent souvent par le soutien des instructeurs et des autres participants, les encouragements verbaux et les retours positifs créant une expérience positive partagée. Concrètement, cela signifie mettre en valeur les réussites du groupe et présenter les difficultés comme des défis à relever ensemble. Par exemple, si certains membres ont des difficultés avec la technique du kayak, l'instructeur pourrait dire : « Nous apprenons tous ensemble ; entraidons-nous et célébrons nos progrès », plutôt que de pointer du doigt les difficultés de chacun. Ce renforcement de l'efficacité collective, qui exprime la confiance dans la capacité du groupe à réussir en équipe, favorise la confiance. Au fil du temps, les participants perçoivent l'instructeur et les autres comme un système de soutien fiable, ce qui réduit l'anxiété sociale et encourage une participation active.

Instaurer un climat de confiance implique également de veiller à la sécurité émotionnelle. Les formateurs doivent être vigilants face à toute forme de remarques âgistes, de condescendance ou de formation de clans au sein du groupe. Il est important d'intervenir rapidement si, par exemple, un participant plus en forme exprime son impatience envers les plus lents ; il convient alors de rappeler que le groupe reste soudé et valorise le rythme et le confort de chacun. Il arrive que les personnes âgées comparent involontairement leurs problèmes de santé ou leurs réussites passées d'une manière qui peut dévaloriser les autres ; le formateur peut alors orienter les conversations avec tact afin d'éviter toute surenchère et de mettre l'accent sur le respect mutuel. En faisant preuve de patience, d'humour et d'acceptation de chacun, le formateur donne le ton. Lors d'une séance en présentiel, l'instauration d'un climat de confiance peut être renforcée par des règles de groupe (des directives d'interaction élaborées collectivement) et éventuellement un court exercice où les participants partagent leurs besoins pour se sentir à l'aise au sein du groupe.

In the experiential realm, trust builds through consistent positive interactions – a trainer ensuring no one is left behind on a trail, or facilitating buddy checks (each person pairs up to check on each other's well-being). Over the course of the program, this supportive climate becomes the foundation upon which all other group processes rest.

First impressions matter greatly in group formation. At the start of a senior group program, dedicating time to icebreaker activities and personal introductions is an essential strategy. Icebreakers help break down social barriers and spark initial connections in a gentle, fun manner. For older adults, the most effective icebreakers are those that draw on their wealth of life experience and encourage story-sharing rather than surface-level games. For example, instead of a generic name round, an educator might ask each participant to share "the most beautiful place you've ever visited" or "a hobby or interest you're passionate about." Such questions allow seniors to reminisce and reveal a bit about themselves, often finding commonalities with others (e.g., discovering two people grew up in the same city or both love gardening).
Encouraging reminiscence and storytelling early on is particularly powerful. Studies on group reminiscence therapy have found that when seniors share personal memories in a supportive group, it rapidly creates group cohesiveness and interaction compared to groups that don't share stories. Reminiscence leverages a strength of older adults – their rich memories – turning it into a social glue. In practical terms, a trainer could facilitate a "memory circle" icebreaker: small groups of 2-3 seniors exchange a favorite travel memory or childhood outdoor experience, then introduce each other to the larger group.

Dans le cadre d'activités expérientielles, la confiance se construit grâce à des interactions positives et régulières : un formateur veille à ce que personne ne soit laissé pour compte sur un sentier, ou facilite les échanges entre pairs (chaque personne se met en binôme pour s'assurer du bien-être de l'autre). Au fil du programme, ce climat de soutien devient le socle de toutes les autres dynamiques de groupe.

Les premières impressions sont cruciales lors de la formation d'un groupe. Au début d'un programme pour seniors, consacrer du temps aux activités brise-glace et aux présentations est essentiel. Ces activités permettent de briser la glace et de créer des liens en douceur et de manière ludique. Pour les personnes âgées, les brise-glace les plus efficaces sont ceux qui s'appuient sur leur riche expérience de vie et encouragent le partage d'anecdotes plutôt que les jeux superficiels. Par exemple, au lieu d'un simple jeu de présentation, un animateur pourrait demander à chaque participant de partager « le plus bel endroit que vous ayez visité » ou « un loisir ou une passion ». Ces questions permettent aux seniors de se remémorer des souvenirs et de se dévoiler un peu, découvrant souvent des points communs avec les autres (par exemple, deux personnes ayant grandi dans la même ville ou partageant la même passion pour le jardinage).
Encourager les souvenirs et le partage d'histoires dès le plus jeune âge est particulièrement efficace. Des études sur la thérapie de groupe par la réminiscence ont démontré que lorsque les personnes âgées partagent des souvenirs personnels au sein d'un groupe bienveillant, cela crée rapidement une cohésion et des interactions plus fortes qu'au sein de groupes où les récits ne sont pas partagés. La réminiscence exploite une force des aînés – leur riche mémoire – et en fait un véritable ciment social. Concrètement, un animateur pourrait proposer un brise-glace sous forme de « cercle de souvenirs » : des petits groupes de deux ou trois personnes âgées partagent un souvenir de voyage ou une expérience d'enfance en plein air, puis se présentent mutuellement au groupe.

This not only helps individuals feel heard and valued (key for inclusion) but also uncovers shared identity threads ("we both camped with our families as kids," etc.), planting seeds of friendship. Structured narrative activities like "My Life Story in 5 Minutes" or guided questions ("What's an adventure you had in your youth that you still cherish?") can be used in a classroom setting to promote understanding among group members. As participants listen to each other's stories, empathy and mutual respect grow – they cease to be strangers and begin to see one another as multi-faceted individuals with whom they have things in common.

In addition to storytelling, lighthearted icebreaker games can also be adapted for seniors. For example, a trivia quiz where each person provides a little-known fact about themselves and others guess who it belongs to, or a collaborative task like assembling pieces of a map puzzle together, can inject humor and teamwork from day one. The educator should ensure these activities are accessible – large print for any written materials, a quiet space for those hard of hearing, and enough time for everyone to contribute (seniors may appreciate a slightly slower pace for conversation than younger groups). The goal in early sessions is to eliminate the "awkward stranger" phase by fostering a sense of familiarity and welcome. When done well, initial icebreakers and introductions can transform a tentative collection of individuals into a group that laughs together, finding comfort in each other's presence. This early engagement pays dividends throughout the trip: participants who have broken the ice are more likely to communicate openly, help one another, and face the upcoming adventures with a spirit of togetherness rather than isolation.

Cela permet non seulement à chacun de se sentir écouté et valorisé (élément clé de l'inclusion), mais aussi de révéler des points communs identitaires (« nous avons tous les deux fait du camping en famille étant enfants », etc.), semant ainsi les graines de l'amitié. Des activités narratives structurées, comme « Mon histoire en 5 minutes » ou des questions guidées (« Quelle aventure de jeunesse chérissez-vous encore ? »), peuvent être utilisées en classe pour favoriser la compréhension entre les membres du groupe. En écoutant les histoires des uns et des autres, l'empathie et le respect mutuel se développent ; les participants cessent d'être des étrangers et commencent à se percevoir comme des individus complexes avec lesquels ils ont des points communs.

Outre les récits, des jeux brise-glace conviviaux peuvent être adaptés aux seniors. Par exemple, un quiz où chacun partage une anecdote peu connue sur soi et où les autres doivent deviner à qui elle appartient, ou une activité collaborative comme la réalisation d'un puzzle de carte, peuvent insuffler humour et esprit d'équipe dès le premier jour. L'animateur doit veiller à ce que ces activités soient accessibles : des documents écrits en gros caractères, un espace calme pour les personnes malentendantes et suffisamment de temps pour que chacun puisse participer (les seniors apprécieront peut-être un rythme de conversation légèrement plus lent que pour les groupes plus jeunes). L'objectif des premières séances est d'éliminer la gêne liée à l'inconnu en instaurant un climat de confiance et de convivialité. Bien menés, les jeux brise-glace et les présentations initiales peuvent transformer un groupe timide en un groupe soudé qui rit ensemble et se sent à l'aise en présence des uns et des autres. Cette implication précoce porte ses fruits tout au long du voyage : les participants qui ont brisé la glace sont plus enclins à communiquer ouvertement, à s'entraider et à aborder les aventures à venir dans un esprit de solidarité plutôt que d'isolement.

A hallmark of cohesive groups is that support comes not only from the leader but also among members themselves. For senior groups, fostering peer support is crucial: it empowers participants to care for each other, leveraging their empathy and perhaps long-honed social skills. One effective tactic is implementing a “buddy system.” Pairing or trio-ing participants can ensure that no one feels alone. Buddies can check on each other’s comfort during activities and partner up for tasks. For example, on a nature walk, the trainer could assign pairs to find and share interesting flora observations, or on travel days, seat buddies together to encourage conversation. These low-pressure partnerships often blossom into genuine friendships and give quieter or more anxious individuals an immediate ally.

An advanced strategy in longer programs is to facilitate shared leadership. This means gradually inviting participants to take on leadership or facilitation roles within the group, which can increase their engagement and sense of ownership. For example, a trainer might ask if anyone wants to lead the warm-up stretches one morning. Perhaps one participant who’s knowledgeable about birds can be encouraged to share insights during a bird-watching segment. A walking group intervention study found that having group members assume increasing leadership responsibility over time helped reinforce cohesion and commitment. By entrusting seniors with bits of leadership, the educator sends a powerful message of respect and inclusion: participants are not just passive tourists but active co-creators of the group experience. Many older adults have extensive skills and leadership experience from their careers or community life; tapping into that not only enriches the program (peer-led moments can be very engaging) but also boosts individuals’ confidence and belonging.

L'une des caractéristiques des groupes soudés est que le soutien ne provient pas seulement du leader, mais aussi des membres eux-mêmes. Pour les groupes de seniors, favoriser l'entraide est essentiel : cela permet aux participants de prendre soin les uns des autres, en s'appuyant sur leur empathie et leurs compétences sociales souvent acquises au fil du temps. Une tactique efficace consiste à mettre en place un système de parrainage. Former des binômes ou des trios permet de s'assurer que personne ne se sente seul. Les binômes peuvent veiller au bien-être de l'autre pendant les activités et collaborer pour certaines tâches. Par exemple, lors d'une promenade en nature, l'animateur pourrait demander à des binômes de trouver et de partager des observations intéressantes sur la flore, ou, lors des voyages, de placer les binômes côte à côte pour encourager les échanges. Ces partenariats informels se transforment souvent en véritables amitiés et offrent un soutien immédiat aux personnes plus discrètes ou plus anxieuses.

Dans les programmes de longue durée, une stratégie avancée consiste à favoriser le leadership partagé. Cela implique d'inviter progressivement les participants à assumer des rôles de leadership ou d'animation au sein du groupe, ce qui peut accroître leur engagement et leur sentiment d'appartenance. Par exemple, un formateur pourrait demander si quelqu'un souhaite animer les étirements d'échauffement un matin. Un participant connaissant bien les oiseaux pourrait être encouragé à partager ses connaissances lors d'une séance d'observation ornithologique. Une étude d'intervention menée auprès d'un groupe de marche a démontré que le fait d'impliquer progressivement les membres du groupe dans la prise de responsabilités de leadership contribuait à renforcer la cohésion et l'engagement. En confiant des responsabilités de leadership aux seniors, l'animateur transmet un message fort de respect et d'inclusion : les participants ne sont pas de simples touristes passifs, mais des co-créateurs actifs de l'expérience de groupe. Nombre de personnes âgées possèdent des compétences et une expérience de leadership considérables, acquises dans leur vie professionnelle ou communautaire ;

Equally important is creating a culture where it's okay to have limitations and to ask for help. The trainer should openly encourage participants to voice their needs, modeling it themselves (e.g., "I'm going to use some bug spray, does anyone else need? It's okay if you're not comfortable with the heat, let's find you some shade."). Normalize that every individual will have strengths and weaknesses: someone who struggles on uphill climbs might be excellent at navigating or identifying plants. By frequently highlighting different individuals' contributions and not just physical prowess, the educator ensures that no one feels "lesser" for, say, riding in the support van for a steep section. If the group environment is non-judgmental, social anxiety diminishes because participants trust that they won't be ridiculed or resented.

In cases where a specific individual shows signs of anxiety or withdrawal, the trainer can use gentle inclusion techniques. This might involve pairing them with an especially friendly or patient buddy, assigning them a subtle role that draws them out, or engaging them in one-on-one conversation to build their comfort. Cognitive-behavioral approaches, as used in therapy for social anxiety, can be subtly applied: help the person reframe negative thoughts. Teaching some coping skills, like deep breathing or visualization, before an anxiety-provoking activity can also help seniors manage their nerves. For instance, prior to a group presentation or trying a physical challenge, a short mindfulness or breathing exercise as a whole group can calm everyone's jitters.

Il est tout aussi important de créer une culture où il est normal d'avoir des limites et de demander de l'aide. Le formateur doit encourager ouvertement les participants à exprimer leurs besoins, en montrant l'exemple (par exemple : « Je vais mettre de l'insectifuge, quelqu'un d'autre en a besoin ? Si vous avez trop chaud, ce n'est pas grave, trouvons-vous un coin d'ombre. »). Il faut normaliser le fait que chaque individu a des forces et des faiblesses : une personne qui a du mal dans les montées peut être excellente en orientation ou pour identifier les plantes. En mettant régulièrement en valeur les contributions de chacun et pas seulement les prouesses physiques, le formateur s'assure que personne ne se sente inférieur, par exemple parce qu'il doit voyager dans le véhicule d'assistance lors d'une section difficile. Si l'environnement du groupe est bienveillant et sans jugement, l'anxiété sociale diminue car les participants ont confiance et savent qu'ils ne seront ni ridiculisés ni mal vus.

Lorsqu'une personne présente des signes d'anxiété ou de repli sur soi, le formateur peut recourir à des techniques d'inclusion douces. Il peut s'agir de la jumeler avec un camarade particulièrement amical ou patient, de lui confier un rôle discret qui l'encourage à s'exprimer, ou d'engager une conversation individuelle avec elle pour la mettre à l'aise. Les approches cognitivo-comportementales, telles qu'utilisées en thérapie pour l'anxiété sociale, peuvent être appliquées subtilement : elles aident la personne à reformuler ses pensées négatives. Enseigner des techniques de gestion du stress, comme la respiration profonde ou la visualisation, avant une activité anxiogène peut également aider les personnes âgées à mieux gérer leur anxiété. Par exemple, avant une présentation en groupe ou une épreuve physique, un court exercice de pleine conscience ou de respiration en groupe peut apaiser les tensions.

Trainers should also minimize high-pressure scenarios. Competition should be de-emphased in favor of cooperative goals. If any ranking or comparison is involved (like who finished a trail first), it should be reframed – e.g., celebrate the last finisher equally ("the one who savored the trail the longest!"). Evaluation anxiety can be reduced by making it clear that the journey is about enjoyment and personal growth, not performance. For example, when teaching a new skill, frame it as "Let's experiment and learn together" and avoid singling anyone out for mistakes, correct as a group by sharing general tips from common errors observed.

Ensuring inclusion means every group member can participate in meaningful ways, regardless of ability or background. This requires thoughtful logistical planning and adaptive facilitation. Adult educators should be knowledgeable about the physical requirements of each activity and have modifications ready. For example, for a planned hike, have trekking poles available (they provide stability for those with joint issues) and perhaps arrange a shorter loop option for anyone who might tire early, accompanied by an assistant guide. The ethic to convey is that opting for a modification is not a failure; it's a smart way to personalize the adventure. Emphasize that the experience is what counts, one person might walk 5 km and another 8 km, but both can share their observations and feelings at the end, contributing to the group's story.

Les formateurs devraient minimiser les situations stressantes. La compétition devrait être reléguée au second plan au profit d'objectifs coopératifs. Si un classement ou une comparaison est prévu (par exemple, pour savoir qui a terminé un parcours en premier), il convient de reformuler la situation : par exemple, valorisez autant le dernier arrivé que le dernier (« celui qui a le plus apprécié le parcours ! »). L'anxiété liée à l'évaluation peut être réduite en insistant sur le fait que l'objectif est le plaisir et le développement personnel, et non la performance. Par exemple, lors de l'apprentissage d'une nouvelle compétence, présentez-la comme une invitation à « expérimenter et apprendre ensemble » et évitez de pointer du doigt les erreurs de chacun. Corrigez collectivement en partageant des conseils généraux tirés des erreurs courantes observées.

Garantir l'inclusion signifie que chaque membre du groupe peut participer pleinement, quelles que soient ses capacités ou son origine. Cela exige une planification logistique réfléchie et une animation adaptable. Les formateurs d'adultes doivent connaître les exigences physiques de chaque activité et prévoir des adaptations. Par exemple, pour une randonnée, il est important de mettre à disposition des bâtons de marche (qui offrent une meilleure stabilité aux personnes souffrant de problèmes articulaires) et de prévoir un parcours plus court, accompagné d'un guide assistant, pour les personnes qui risquent de se fatiguer rapidement. L'idée principale est de faire comprendre que choisir une adaptation n'est pas un échec ; c'est une façon intelligente de personnaliser l'aventure. Il faut souligner que c'est l'expérience qui compte : une personne peut marcher 5 km et une autre 8 km, mais toutes deux peuvent partager leurs observations et leurs impressions à la fin, contribuant ainsi au récit du groupe.

Excercise 1: Memory Lane Icebreaker

Learning outcome: Trainers will learn how to facilitate a reminiscence-based icebreaker that helps senior participants bond over shared memories.
Target audience: educators and tour leaders working with senior groups
Requirements: A quiet space for group discussion

Step	Instructions	Duration	Materials
1	The facilitator explains to the group: “We’ll practice an icebreaker ideal for seniors. It involves sharing a pleasant travel or childhood memory to connect with others.”	5 min	
2	Present a prompt to the group, e.g., “Think of a favorite outdoor experience from your youth or a trip that left a big impression on you.” The facilitator gives an example by briefly sharing their own memory first, setting a positive and open tone.	5 min	
3	Split the trainers into small groups of 3-4 . In these groups, each person takes a turn to share their memory story (about 2 minutes each). Encourage listeners to actively listen and notice common themes or feelings.	10 min	
4	After small group sharing, reconvene the whole group. Now, each small group introduces their members to everyone else, with one person from each group summarizing one interesting or touching story they heard (with permission). Ensure each original storyteller gets acknowledgment.	10 min	
5	Lead a discussion: “How did that feel? What did you observe about the group mood before vs. after sharing?”.	5 min	

Exercice 1 : Brise-glace « Souvenirs d'enfance »

Résultat d'apprentissage : Les formateurs apprendront à animer une activité brise-glace basée sur la réminiscence, qui aide les participants âgés à créer des liens autour de souvenirs partagés. Public cible : éducateurs et accompagnateurs de groupes de personnes âgées. Exigences : un espace calme pour les discussions de groupe.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	The facilitator explains to the group: "We'll practice an icebreaker ideal for seniors. It involves sharing a pleasant travel or childhood memory to connect with others."	5 min	
2	Present a prompt to the group, e.g., "Think of a favorite outdoor experience from your youth or a trip that left a big impression on you." The facilitator gives an example by briefly sharing their own memory first, setting a positive and open tone.	5 min	
3	Split the trainers into small groups of 3-4 . In these groups, each person takes a turn to share their memory story (about 2 minutes each). Encourage listeners to actively listen and notice common themes or feelings.	10 min	
4	After small group sharing, reconvene the whole group. Now, each small group introduces their members to everyone else, with one person from each group summarizing one interesting or touching story they heard (with permission). Ensure each original storyteller gets acknowledgment.	10 min	
5	Animez une discussion : « Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous observé concernant l'ambiance du groupe avant et après le partage ? »	5 min	

Exercise 2: Trust Walk and Buddy System

Learning outcome: trust-building exercise and understand how pairing participants as buddies can enhance trust and safety
Target audience: Tour leaders and facilitators
Requirements: A safe, obstacle-free area for walking.
Materials: Blindfolds or eyes closed.
Evaluation methodology: Evaluate success by the degree of careful communication observed and whether pairs built rapport.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	The facilitator introduces the exercise. Pair up the participants in twos. If there's an odd number, the facilitator can participate or one group can be a trio with two guides for one person.	5 min	Blindfolds for half the group.
2	Assign Person A as the "blindfolded walker" and Person B as the "sighted guide." Give clear instructions: The guide's role is to keep their partner safe by describing the environment and leading them gently; the blindfolded person's role is to communicate any discomfort and trust the guide. Emphasize safety!.	5 min	
3	Person A in each pair puts on the blindfold (or closes eyes). Person B takes their hand or offers an arm. The facilitator instructs all guides to start moving slowly through the space, verbally narrating what's ahead. Allow them to walk a preset course around the room or area (~2-3 minutes of walking per round). The facilitator observes and ensures safety, intervening if any pair looks uncertain.	5 min	
5	Once completed, have everyone remove blindfolds and gather to debrief. Discuss how important clear communication and empathy were. Mention that trust exercises like this can rapidly build cohesion as they require vulnerability and support.	10 min	

Exercice 2 : Marche de confiance et système de binômes

Objectif d'apprentissage : exercice de renforcement de la confiance et compréhension de la manière dont le jumelage des participants peut améliorer la confiance et la sécurité. Public cible : guides et animateurs de visites. Exigences : un espace sûr et sans obstacles pour la marche.
Matériel : Bandeau ou yeux fermés.
Méthodologie d'évaluation : Évaluer le succès en fonction du degré de communication soignée observé et de la capacité des paires à établir des relations de confiance.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	The facilitator introduces the exercise. Pair up the participants in twos. If there's an odd number, the facilitator can participate or one group can be a trio with two guides for one person.	5 min	Blindfolds for half the group.
2	Assign Person A as the "blindfolded walker" and Person B as the "sighted guide." Give clear instructions: The guide's role is to keep their partner safe by describing the environment and leading them gently; the blindfolded person's role is to communicate any discomfort and trust the guide. Emphasize safety!.	5 min	
3	Person A in each pair puts on the blindfold (or closes eyes). Person B takes their hand or offers an arm. The facilitator instructs all guides to start moving slowly through the space, verbally narrating what's ahead. Allow them to walk a preset course around the room or area (~2-3 minutes of walking per round). The facilitator observes and ensures safety, intervening if any pair looks uncertain.	5 min	
5	Once completed, have everyone remove blindfolds and gather to debrief. Discuss how important clear communication and empathy were. Mention that trust exercises like this can rapidly build cohesion as they require vulnerability and support.	10 min	

Excercise 3: Group identity

Learning outcome: Trainers will learn techniques for developing a shared group identity among participants
Target audience: Educators
Requirements: meeting space with a flip chart or whiteboard
Materials: Markers, flip chart/whiteboard. Optional: sticky notes
Evaluation methodology: Gather feedback on whether they felt more “like a team” after creating a name and motto.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Mention briefly that in research and practice, groups with a strong identity often show greater cohesion and loyalty	5 min	
2	Facilitate a brainstorming session for a team name. Encourage everyone to throw out ideas. Write all suggestions visibly on the board. Aim for at least 5–8 options. If the group is shy, use sticky notes, each person writes a name idea and sticks it up, then read them out.	5-7 min	Markers, flip chart; sticky notes if using.
3	Guide the group to choose a name from the list. Methods: open discussion and consensus, or a simple vote. As facilitator, ensure that quieter voices are heard. Once a name is selected, write it in bold. Note: If a consensus is hard, combine ideas (e.g., merge two names) to keep things inclusive.	5 min	
4	Now challenge the group to come up with a short motto or tagline that captures their spirit. Encourage humor or poignancy as suits the group. Write the final motto under the team name.	5 min	Flip chart/board space for motto.
5	Discuss with the group. Usually, this exercise triggers excitement or a sense of camaraderie. Emphasize that these symbols of identity help turn a collection of individuals into a team, reinforcing inclusion and collective spirit.	5 min	

Exercice 3 : Identité de groupe

Objectif pédagogique : Les formateurs apprendront des techniques pour développer un sentiment d'appartenance à un groupe parmi les participants. Public cible : Enseignants. Prérequis : Salle de réunion avec un tableau blanc ou un paperboard. Matériel : Marqueurs, paperboard/tableau blanc. Facultatif : Post-it. Méthode d'évaluation : Recueillir les commentaires sur le sentiment d'appartenance à une équipe après la création d'un nom et d'une devise.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Mention briefly that in research and practice, groups with a strong identity often show greater cohesion and loyalty	5 min	
2	Facilitate a brainstorming session for a team name. Encourage everyone to throw out ideas. Write all suggestions visibly on the board. Aim for at least 5–8 options. If the group is shy, use sticky notes, each person writes a name idea and sticks it up, then read them out.	5-7 min	Markers, flip chart; sticky notes if using.
3	Guide the group to choose a name from the list. Methods: open discussion and consensus, or a simple vote. As facilitator, ensure that quieter voices are heard. Once a name is selected, write it in bold. Note: If a consensus is hard, combine ideas (e.g., merge two names) to keep things inclusive.	5 min	
4	Now challenge the group to come up with a short motto or tagline that captures their spirit. Encourage humor or poignancy as suits the group. Write the final motto under the team name.	5 min	Flip chart/board space for motto.
5	Discutez-en avec le groupe. Cet exercice suscite généralement de l'enthousiasme et un sentiment de camaraderie. Soulignez que ces symboles d'identité contribuent à transformer un ensemble d'individus en une équipe, renforçant ainsi l'inclusion et l'esprit collectif.	5 min	

Exercise 4: Empathy Mapping

Learning outcome: deeper understanding of senior tourists' perspectives by creating an "empathy map."
Target audience: Trainers or senior tour guides
Materials: Large paper sheets or flip chart pages, markers, and sticky notes
Evaluation methodology: group discussion

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain to participants that they will step into the shoes of a senior traveler to anticipate their experience. Draw a large blank empathy map template on a flip chart or whiteboard divided into four quadrants labeled: Thinks, Feels, Does, Fears. Introduce each quadrant.	5 min	Empathy chart
2	Start with Thinks: Ask the group to brainstorm things a senior might say or internal thoughts they might have and place sticky notes. Move to Feels: emotions seniors might experience. Then Does: possible behaviors . Finally Fears: potential struggles.	10 min	marker, sticky notes
3	Step back and review the filled empathy map. Now have a discussion. For example, if in Fear many noted "fear of being a burden," discuss how a trainer can counter that by encouraging questions and help-seeking. If Feels includes "proud/accomplished," talk about creating more moments for seniors to feel pride. Essentially, translate insights into action: each category should spark a strategy. Write a few arrows or notes linking a point to a solution	10 min	
4	Summarize the important findings. Emphasize that by understanding what seniors might think/feel/do, trainers can preemptively tailor their approach. This exercise underscores that empathy is foundational to inclusion. Encourage trainers to revisit empathy maps when designing any session or solving group issues.	5 min	

Exercice 4 : Cartographie de l'empathie

Objectif pédagogique : approfondir la compréhension du point de vue des touristes seniors grâce à la création d'une « carte d'empathie ». Public cible : formateurs ou guides touristiques seniors. Matériel : grandes feuilles de papier ou feuilles de paperboard, marqueurs et post-it. Méthode d'évaluation : discussion de groupe.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Expliquez aux participants qu'ils se mettront dans la peau d'un voyageur âgé afin d'anticiper son expérience. Dessinez une grande carte d'empathie vierge sur un tableau blanc ou un paperboard, divisée en quatre quadrants : Pense, Ressent, Fait, Craint. Présentez chaque quadrant.	5 min	Empathy chart
2	Commencez par les pensées : demandez au groupe de réfléchir à ce qu'une personne âgée pourrait dire ou à ses pensées intérieures, et notez-les sur des post-it. Passez ensuite aux émotions : les émotions que les personnes âgées pourraient ressentir. Puis aux comportements possibles. Enfin, aux craintes : les	10 min	marker, sticky notes
3	Prenez du recul et examinez la carte d'empathie remplie. Engagez ensuite la discussion. Par exemple, si la catégorie « Peur » mentionne souvent la « peur d'être un fardeau », discutez de la manière dont un formateur peut y remédier en encourageant les questions et la recherche d'aide. Si la catégorie « Sentiments » inclut la « fierté/sentiment d'accomplissement », parlez de créer davantage d'occasions pour les seniors de ressentir de la fierté. En résumé, transformez les observations en actions :	10 min	
4	Résumez les principaux résultats. Soulignez qu'en comprenant les pensées, les sentiments et les comportements des personnes âgées, les formateurs peuvent adapter leur approche de manière proactive. Cet exercice met en évidence le rôle fondamental de l'empathie dans l'inclusion. Encouragez les formateurs à consulter régulièrement les cartes d'empathie lors de la conception de séances ou de la	5 min	

Exercise 5: Active Listening and Communication Role-Play

Learning outcome: They will learn how to respond to participants in ways that validate and include, practicing techniques like paraphrasing, eye contact, and gentle prompting
Target audience: Educators and seniors
Requirements: space for pairs or triads to role-play conversations.
Materials: Scenario cards
Evaluation methodology: Observation and feedback

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Start by highlighting key active listening skills: attentive body language, reflecting content, reflecting feeling, asking open-ended questions, and not interrupting.	5 min	
2	Divide the participants into groups of 3: one is the “senior participant” who will do most of the talking, one is the “friend” practicing listening, and one is an “observer” who will watch and give feedback.	2 min	
3	Hand out a scenario card to each group’s “senior participant.” Each card describes a brief personality and situation. These scenarios ensure a variety of contexts. The “senior” reads it privately.	5 min	Scenario cards
4	The role-play begins: The “senior” starts a conversation based on the scenario, and the “friend” must respond using active listening techniques. The observer quietly notes what the friend does well or could improve.	10 min	Additional scenario cards for second round.
5	Come back together or have observers give immediate feedback in trios first. Observers and “senior” tell the “friend” what they did well and what could be improved. Encourage positivity and constructive tips. Then, as a whole group, discuss insights. The facilitator can highlight any common issues and praise evident improvements.	10 min	

Exercice 5 : Jeu de rôle sur l'écoute active et la communication

Objectif d'apprentissage : Ils apprendront à répondre aux participants de manière valorisante et inclusive, en pratiquant des techniques telles que la reformulation, le contact visuel et les incitations douces. Public cible : Éducateurs et personnes âgées. Exigences : espace pour que des paires ou des triades puissent jouer des conversations. Matériel : Fiches de scénarios. Méthodologie d'évaluation : Observation et retour d'information.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Start by highlighting key active listening skills: attentive body language, reflecting content, reflecting feeling, asking open-ended questions, and not interrupting.	5 min	
2	Divide the participants into groups of 3: one is the "senior participant" who will do most of the talking, one is the "friend" practicing listening, and one is an "observer" who will watch and give feedback.	2 min	
3	Distribuez une fiche de scénario au « participant le plus expérimenté » de chaque groupe. Chaque fiche décrit brièvement un personnage et une situation. Ces scénarios garantissent une variété de contextes. Le « participant le plus expérimenté » le lit en privé	5 min	Scenario cards
4	The role-play begins: The "senior" starts a conversation based on the scenario, and the "friend" must respond using active listening techniques. The observer quietly notes what the friend does well or could improve.	10 min	Additional scenario cards for second round.
5	Come back together or have observers give immediate feedback in trios first. Observers and "senior" tell the "friend" what they did well and what could be improved. Encourage positivity and constructive tips. Then, as a whole group, discuss insights. The facilitator can highlight any common issues and praise evident improvements.	10 min	

Exercise 6: Conflict Resolution in a Supportive Climate

Learning outcome: experience managing conflicts or tensions in a group in ways that preserve inclusion and cohesion

Target audience: Senior and adult trainers

Materials: Scenario handouts; paper to note resolution strategies.

Evaluation methodology: quality of strategies proposed and how well the role-played resolution maintains group harmony.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Provide the group with a written or verbal scenario and make sure everyone understands the scenario and what's at stake.	5 min	Scenario
2	Break the participants into groups of 3–4. Instruct them to discuss how one would address the conflict and create a plan.	7 min	
3	Have each group share their proposed approach. List the various strategies on a central board as they report. Discuss the pros and cons of each strategy.	10 min	Paper
4	Debrief what happened in the role-play. Reinforce good practices . Mention the importance of addressing conflicts early in senior groups, as small irritations if ignored can erode cohesion. Also note that seniors often appreciate a diplomatic, respectful approach and may respond well to appeals to group camaraderie.	5 min	Paper
5	Summarize a mini "protocol" for conflict resolution: 1) active listening, 2) Acknowledge their feelings, 3) Remind of common purpose or norms, 4) Negotiate a solution involving slight behavior changes on both sides if possible, 5) Follow up later to ensure all is well. Write these on board. Point out that maintaining inclusion sometimes means mediating and teaching group members to empathize with each other's differences.	5 min	Paper

Exercice 6 : Résolution des conflits dans un climat favorable

Résultat d'apprentissage : expérience de gestion des conflits ou des tensions au sein d'un groupe de manière à préserver l'inclusion et la cohésion. Public cible : formateurs seniors et adultes. Matériel : documents de scénarios ; papier pour noter les stratégies de résolution.
Méthodologie d'évaluation : qualité des stratégies proposées et capacité de la résolution par le jeu de rôle à maintenir l'harmonie du groupe.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Fournissez au groupe un scénario écrit ou oral et assurez-vous que chacun comprenne le scénario et les enjeux.	5 min	Scenario
2	Break the participants into groups of 3–4. Instruct them to discuss how one would address the conflict and create a plan.	7 min	
3	Have each group share their proposed approach. List the various strategies on a central board as they report. Discuss the pros and cons of each strategy.	10 min	Paper
4	Debrief what happened in the role-play. Reinforce good practices . Mention the importance of addressing conflicts early in senior groups, as small irritations if ignored can erode cohesion. Also note that seniors often appreciate a diplomatic, respectful approach and may respond well to appeals to group camaraderie.	5 min	Paper
5	Résumez un mini-protocole de résolution de conflits : 1) écoute active, 2) prise en compte des sentiments de l'autre, 3) rappel des objectifs ou normes communs, 4) négociation d'une solution impliquant, si possible, de légers changements de comportement de part et d'autre, 5) suivi ultérieur pour s'assurer que tout est rentré dans l'ordre. Notez ces éléments au tableau. Soulignez que favoriser l'inclusion implique parfois de jouer un rôle de médiateur et d'apprendre aux membres du groupe à faire preuve d'empathie face aux	5 min	Paper

Exercise 7: Designing an Inclusive Activity Plan

Learning outcome: they will learn to anticipate varying abilities and interests among senior participants and plan adaptations that maintain group cohesion.
Target audience: Trainers, trail guides
Requirements: sample participant profiles
Materials: Activity planning template and pens
Evaluation methodology: Review each group's plan. Check if they identified potential exclusion points and if their solutions are creative and effective. Evaluate how well they balance group cohesion with individual needs

Step	Instructions	Duration
1	Introduce a scenario. The task is to create a plan for the day that includes a main activity and supplemental activities, with attention to inclusion.	5 min
2	Divide trainers into small groups of 2-4. Provide each group with an Activity Plan Template with possible Challenges, Inclusion Strategies. Instruct them to fill it out for the day.	15 min
3	Have each group present their plan briefly. As they present, they should highlight where they integrated cohesion/inclusion measures. After each presentation, allow a minute for others to ask questions or offer suggestions, fostering a collaborative refinement.	10 min
4	Lead a discussion on common strategies that emerged. Compliment good ideas drawn from evidence. Encourage trainers to borrow ideas from each other.	5 min
5	Note that sometimes the best strategy is proactive communication: telling seniors ahead of time about activity details so they can voice concerns and you can adjust. Also mention that during the day plans can be adjusted on the fly if needed, and that flexibility is key to inclusion.	5 min

Exercice 7 : Concevoir un plan d'activité inclusif

Résultat d'apprentissage : ils apprendront à anticiper les différentes capacités et intérêts des participants seniors et à planifier des adaptations qui maintiennent la cohésion du groupe.
Public cible : Formateurs, guides de randonnée. Exigences : Exemples de profils de participants. Matériel : Modèle de planification d'activité et stylos. Méthodologie d'évaluation : Analyser le plan de chaque groupe. Vérifier si les points d'exclusion potentiels ont été identifiés et si les solutions proposées sont créatives et efficaces. Évaluer l'équilibre entre la cohésion du groupe et les besoins individuels.

Step	Instructions	Duration
1	Introduce a scenario. The task is to create a plan for the day that includes a main activity and supplemental activities, with attention to inclusion.	5 min
2	Répartissez les formateurs en petits groupes de 2 à 4. Fournissez à chaque groupe un modèle de plan d'activité comprenant des défis potentiels et des stratégies d'inclusion. Demandez-leur de le compléter pour la journée.	15 min
3	Have each group present their plan briefly. As they present, they should highlight where they integrated cohesion/inclusion measures. After each presentation, allow a minute for others to ask questions or offer suggestions, fostering a collaborative refinement.	10 min
4	Lead a discussion on common strategies that emerged. Compliment good ideas drawn from evidence. Encourage trainers to borrow ideas from each other.	5 min
5	Note that sometimes the best strategy is proactive communication: telling seniors ahead of time about activity details so they can voice concerns and you can adjust. Also mention that during the day plans can be adjusted on the fly if needed, and that flexibility is key to inclusion.	5 min

Exercise 8: Anxiety Management Drill

Learning outcome: practice specific techniques to reduce and manage social anxiety among participants. They will engage in a drill where they must apply reassurance, gradual exposure, or grounding methods for a hypothetical anxious senior.
Target audience: Tour guides, facilitators, senior trainers
Evaluation methodology: Evaluate by the strategies the trainer uses

Step	Instructions	Duration
1	Begin by acknowledging that many older adults may have anxieties. Trainers should be equipped to respond kindly and effectively. Introduce a quick framework for managing anxiety: Acknowledge, Assist, Assure, Assess.	5 min
2	Present a concrete scenario for the drill. This scenario touches on social and performance anxiety.	2 min
3	Ask for one trainer to play the anxious participant. Another trainer will play themselves. If the group is large, you can have a couple of pairs do this in parallel or everyone write down their approach then share.	3 min
4	The trainer playing “leader” approaches the anxious participant. They should demonstrate acknowledging, assisting, and assuring. They might also lead a short breathing exercise. Run this interaction for about 3-4 minutes, letting the “participant” react a bit and the “leader” continue to soothe and problem-solve.	5 min
5	Stop the role-play and discuss. Reinforce any textbook techniques used.	5 min
6	Highlight key anxiety-reduction techniques for trainers: guiding a few deep breaths, sharing a personal anecdote to normalize, giving a buddy or oneself to accompany the person, breaking the task into small steps, distraction via conversation or humor if appropriate, and knowing when to gently encourage vs. when to accept an opt-out. Encourage trainers to practice these skills on themselves too so they can model composure.	5 min

Exercice 8 : Exercice de gestion de l'anxiété

Objectif pédagogique : mettre en pratique des techniques spécifiques pour réduire et gérer l'anxiété sociale chez les participants. Ils participeront à un exercice où ils devront appliquer des méthodes de réassurance, d'exposition progressive ou d'ancrage à une personne âgée anxieuse (fictive).

Public cible : Guides touristiques, animateurs, formateurs expérimentés. Méthodologie d'évaluation : Évaluation basée sur les stratégies utilisées par le formateur.

Step	Instructions	Duration
1	Commencez par reconnaître que de nombreuses personnes âgées peuvent souffrir d'anxiété. Les formateurs doivent être en mesure d'y répondre avec bienveillance et efficacité. Présentez une méthode simple pour gérer l'anxiété : Reconnaître, Aider, Rassurer, Évaluer	5 min
2	Présentez un scénario concret pour l'exercice. Ce scénario aborde l'anxiété sociale et la peur de la performance.	2 min
3	Ask for one trainer to play the anxious participant. Another trainer will play themselves. If the group is large, you can have a couple of pairs do this in parallel or everyone write down their approach then share.	3 min
4	Le formateur jouant le rôle de « guide » s'approche du participant anxieux. Il doit faire preuve d'écoute, d'aide et de réconfort. Il peut également proposer un court exercice de respiration. Cette interaction dure environ 3 à 4 minutes, en laissant au « participant » le temps de réagir et en permettant au « guide » de continuer à l'apaiser et à l'aider à résoudre son problème.	5 min
5	Stop the role-play and discuss. Reinforce any textbook techniques used.	5 min
6	Highlight key anxiety-reduction techniques for trainers: guiding a few deep breaths, sharing a personal anecdote to normalize, giving a buddy or oneself to accompany the person, breaking the task into small steps, distraction via conversation or humor if appropriate, and knowing when to gently encourage vs. when to accept an opt-out. Encourage trainers to practice these skills on themselves too so they can model composure.	5 min

Co-funded by
the European Union

Chapter 9

ROADMAP FOR TRANSFERRING PREVENTOLOGY EDUCATION FOR SENIORS TOURISM IN DIFFERENT EU RURAL AREAS

Author:
Berufsverband der Präventologen e.V.

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 9

FEUILLE DE ROUTE POUR LE TRANSFERT DE LA FORMATION EN PRÉVENTION AU TOURISME POUR SENIORS DANS DIFFÉRENTES ZONES RURALES DE L'UE

Auteur:
Association professionnelle des préventologistes e.V.

Purpose and Scope

While the previous chapter illustrated concrete programme formats and learning activities, this chapter focuses on the structural, organisational, and contextual conditions required to transfer such formats into different rural contexts.

This chapter presents a practical roadmap for transferring Preventology-based senior tourism into rural regions across Europe. It builds on the conceptual foundations outlined in the preceding chapters and translates them into operational guidance for adult educators, learning centres, tourism providers, and civil-society organisations. The focus lies on contribution-based tourism formats, in which seniors participate actively in sustainability-related activities during tourist stays in rural areas. These activities may combine physical engagement, learning-oriented participation, and reflection and are designed to support health, autonomy, and social participation.

At the core of the approach is active participation. Seniors are not positioned as passive recipients of tourism services but as contributing participants whose actions have tangible relevance within local sustainability contexts. Participation remains voluntary and autonomy-oriented. Participants retain control over their level of involvement, pace, and physical or cognitive effort. The possibility to adapt or pause activities is an essential condition for psychological safety and sustained motivation.

Programme design follows the Sense of Coherence as a guiding principle. Activities are structured so that they are understandable, realistically manageable within seniors' capacities, and experienced as meaningful. Preventology-based senior tourism therefore relies on small-scale, purposeful contributions rather than performance-oriented challenges

Objectif et portée Alors que le chapitre précédent illustrait des formats de programmes et des activités d'apprentissage concrets, ce chapitre se concentre sur les conditions structurelles, organisationnelles et contextuelles nécessaires pour transférer ces formats dans différents contextes ruraux.

Ce chapitre présente une feuille de route pratique pour le déploiement du tourisme senior axé sur la préventologie dans les régions rurales d'Europe. Il s'appuie sur les fondements conceptuels exposés dans les chapitres précédents et les traduit en recommandations opérationnelles pour les formateurs d'adultes, les centres de formation, les prestataires touristiques et les organisations de la société civile. L'accent est mis sur les formats de tourisme participatif, où les seniors s'impliquent activement dans des activités liées au développement durable lors de leurs séjours en milieu rural. Ces activités peuvent combiner activité physique, participation à des fins pédagogiques et réflexion, et sont conçues pour favoriser la santé, l'autonomie et la participation sociale.

Au cœur de cette approche se trouve la participation active. Les aînés ne sont pas considérés comme de simples bénéficiaires passifs des services touristiques, mais comme des acteurs à part entière dont les actions ont un impact concret sur le développement durable local. La participation demeure volontaire et axée sur l'autonomie. Les participants conservent la maîtrise de leur niveau d'implication, de leur rythme et de leurs efforts physiques et cognitifs. La possibilité d'adapter ou d'interrompre les activités est essentielle à leur sécurité psychologique et au maintien de leur motivation.

La conception du programme s'appuie sur le principe de cohérence. Les activités sont structurées de manière à être compréhensibles, réalistes et adaptées aux capacités des aînés, et vécues comme significatives. Le tourisme pour aînés axé sur la prévention privilégie donc les contributions ciblées et à petite échelle plutôt que les défis axés sur la performance.

or productivity-focused tasks. These contributions are embedded in experiential and sensory learning formats that align with the cognitive and motivational characteristics of older adults. Structured reflection supports the integration of experience, enabling participants to connect practical contribution with personal values and life experience. Accessibility, safety, and adaptive pacing are treated as fundamental design requirements to ensure inclusion across diverse physical, sensory, and cognitive conditions. In this way, contribution-based tourism functions as a preventive and resource-oriented experience rather than as labour.

While these core elements remain stable across regions, implementation requires careful adaptation to local conditions. Rural regions differ with regard to landscape, ecological challenges, climate, seasonality, institutional structures, and cultural traditions of volunteering and tourism. Forest regions, agricultural landscapes, wetlands, coastal areas, or mountain regions, including Alpine areas in Germany, require different forms of contribution, pacing, and safety management. Seasonal rhythms influence feasibility and must be taken into account to avoid physical strain or ecological disruption. Effective transfer therefore builds on existing local practices and partnerships rather than introducing externally defined formats.

Partnership Building, Localisation of Learning, and Guide Qualification

Partnership building represents a central pillar of the transfer process. Contribution-based senior tourism depends on cooperation with established organisations that already operate in environmental protection, landscape care, sustainable agriculture, or environmental education and that can provide professional supervision and clear safety standards. In this context, cooperation with Bergwaldprojekt e.V. offers a well-established framework. The organisation coordinates

ou des tâches axées sur la productivité. Ces contributions s'intègrent à des formats d'apprentissage expérientiels et sensoriels adaptés aux caractéristiques cognitives et motivationnelles des personnes âgées. Une réflexion structurée favorise l'intégration de l'expérience, permettant aux participants de relier leur contribution pratique à leurs valeurs personnelles et à leur vécu. L'accessibilité, la sécurité et un rythme adaptable sont considérés comme des exigences fondamentales de conception afin de garantir l'inclusion malgré la diversité des conditions physiques, sensorielles et cognitives. Ainsi, le tourisme participatif s'apparente davantage à une expérience préventive et axée sur les ressources qu'à une simple activité professionnelle.

Bien que ces éléments fondamentaux demeurent stables d'une région à l'autre, leur mise en œuvre exige une adaptation attentive aux réalités locales. Les régions rurales se distinguent par leurs paysages, leurs défis écologiques, leur climat, leur saisonnalité, leurs structures institutionnelles et leurs traditions culturelles en matière de bénévolat et de tourisme. Les régions forestières, les paysages agricoles, les zones humides, les zones côtières ou les régions montagneuses, y compris les Alpes allemandes, requièrent des formes de contribution, des rythmes et des protocoles de sécurité différents. Les variations saisonnières influent sur la faisabilité et doivent être prises en compte afin d'éviter toute contrainte physique ou perturbation écologique. Un transfert efficace s'appuie donc sur les pratiques et les partenariats locaux existants plutôt que d'imposer des formats définis de l'extérieur.

Développement de partenariats, localisation de l'apprentissage et qualification des guides

Le développement de partenariats constitue un pilier central du processus de transfert. Le tourisme participatif pour seniors repose sur la coopération avec des organisations établies, déjà actives dans les domaines de la protection de l'environnement, de l'entretien des paysages, de l'agriculture durable ou de l'éducation à l'environnement, et capables d'assurer un encadrement professionnel et des normes de sécurité claires. Dans ce contexte, la coop[illegible]c Bergwaldprojekt e.V. offre un cadre solide. Cette organisation coordonne…

professionally supervised conservation and restoration activities in forest and mountain ecosystems and operates in Germany, Austria, Switzerland, and Spain. Its time-limited project formats focus on forest regeneration, habitat maintenance, and climate-adaptation measures and are characterised by clear task structures and supervision. In Germany, e.g. cooperation with NABU enables integration into regional biodiversity and habitat protection initiatives. In the field of sustainable agriculture and food systems, cooperation with WWOOF provides access to organic farms in Germany, Italy, and France. Participation in everyday agricultural activities supports learning about ecological production, soil protection, regenerative farming, and healthy nutrition based on organic products. Across all partnerships, seniors' contributions are embedded in real sustainability work while remaining clearly framed as educational and preventive rather than as labour.

Closely linked to partnership building is the localisation of learning. Preventology concepts such as responsibility, resilience, care, and continuity become tangible when they are connected to concrete local practices. Forest maintenance, biodiversity protection, regenerative agriculture, or sustainable food production allow abstract principles to be experienced directly. Learning narratives and reflection prompts should emerge from the environments in which seniors are active, enabling participants to connect contribution with personal meaning and prior life experience. This place-based approach strengthens relevance and coherence while avoiding generic or externally imposed metaphors.

Guides and educators play a key role in integrating contribution, learning, and health. Facilitators are required to balance sustainability-related activities with health-sensitive pacing, emotional support, and reflective learning processes. Guide qualification therefore extends beyond organisational or

Ce programme mène des activités de conservation et de restauration encadrées par des professionnels dans les écosystèmes forestiers et montagneux, en Allemagne, en Autriche, en Suisse et en Espagne. Ses projets, d'une durée déterminée, sont axés sur la régénération forestière, la préservation des habitats et les mesures d'adaptation au changement climatique. Ils se caractérisent par une structure de tâches claire et un encadrement rigoureux. En Allemagne, par exemple, la coopération avec NABU permet l'intégration aux initiatives régionales de protection de la biodiversité et des habitats. Dans le domaine de l'agriculture et des systèmes alimentaires durables, la coopération avec WWOOF donne accès à des fermes biologiques en Allemagne, en Italie et en France. La participation aux activités agricoles quotidiennes favorise l'apprentissage de la production écologique, de la protection des sols, de l'agriculture régénératrice et d'une alimentation saine à base de produits biologiques. Dans tous les partenariats, la contribution des seniors est ancrée dans un travail concret de développement durable, tout en restant clairement présentée comme éducative et préventive, et non comme une simple tâche.

L'ancrage territorial de l'apprentissage est étroitement lié à la création de partenariats. Les concepts de la préventologie, tels que la responsabilité, la résilience, la bienveillance et la continuité, prennent tout leur sens lorsqu'ils sont associés à des pratiques locales concrètes. La gestion forestière, la protection de la biodiversité, l'agriculture régénératrice ou la production alimentaire durable permettent d'expérimenter directement des principes abstraits. Les récits d'apprentissage et les pistes de réflexion doivent émerger des environnements où les aînés sont actifs, permettant ainsi aux participants de relier leur contribution à une signification personnelle et à leur expérience de vie. Cette approche territoriale renforce la pertinence et la cohérence tout en évitant les métaphores génériques ou imposées de l'extérieur.

Les guides et les éducateurs jouent un rôle essentiel dans l'intégration de la contribution, de l'apprentissage et de la santé. Les animateurs doivent t[illegible] équilibre entre les activités liées au développement durable et un rythme adapté à la santé,

technical competence and includes Preventology-oriented communication, awareness of age-related health considerations, adaptive risk assessment, and facilitation of group and reflection processes. Adequately qualified guides ensure that contribution-based activities remain supportive and empowering and do not become exhausting or evaluative.

Social Inequality, Poverty, and Health in Contribution-Based Senior Tourism

Social inequality and poverty require explicit consideration within this framework. Socio-economic disadvantage in later life is closely associated with poorer health outcomes, reduced mobility, and social isolation. At the same time, older adults affected by financial insecurity are underrepresented in tourism and lifelong learning activities, despite their preventive potential. Without targeted measures, contribution-based senior tourism risks remaining accessible primarily to financially secure groups. Typical participation barriers include travel and accommodation costs, participation fees, equipment requirements, health-related insecurities, and lack of confidence or prior experience.

To address these barriers, social accessibility must be treated as a structural design criterion. Cooperation with municipalities, social services, civil-society organisations, and adult education centres can enable reduced fees, subsidised participation slots, or mixed-financing models. Low-threshold formats, such as short-duration activities, flexible participation options, and provision of necessary equipment, support dignified access. Clear communication that contribution is not performance-oriented reduces psychological barriers and fear of failure. Contribution-based activities are framed as collective efforts in which different levels of capacity are equally valued.

From a Preventology perspective, guided reflection plays a central role in mitigating the health effects of poverty. Reflection formats should acknowledge resilience, life experience, and

Les compétences techniques requises incluent la communication axée sur la prévention, la sensibilisation aux enjeux de santé liés à l'âge, l'évaluation adaptative des risques et l'animation de groupes de discussion et de séances de réflexion. Des animateurs qualifiés veillent à ce que les activités participatives restent stimulantes et valorisantes, sans devenir épuisantes ni moralisatrices.

Inégalités sociales, pauvreté et santé dans le tourisme des aînés à contribution sociale

Les inégalités sociales et la pauvreté doivent être explicitement prises en compte dans ce cadre. Le désavantage socio-économique chez les personnes âgées est étroitement lié à une santé plus fragile, une mobilité réduite et l'isolement social. Parallèlement, les personnes âgées en situation de précarité financière sont sous-représentées dans le tourisme et les activités de formation continue, malgré leur potentiel préventif. Sans mesures ciblées, le tourisme participatif pour seniors risque de rester principalement accessible aux groupes financièrement aisés. Les obstacles à la participation comprennent généralement les coûts de voyage et d'hébergement, les frais d'inscription, le matériel nécessaire, les problèmes de santé et le manque de confiance en soi ou d'expérience.

Pour lever ces obstacles, l'accessibilité sociale doit être considérée comme un critère de conception structurelle. La coopération avec les municipalités, les services sociaux, les organisations de la société civile et les centres de formation pour adultes peut permettre de réduire les frais d'inscription, de proposer des places subventionnées ou des modèles de financement mixtes. Des formats à faible seuil d'accès, tels que des activités de courte durée, des options de participation flexibles et la mise à disposition du matériel nécessaire, favorisent un accès digne. Communiquer clairement que la contribution n'est pas axée sur la performance réduit les blocages psychologiques et la peur de l'échec. Les activités basées sur la contribution sont présentées comme des efforts collectifs où les différents niveaux de compétence sont valorisés à parts égales.

Dans une perspective de prévention, la réflexion guidée joue un rôle central dans l'atténuation des effets de la pauvreté sur la

existing coping strategies rather than focusing on deficits. Experiencing oneself as a meaningful contributor to environmental protection, climate adaptation, or sustainable food systems strengthens self-efficacy and counters social exclusion. In this way, contribution-based senior tourism functions not only as an environmental and educational practice but also as a socially inclusive preventive intervention.

Empirical research provides a strong foundation for this approach. A substantial body of evidence demonstrates that volunteering in later life is associated with improved self-rated health, psychological well-being, reduced functional limitations, and lower mortality risk. Environmental volunteering may offer additional benefits through exposure to nature and engagement in meaningful stewardship activities. At the same time, research shows that older adults are underrepresented in environmental volunteering due to barriers such as limited access to information, perceived lack of expertise, insufficient social integration, and organisational models that do not adequately utilise older people's skills. Programmes that combine knowledge input, guided practice, social interaction, and real-world application–such as the Retirees in Service to the Environment (RISE) programme–demonstrate how these barriers can be reduced.

The following chapter situates these practical considerations within the broader empirical evidence on volunteering, environmental engagement, and health in later life.

In summary, transferring Preventology-based senior tourism into rural contexts requires conceptual clarity, contextual flexibility, and strong partnerships. By anchoring tourism experiences in real sustainability work, integrating learning and reflection, and ensuring social accessibility, seniors are enabled to move from observation to participation. This strengthens health, autonomy,

Il s'agit de privilégier les stratégies d'adaptation existantes plutôt que de se focaliser sur les lacunes. Se sentir utile à la protection de l'environnement, à l'adaptation au changement climatique ou aux systèmes alimentaires durables renforce le sentiment d'efficacité personnelle et lutte contre l'exclusion sociale. Ainsi, le tourisme solidaire pour les seniors fonctionne non seulement comme une pratique environnementale et éducative, mais aussi comme une intervention préventive et socialement inclusive.

La recherche empirique fournit une base solide à cette approche. De nombreuses études démontrent que le bénévolat chez les seniors est associé à une meilleure santé perçue, un bien-être psychologique accru, une réduction des limitations fonctionnelles et une diminution du risque de mortalité. Le bénévolat environnemental peut offrir des avantages supplémentaires grâce au contact avec la nature et à la participation à des activités de protection de l'environnement significatives. Parallèlement, les recherches montrent que les seniors sont sous-représentés dans le bénévolat environnemental en raison d'obstacles tels que l'accès limité à l'information, le sentiment d'un manque d'expertise, une intégration sociale insuffisante et des modèles organisationnels qui n'exploitent pas pleinement leurs compétences. Les programmes qui combinent acquisition de connaissances, pratique encadrée, interaction sociale et application concrète – comme le programme RISE (Retirees in Service to the Environment) – démontrent comment ces obstacles peuvent être surmontés.

Le chapitre suivant situe ces considérations pratiques dans le contexte plus large des données empiriques sur le bénévolat, l'engagement environnemental et la santé des personnes âgées.

En résumé, la transposition du tourisme pour seniors basé sur la préventologie en milieu rural exige une clarté conceptuelle, une flexibilité contextuelle et des partenariats solides. En ancrant les expériences touristiques dans des actions concrètes de développement durable, en intégrant l'apprentissage et la réflexion et en garantissant l'accessibilité sociale, on permet aux seniors de passer de l'observation à la participation. Cela

The following chapter situates these practical considerations within the broader empirical evidence on volunteering, environmental engagement, and health in later life.
In summary, transferring Preventology-based senior tourism into rural contexts requires conceptual clarity, contextual flexibility, and strong partnerships. By anchoring tourism experiences in real sustainability work, integrating learning and reflection, and ensuring social accessibility, seniors are enabled to move from observation to participation. This strengthens health, autonomy, and social connection and ensures that senior tourism contributes meaningfully to sustainability, education, and preventive health across diverse rural regions.

Ressource:
The Gerontologist, 2016; 57(2): 367–375.
https://doi.org/10.1093/geront/gnv693

Le chapitre suivant situe ces considérations pratiques dans le contexte plus large des données empiriques sur le bénévolat, l'engagement environnemental et la santé des personnes âgées. En résumé, la transposition du tourisme pour seniors axé sur la préventologie en milieu rural exige une clarté conceptuelle, une flexibilité contextuelle et des partenariats solides. En ancrant les expériences touristiques dans des actions concrètes de développement durable, en intégrant l'apprentissage et la réflexion, et en garantissant l'accessibilité sociale, on permet aux seniors de passer de l'observation à la participation. Ceci renforce leur santé, leur autonomie et leurs liens sociaux, et assure que le tourisme pour seniors contribue de manière significative au développement durable, à l'éducation et à la santé préventive dans diverses régions rurales.

Ressource:
The Gerontologist, 2016 ; 57(2) : 367–375.
https://doi.org/10.1093/geront/gnv693

Co-funded by
the European Union

Chapter 10

GARGANO EXPERIENCE. TESTING THE MODEL IN 27 ADULT EDUCATORS: RESULTS OF THE QUALI-QUANTITATIVE RESEARCH

Author:
Igor Vitale International srl

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 10

EXPÉRIENCE DU GARGANO. MISE À L'ÉPREUVE DU MODÈLE AUPRÈS DE 27 FORMATEURS D'ADULTES : RÉSULTATS DE LA RECHERCHE QUALI-QUANTITATIVE

Auteur:
Igor Vitale International srl

Co-funded by
the European Union

INTRODUCTION

The Gargano experience was a practical testing phase of the Sustainable Adventure Tourism for Seniors methodology. The training was organised in the Foggia area of Puglia and focused on the relationship between rural tourism, local agricultural heritage, traditional food, experiential learning and healthy ageing, all in the context of our consortium meeting and training program. The first day focused on olive tourism and the agricultural landscape of the Gargano area. Participants visited a family-run farm near Mattinata, explored olive cultivation and local varieties, observed ancient and monumental olive trees, and learned about crop protection, climate-related challenges and the relationship between agricultural production and tourism. The second day focused on traditional bread making, including dough preparation, fermentation, flour selection, shaping and baking. The experience followed the central principles of the project: learning through direct experience, participation, sensory stimulation, connection with local culture, physical activity at an appropriate level, and reflection on healthy and sustainable lifestyles. The farm visit demonstrated how agricultural spaces can function as multifunctional environments. Production, tourism, education, tasting and cultural interpretation can take place within the same rural setting. This corresponds closely to the project's understanding of sustainable tourism. The bread-making activity provided a different but complementary form of experiential learning. Participants worked directly with dough and learned about ingredients, hydration, fermentation, gluten development, shaping and baking. The activity also demonstrated how traditional food practices can stimulate tactile engagement, practical skills, creativity and social interaction.

INTRODUCTION

L'expérience du Gargano a constitué une phase de test pratique de la méthodologie du tourisme d'aventure durable pour les seniors. La formation, organisée dans la région de Foggia, dans les Pouilles, s'est concentrée sur les liens entre tourisme rural, patrimoine agricole local, gastronomie traditionnelle, apprentissage par l'expérience et vieillissement en bonne santé, le tout dans le cadre de notre réunion de consortium et de notre programme de formation. La première journée était consacrée à l'oléiculture et au paysage agricole du Gargano. Les participants ont visité une exploitation familiale près de Mattinata, découvert la culture de l'olivier et les variétés locales, observé des oliviers centenaires et monumentaux, et se sont informés sur la protection des cultures, les enjeux climatiques et le lien entre production agricole et tourisme. La deuxième journée était dédiée à la fabrication traditionnelle du pain : préparation de la pâte, fermentation, choix de la farine, façonnage et cuisson. Cette expérience s'inscrivait dans les principes fondamentaux du projet : apprentissage par l'expérience directe, participation, stimulation sensorielle, immersion dans la culture locale, activité physique adaptée et réflexion sur des modes de vie sains et durables. La visite de l'exploitation a démontré comment les espaces agricoles peuvent fonctionner comme des environnements multifonctionnels. Production, tourisme, éducation, dégustation et interprétation culturelle peuvent s'y conjuguer. Ceci correspond parfaitement à la conception du tourisme durable du projet. L'atelier de fabrication du pain a offert une forme d'apprentissage expérientiel différente mais complémentaire. Les participants ont travaillé directement la pâte et découvert les ingrédients, l'hydratation, la fermentation, le développement du gluten, le façonnage et la cuisson. Cette activité a également démontré comment les pratiques culinaires traditionnelles peuvent stimuler le contact humain, les compétences pratiques, la créativité et les interactions sociales.

OLIVE TOURISM EXPERIENCE

The first training day took place at a family-run agricultural business from Mattinata. The farm has been passed down through several generations and is mainly composed of a variety of native olive groves. Participants were introduced to varieties including Olivastra Garganica, an ancient variety characteristic of the area, and Frantoiana. Particular attention was given to centuries-old and monumental olive trees. These trees are registered by the Puglia Regional Government and have individual identification codes. The training introduced participants to the development of the olive fruit and to the capacity of olive trees to survive under conditions of limited water availability. The farm's adaptation to changing agricultural conditions was another important learning element. Areas previously used for almond cultivation had been converted into olive groves, illustrating how rural businesses adapt production to territorial and economic conditions. The visit also included a citrus orchard containing orange, lemon and cedar trees. Participants observed an unusual second flowering of some orange trees. The trainer connected this phenomenon with changing climatic conditions and explained how agricultural production can be affected by environmental change. Participants were introduced also to conventional and biological approaches to crop protection, including the use of traps to reduce insect populations.

The final element of the olive tourism experience was the relationship between agriculture and tourism. The farm welcomes visitors and organises tours and tasting experiences designed to explain the history and characteristics of the olive groves while promoting local products, showing the concept of multifunctional farming.

EXPÉRIENCE TOURISTIQUE DE L'OLIVIER

La première journée de formation s'est déroulée dans une exploitation agricole familiale de Mattinata. Transmise de génération en génération, la ferme est principalement composée d'oliveraies de variétés locales. Les participants ont découvert différentes variétés, notamment l'Olivastra Garganica, une variété ancienne caractéristique de la région, et la Frantoiana. Une attention particulière a été portée aux oliviers centenaires et monumentaux. Ces arbres sont répertoriés par le gouvernement régional des Pouilles et possèdent un code d'identification individuel. La formation a permis aux participants d'appréhender le développement du fruit de l'olive et la capacité des oliviers à survivre en conditions de faible disponibilité en eau. L'adaptation de la ferme aux évolutions du contexte agricole a également constitué un élément d'apprentissage important. Des parcelles autrefois consacrées à la culture des amandiers ont été converties en oliveraies, illustrant ainsi comment les exploitations rurales adaptent leur production aux conditions territoriales et économiques. La visite comprenait également un verger d'agrumes, composé d'orangers, de citronniers et de cèdres. Les participants ont observé une seconde floraison inhabituelle chez certains orangers. Le formateur a établi un lien entre ce phénomène et l'évolution du climat, et a expliqué comment la production agricole peut être affectée par les changements environnementaux. Les participants ont également été initiés aux approches conventionnelles et biologiques de protection des cultures, notamment à l'utilisation de pièges pour réduire les populations d'insectes.

Le dernier élément de l'expérience oléicole résidait dans le lien entre agriculture et tourisme. La ferme accueille les visiteurs et organise des visites guidées et des dégustations conçues pour expliquer l'histoire et les caractéristiques des oliveraies tout en promouvant les produits locaux, illustrant ainsi le concept d'agriculture multifonctionnelle.

TRADITIONAL BREAD MAKING

The second training day was dedicated to bread making and was led by trainer Pascal Barbato. The session began with the basic ingredients used for bread: flour, water, baker's yeast and salt. Participants learned that bread, pizza and focaccia can be produced from a similar basic dough, while differences in shaping, preparation, fermentation, toppings and baking produce different final products. The trainer explained that the amount of water required depends on the type of flour because different grains have different absorption capacities. Participants learned to add water gradually and to observe the consistency of the dough rather than relying exclusively on a fixed quantity. The chef also introduced the differences between durum wheat and soft wheat, and connected the choice of cereals to the climate and agricultural characteristics of different regions. In this way, bread making became an opportunity to explore the relationship between agriculture, territory, food traditions and cultural identity.
Participants learned that whole-wheat dough can be more difficult to handle because bran can interfere with the gluten structure. Longer resting periods may therefore be required. Because the training was conducted within a limited timeframe, techniques for accelerating fermentation were also discussed.
Participants had the opportunity to work directly with the dough, practising folding and shaping.

The bread-making experience therefore combined practical skills, sensory stimulation, cultural learning and social interaction. It illustrates the project's principle that rural tourism can become an educational environment in which participants learn through seeing, touching, tasting, smelling and doing.

FABRICATION TRADITIONNELLE DU PAIN

La deuxième journée de formation était consacrée à la fabrication du pain et animée par le formateur Pascal Barbato. La session a débuté par la présentation des ingrédients de base : farine, eau, levure de boulanger et sel. Les participants ont appris que le pain, la pizza et la focaccia peuvent être réalisés à partir d'une même pâte de base, mais que les différences de façonnage, de préparation, de fermentation, de garniture et de cuisson permettent d'obtenir des produits finaux différents. Le formateur a expliqué que la quantité d'eau nécessaire dépend du type de farine, car les différentes céréales ont des capacités d'absorption différentes. Les participants ont appris à ajouter l'eau progressivement et à observer la consistance de la pâte plutôt que de se fier exclusivement à une quantité fixe. Le chef a également présenté les différences entre le blé dur et le blé tendre, et a établi un lien entre le choix des céréales et le climat et les caractéristiques agricoles des différentes régions. Ainsi, la fabrication du pain est devenue une occasion d'explorer les liens entre agriculture, territoire, traditions culinaires et identité culturelle.

Les participants ont appris que la pâte à base de blé entier peut être plus difficile à travailler car le son peut perturber la structure du gluten. Des temps de repos plus longs peuvent donc être nécessaires. La formation étant dispensée dans un délai limité, des techniques pour accélérer la fermentation ont également été abordées.

Les participants ont eu l'occasion de travailler directement la pâte, en s'exerçant à la plier et à la façonner.

L'atelier de fabrication de pain a ainsi combiné compétences pratiques, stimulation sensorielle, découverte culturelle et interaction sociale. Il illustre le principe du projet selon lequel le tourisme rural peut devenir un environnement éducatif où les participants apprennent par la vue, le toucher, le goût, l'odorat et la pratique.

QUALI-QUANTI IMPLICATIONS

A quality questionnaire was used to evaluate participants' understanding of the themes addressed during the training. The questionnaire covered a total of 10 topics.

Four responses were recorded for nine questions, while the question concerning the "Make Your Bread" exercise received three responses. The analysis therefore considers the actual number of responses available for each question.

The overall results show a very high level of agreement. Eight questions received the same answer from all recorded respondents, while two questions showed some variation.

The question concerning the Coratina olive produced a 75% majority and a 25% minority response. The difference concerned the characteristics of the olive, particularly its flavour and polyphenol content.

The question concerning focaccia making also produced a 75%/25% distribution. The majority associated the activity with fine motor and tactile functions in seniors, while one participant interpreted the question more from a nutritional perspective.

The remaining questions showed complete agreement.
8/10 questions received unanimous agreement. The two questions showing variation both retained a clear 75% majority. This indicates a high degree of consistency in participants' understanding of the training content.

QUOI-COMBIEN D'IMPLICATIONS

Un questionnaire de qualité a été utilisé pour évaluer la compréhension par les participants des thèmes abordés lors de la formation. Ce questionnaire portait sur un total de 10 sujets.

Neuf questions ont reçu quatre réponses, tandis que la question relative à l'exercice « Faites votre pain » a recueilli trois réponses. L'analyse prend donc en compte le nombre réel de réponses disponibles pour chaque question.

Les résultats globaux font apparaître un très haut degré de consensus. Huit questions ont reçu la même réponse de tous les répondants enregistrés, tandis que deux questions ont montré quelques variations.

La question concernant l'olive Coratina a suscité 75 % de réponses majoritaires et 25 % de réponses minoritaires. La différence portait sur les caractéristiques de l'olive, notamment sa saveur et sa teneur en polyphénols.

La question concernant la préparation de la focaccia a également donné lieu à une répartition 75 %/25 %. La majorité des participants ont associé cette activité aux fonctions motrices fines et tactiles chez les personnes âgées, tandis qu'un participant a interprété la question davantage sous un angle nutritionnel.

Les questions restantes ont révélé un accord total.
Huit questions sur dix ont fait l'objet d'un consensus. Les deux questions présentant des divergences ont conservé une nette majorité de 75 %. Cela témoigne d'une grande homogénéité dans la compréhension du contenu de la formation par les participants.

WELLBEING, SELF-REGULATION AND AUTONOMY FOR SENIORS

A further SATRAS training experience took place focused specifically on wellbeing, self-regulation and autonomy in later life. The training was organised by and delivered by Dorothee Remmler-Bellen and Astrit Rehberg. The training complemented the Gargano experience by placing greater emphasis on the preventive-health dimension of the SATRAS approach. While the Gargano activities demonstrated how rural environments, agriculture, food traditions and experiential tourism can support active and meaningful learning, this training focused on the personal resources that seniors can develop and use in everyday life.

The morning session introduced the concept of Preventology, presenting prevention as more than the avoidance of illness. The focus was on strengthening personal resources, maintaining quality of life and supporting healthy lifestyles throughout the lifespan. Physical, psychological and social wellbeing were considered interconnected elements of healthy ageing. A central concept was self-efficacy, understood as confidence in one's own ability to manage challenges successfully. The trainers highlighted the importance of positive experiences, achievable goals and supportive social environments in strengthening self-efficacy. This is particularly relevant for senior tourism, where activities should provide opportunities for participants to experience competence and autonomy rather than focusing primarily on limitations.

BIEN-ÊTRE, AUTORÉGULATION ET AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

Une formation SATRAS complémentaire a été organisée, axée sur le bien-être, l'autorégulation et l'autonomie des seniors. Animée par Dorothee Remmler-Bellen et Astrit Rehberg, cette formation complétait l'expérience du Gargano en mettant davantage l'accent sur la dimension préventive de l'approche SATRAS. Tandis que les activités du Gargano démontraient comment les environnements ruraux, l'agriculture, les traditions culinaires et le tourisme expérientiel peuvent favoriser un apprentissage actif et enrichissant, cette formation s'est concentrée sur les ressources personnelles que les seniors peuvent développer et utiliser au quotidien.

La session du matin a présenté le concept de préventologie, la prévention étant envisagée comme bien plus que la simple prévention des maladies. L'accent a été mis sur le renforcement des ressources personnelles, le maintien de la qualité de vie et la promotion de modes de vie sains tout au long de la vie. Le bien-être physique, psychologique et social a été considéré comme un ensemble d'éléments interdépendants du vieillissement en bonne santé. Un concept central a été celui d'auto-efficacité, entendue comme la confiance en sa propre capacité à relever les défis avec succès. Les formateurs ont souligné l'importance des expériences positives, des objectifs atteignables et d'un environnement social favorable pour renforcer l'auto-efficacité. Ceci est particulièrement pertinent pour le tourisme senior, où les activités devraient offrir aux participants des occasions de développer leurs compétences et leur autonomie, plutôt que de se concentrer principalement sur leurs limitations.

The theoretical input was continuously combined with practical exercises. “I am Packing my Movement Suitcase” was used as a movement-based energiser combining physical activity, concentration and memory. The “1, 2, 3” exercise encouraged communication, concentration and cognitive flexibility by progressively replacing spoken numbers with body movements.

Nature-based activities were conducted outdoors. In “Stand Like a Tree”, participants practised grounding and stability by imagining themselves firmly rooted like a tree. “Find the Bear encouraged observation, mindfulness and attention to the surrounding natural environment. These activities demonstrated how outdoor spaces can become active learning environments rather than simply serving as the setting for tourism activities. Further activities addressed gratitude, personal goals and social connection. The gratitude exercise, based on identifying five things that cost nothing or very little, encouraged participants to recognise accessible sources of positive experience. The small-goal exercise demonstrated how realistic and manageable objectives can support self-efficacy and behavioural change. The “Pizza Massage” activity introduced the topic of loneliness through playful social interaction and demonstrated how simple group activities can encourage connection and belonging.

Stress management was explored through practical strategies involving relaxation, movement, mindfulness and social interaction. The “Ball and Bottle” exercise demonstrated how increasing cognitive demands can influence concentration, communication and reactions to stress, while simultaneously encouraging cooperation and adaptive problem-solving.

L'apport théorique était constamment combiné à des exercices pratiques. L'activité « Je prépare ma valise de mouvements » servait de dynamisation par le mouvement, alliant activité physique, concentration et mémoire. L'exercice « 1, 2, 3 » favorisait la communication, la concentration et la flexibilité cognitive en remplaçant progressivement les chiffres énoncés par des mouvements corporels.

Des activités en pleine nature ont été proposées en extérieur. Dans « Se tenir comme un arbre », les participants ont pratiqué l'ancrage et la stabilité en s'imaginant solidement enracinés comme un arbre. « Trouver l'ours » a encouragé l'observation, la pleine conscience et l'attention portée à l'environnement naturel. Ces activités ont démontré comment les espaces extérieurs peuvent devenir des environnements d'apprentissage actifs, et non de simples lieux d'activités touristiques. D'autres activités ont porté sur la gratitude, les objectifs personnels et le lien social. L'exercice de gratitude, consistant à identifier cinq choses qui ne coûtent rien ou presque rien, a incité les participants à reconnaître des sources accessibles d'expériences positives. L'exercice des petits objectifs a démontré comment des objectifs réalistes et réalisables peuvent renforcer le sentiment d'efficacité personnelle et favoriser un changement de comportement. L'activité « Massage pizza » a abordé le thème de la solitude par le biais d'une interaction sociale ludique et a démontré comment des activités de groupe simples peuvent encourager le lien social et le sentiment d'appartenance.

La gestion du stress a été explorée à travers des stratégies pratiques incluant la relaxation, le mouvement, la pleine conscience et l'interaction sociale. L'exercice de la « balle et de la bouteille » a démontré comment l'augmentation des exigences cognitives peut influencer la concentration, la communication et les réactions au stress, tout en favorisant la coopération et la résolution collective de problèmes.

The “Heat Protection Alphabet” translated the topic of climate-related health protection into an interactive exercise. Participants developed practical ideas concerning hydration, appropriate clothing, adapting activities to cooler periods of the day, recognising signs of heat-related problems and protecting vulnerable people. This topic is particularly relevant to SATRAS because many activities take place outdoors and therefore need to take changing weather conditions and periods of extreme heat into account.

The training also included Qi Gong exercises, a sensory exercise involving the smelling and tasting of oranges, and the relaxation story “Summer Sunshine and the Sea.” These activities demonstrated how movement, sensory awareness and relaxation can be incorporated into a tourism programme without requiring complex equipment or specialised facilities.

Following the training, all participants completed a short proficiency test. The questions focused on the main topics presented during the training. The results were highly positive. All participants successfully completed the proficiency test and achieved a score of 100%. This indicates that the core learning objectives measured by the assessment were fully understood by the participants.

The result should be understood in the context of the assessment's purpose: the test was designed as a short learning and consolidation tool rather than as a formal examination. Nevertheless, the unanimous 100% result provides a clear quantitative indication that the principal concepts and messages presented during the training were successfully communicated and understood.

L'« Alphabet de la protection contre la chaleur » a transformé le thème de la protection de la santé face aux variations climatiques en un exercice interactif. Les participants ont développé des idées pratiques concernant l'hydratation, les vêtements adaptés, l'adaptation des activités aux périodes plus fraîches de la journée, la reconnaissance des signes de problèmes liés à la chaleur et la protection des personnes vulnérables. Ce sujet est particulièrement pertinent pour SATRAS car de nombreuses activités se déroulent en extérieur et doivent donc tenir compte des conditions météorologiques changeantes et des périodes de forte chaleur.

La formation comprenait également des exercices de Qi Gong, un exercice sensoriel consistant à sentir et à goûter des oranges, et le conte de relaxation « Soleil d'été et mer ». Ces activités ont démontré comment le mouvement, la conscience sensorielle et la relaxation peuvent être intégrés à un programme touristique sans nécessiter d'équipement complexe ni d'installations spécialisées.

À l'issue de la formation, tous les participants ont passé un court test de compétences. Les questions portaient sur les principaux thèmes abordés pendant la formation. Les résultats ont été très positifs : tous les participants ont réussi le test et obtenu un score de 100 %. Cela indique que les objectifs d'apprentissage fondamentaux évalués ont été parfaitement assimilés par les participants.

Il convient d'interpréter ce résultat en tenant compte de l'objectif de l'évaluation : le test visait à faciliter l'apprentissage et la consolidation des connaissances, et non à constituer un examen formel. Néanmoins, le score unanime de 100 % témoigne clairement, par des mesures quantitatives, que les concepts et messages clés présentés lors de la formation ont été correctement communiqués et compris.

EXCERCISE 1: OLIVE GROVE WALK

Learning outcome: awareness of local agricultural heritage
Target audience: Senior tourists and adult learners
Requirements: Accessible olive grove or agricultural area.
Materials: shoes, information cards, optional reflection cards
Evaluation methodology: qualitative group reflection and a short before/after self-assessment of participants' knowledge of local olive cultivation

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the olive grove and explain the importance of olive cultivation in the local territory.	10 min	None
2	Walk slowly through the olive grove and identify different olive trees and local varieties.	20 min	Walking shoes
3	Stop at an ancient or monumental olive tree and discuss its age, cultural importance and relationship with the local landscape.	10 min	Info card
4	Invite participants to observe the trees using their senses: appearance, texture, smell, sounds and surrounding landscape.	10 min	None
5	Ask participants what they learned about the relationship between agriculture, nature and local culture	10 min	Reflection cards

EXERCICE 1 : PROMENADE DANS UNE OLIVERAIE

Résultat d'apprentissage : sensibilisation au patrimoine agricole local Public cible : touristes seniors et apprenants adultes Exigences : oliveraie ou zone agricole accessible.
Matériel : chaussures, fiches d'information, fiches de réflexion facultatives. Méthodologie d'évaluation : réflexion de groupe qualitative et brève auto-évaluation avant/après des connaissances des participants sur la culture locale de l'olivier.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the olive grove and explain the importance of olive cultivation in the local territory.	10 min	None
2	Walk slowly through the olive grove and identify different olive trees and local varieties.	20 min	Walking shoes
3	Stop at an ancient or monumental olive tree and discuss its age, cultural importance and relationship with the local landscape.	10 min	Info card
4	Invite participants to observe the trees using their senses: appearance, texture, smell, sounds and surrounding landscape.	10 min	None
5	Ask participants what they learned about the relationship between agriculture, nature and local culture	10 min	Reflection cards

EXCERCISE 2: OLIVES & SENSORY TASTING

Learning outcome: understand the relationship between local agricultural products, sensory learning and sustainable rural tourism
Target audience: Senior tourists and adult learners
Requirements: Farm, olive mill, tasting area
Materials: Local olive oil, tasting cups, bread and information cards
Evaluation methodology: Verbal feedback and identification of at least one new piece of knowledge by each participant.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce olive oil tourism and explain how farms can combine agriculture, education, tourism and tasting.	10 min	None
2	Present local olive varieties and explain their main characteristics.	10 min	Olive samples
3	Conduct a guided tasting, encouraging participants to notice smell, taste and texture.	15 min	Olive oil, tasting cups, bread
4	Discuss how local agricultural products contribute to regional identity and rural tourism.	10 min	Info sheet
5	Ask each participant to identify one thing they learned about olive oil or local agriculture.	5 min	Reflection card

EXERCICE 2 : OLIVES ET DÉGUSTATION SENSORIELLE

Objectif d'apprentissage : comprendre la relation entre les produits agricoles locaux, l'apprentissage sensoriel et le tourisme rural durable. Public cible : touristes seniors et apprenants adultes. Exigences : ferme, moulin à huile d'olive, espace de dégustation. Matériel : huile d'olive locale, verres de dégustation, pain et fiches d'information. Méthodologie d'évaluation : retour d'information oral et identification d'au moins une nouvelle connaissance par chaque participant.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce olive oil tourism and explain how farms can combine agriculture, education, tourism and tasting.	10 min	None
2	Present local olive varieties and explain their main characteristics.	10 min	Olive samples
3	Conduct a guided tasting, encouraging participants to notice smell, taste and texture.	15 min	Olive oil, tasting cups, bread
4	Discuss how local agricultural products contribute to regional identity and rural tourism.	10 min	Info sheet
5	Ask each participant to identify one thing they learned about olive oil or local agriculture.	5 min	Reflection card

EXCERCISE 3: MULTIFUNCTIONAL FARM

Learning outcome: how agricultural spaces can integrate tourism, education, recreation and local economic activity.
Target audience: Adult educators, tourism professionals and senior learners
Requirements: Farm visit or detailed description of a multifunctional agricultural site.
Materials: Paper, pens and photographs or maps of the farm.
Evaluation methodology: Evaluation of the group maps and participants' explanations of the different functions of the farm.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain the concept of multifunctional farming and give examples of agricultural, educational, recreational and tourism activities.	10 min	None
2	In small groups, ask participants to identify the different functions they observed during the farm visit.	15 min	Paper & pen
3	Groups create a simple map showing agricultural production, tourism, education, food tasting and environmental elements.	20 min	Paper & pen
4	Each group presents its map and explains how the different functions can work together.	10 min	Group maps
5	Discuss how a similar model could be developed in another rural area.	10 min	None

EXERCICE 3 : FERME MULTIFONCTIONNELLE

Résultat d'apprentissage : comment les espaces agricoles peuvent intégrer le tourisme, l'éducation, les loisirs et l'activité économique locale.
Public cible : Formateurs d'adultes, professionnels du tourisme et apprenants seniors. Exigences : Visite de ferme ou description détaillée d'un site agricole multifonctionnel.
Matériel : Papier, stylos et photographies ou cartes de la ferme.
Méthodologie d'évaluation : Évaluation des cartes de groupe et des explications des participants sur les différentes fonctions de la ferme.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain the concept of multifunctional farming and give examples of agricultural, educational, recreational and tourism activities.	10 min	None
2	In small groups, ask participants to identify the different functions they observed during the farm visit.	15 min	Paper & pen
3	Groups create a simple map showing agricultural production, tourism, education, food tasting and environmental elements.	20 min	Paper & pen
4	Each group presents its map and explains how the different functions can work together.	10 min	Group maps
5	Discuss how a similar model could be developed in another rural area.	10 min	None

EXCERCISE 4: MAKE YOUR BREAD

Learning outcome: knowledge of bread making while experiencing tactile engagement, creativity, local food culture and social interaction
Target audience: Senior tourists and adult learners
Requirements: Community kitchen, farm kitchen, bakery or suitable demonstration area
Materials: Flour, water, baker's yeast, salt, bowls and working surfaces
Evaluation methodology: Observation of participation and practical engagement, followed by a short reflection.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the basic ingredients used for bread making: flour, water, yeast and salt.	10 min	Ingredients
2	Explain the differences between durum wheat and soft wheat and their connection with local agricultural traditions.	10 min	Flour samples
3	Participants prepare a basic dough under the trainer's guidance.	20 min	Flour, water, yeast, salt, bowls
4	Demonstrate folding, shaping and resting of the dough. Participants practise the techniques.	20 min	Dough, work surfaces
5	Discuss the relationship between bread, local culture and regional food traditions.	10 min	None
6	At the end of the activity, ask participants what they found most interesting or enjoyable.	5 min	Reflection cards

EXERCICE 4 : FAITES VOTRE PAIN

Résultats d'apprentissage : connaissance de la fabrication du pain à travers une expérience tactile, créative, culturelle et sociale. Public cible : touristes seniors et apprenants adultes. Exigences : cuisine communautaire, cuisine de ferme, boulangerie ou espace de démonstration approprié. Matériel : farine, eau, levure de boulanger, sel, bols et surfaces de travail. Méthodologie d'évaluation : observation de la participation et de l'engagement pratique, suivie d'une brève réflexion.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the basic ingredients used for bread making: flour, water, yeast and salt.	10 min	Ingredients
2	Explain the differences between durum wheat and soft wheat and their connection with local agricultural traditions.	10 min	Flour samples
3	Participants prepare a basic dough under the trainer's guidance.	20 min	Flour, water, yeast, salt, bowls
4	Demonstrate folding, shaping and resting of the dough. Participants practise the techniques.	20 min	Dough, work surfaces
5	Discuss the relationship between bread, local culture and regional food traditions.	10 min	None
6	At the end of the activity, ask participants what they found most interesting or enjoyable.	5 min	Reflection cards

EXCERCISE 5: GARGANO REFLECTION

Learning outcome: integrate the rural tourism experience into personal reflection and identify possible links between tourism, healthy habits, local culture and sustainable lifestyles.
Target audience: Senior tourists and adult learners.
Requirements: Calm group setting
Materials: Flipchart, reflection cards and pens.
Evaluation methodology: Qualitative analysis of participants' reflections and quantitative recording of the number of participants who identify at least one personal learning point or transferable action.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Invite participants to recall the main activities of the olive tourism and bread-making experiences.	10 min	Flipchart
2	Ask participants to identify one new thing they learned about agriculture, food, culture or sustainable tourism.	10 min	Reflection cards
3	Ask: "Which activity made you feel most involved?" and allow voluntary sharing.	10 min	None
4	Discuss how the experience could influence participants' own attitudes toward healthy living, local food and rural environments.	10 min	None
5	Ask each participant to identify one small action or habit they would like to take home from the experience.	10 min	Action cards
6	Close the session by highlighting the connection between learning, participation, local culture and healthy ageing.	5 min	None

EXERCICE 5 : RÉFLEXION SUR LE GARGANO

Résultat d'apprentissage : intégrer l'expérience du tourisme rural à une réflexion personnelle et identifier les liens possibles entre le tourisme, les habitudes saines, la culture locale et les modes de vie durables.
Public cible : Touristes seniors et apprenants adultes.
Exigences : Cadre de groupe calme. Matériel : Tableau de conférence, fiches de réflexion et stylos.
Méthodologie d'évaluation : Analyse qualitative des réflexions des participants et enregistrement quantitatif du nombre de participants qui identifient au moins un point d'apprentissage personnel ou une action transférable.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Invite participants to recall the main activities of the olive tourism and bread-making experiences.	10 min	Flipchart
2	Ask participants to identify one new thing they learned about agriculture, food, culture or sustainable tourism.	10 min	Reflection cards
3	Ask: "Which activity made you feel most involved?" and allow voluntary sharing.	10 min	None
4	Discuss how the experience could influence participants' own attitudes toward healthy living, local food and rural environments.	10 min	None
5	Ask each participant to identify one small action or habit they would like to take home from the experience.	10 min	Action cards
6	Close the session by highlighting the connection between learning, participation, local culture and healthy ageing.	5 min	None

EXCERCISE 6: I AM PACKING MY MOVEMENT SUITCASE

Learning aim: The exercise encourages physical activity in a playful way while stimulating concentration and attention. It promotes group interaction, creates a positive atmosphere, and shows that movement can be enjoyable and accessible to everyone..
Target audience: Seniors
Duration: 15 min

This exercise is based on the well-known game “I’m packing my suitcase and I’m taking with me …”, but with a movement-based twist.
The first participant says:
“I am [name], and I’m putting this movement into my movement suitcase.”
They then demonstrate a simple movement of their choice.
Everyone in the group repeats the movement together.
The next participant introduces themselves, adds a new movement, and demonstrates it. Again, the whole group joins in.
The game continues around the circle until everyone has contributed a movement.
The focus is not on remembering a long sequence perfectly. Instead, all participants perform the movements together each time. This creates a supportive atmosphere and ensures that nobody feels uncomfortable or left out if they cannot remember all the movements.

EXERCICE 6 : JE PRÉPARE MA VALISE DE DÉMÉNAGEMENT

Objectif pédagogique : Cet exercice encourage l'activité physique de manière ludique tout en stimulant la concentration et l'attention. Il favorise l'interaction de groupe, crée une ambiance positive et montre que le mouvement peut être agréable et accessible à tous.
Public cible : Seniors Durée : 15 min

Cet exercice est basé sur le jeu bien connu « Je fais ma valise et j'emporte avec moi… », mais avec une variante axée sur le mouvement.
Le premier participant déclare :
« Je suis [nom], et j'ajoute ce mouvement à ma boîte à mouvements. » Ils démontrent ensuite un mouvement simple de leur choix. Tous les membres du groupe répètent le mouvement ensemble.
Le participant suivant se présente, propose un nouveau mouvement et le démontre. Le groupe entier se joint à lui. Le jeu continue ainsi en cercle jusqu'à ce que chacun ait effectué un mouvement.
L'objectif n'est pas de mémoriser parfaitement une longue séquence. Au contraire, tous les participants exécutent les mouvements ensemble à chaque fois. Cela crée une ambiance conviviale et permet à chacun de se sentir à l'aise ou exclu s'il ne se souvient pas de tous les mouvements.

EXCERCISE 7: 1, 2, 3

Learning aim: The exercise promotes concentration, coordination, reaction skills, and mental flexibility. At the same time, it encourages interaction and cooperation between partners. The playful challenge creates laughter and enjoyment, showing that cognitive and physical activity can easily be combined.
Target audience: Seniors
Duration: 15 min

This is a partner exercise that combines concentration, coordination, and movement in a playful way.
The partners stand facing each other and take turns saying the numbers 1, 2, and 3 in sequence: one person says “1”, the other says “2”, the first says “3”, and so on.
Once the rhythm is established, the exercise gradually becomes more challenging:
First, the number 1 is replaced by a simple movement or action, while 2 and 3 are still spoken. Next, the number 2 is also replaced by a different movement. Finally, 3 is replaced by a third movement.
At the end, no numbers are spoken anymore – the partners communicate only through the three movements, following the same sequence.
It is important to introduce each step slowly and clearly and to give the participants enough time to become familiar with each new level. Mistakes are part of the exercise and often add to the fun.

EXERCICE 7 : 1, 2, 3

Objectif pédagogique : Cet exercice favorise la concentration, la coordination, les réflexes et la flexibilité mentale. Il encourage également l'interaction et la coopération entre les partenaires. Ce défi ludique génère rires et plaisir, démontrant ainsi que l'activité cognitive et l'activité physique peuvent facilement se conjuguer.
Public cible : Seniors Durée : 15 min

Il s'agit d'un exercice à faire en binôme qui combine concentration, coordination et mouvement de manière ludique. Les partenaires se tiennent face à face et disent à tour de rôle les chiffres 1, 2 et 3 dans l'ordre : une personne dit « 1 », l'autre dit « 2 », la première dit « 3 », et ainsi de suite.
Une fois le rythme établi, l'exercice devient progressivement plus difficile :
Tout d'abord, le chiffre 1 est remplacé par un mouvement ou une action simple, tandis que les chiffres 2 et 3 sont toujours prononcés. Ensuite, le chiffre 2 est également remplacé par un mouvement différent. Enfin, le chiffre 3 est remplacé par un troisième mouvement.
À la fin, plus aucun chiffre n'est prononcé – les partenaires communiquent uniquement par les trois mouvements, en suivant la même séquence.
Il est important de présenter chaque étape lentement et clairement, et de laisser aux participants le temps de se familiariser avec chaque nouveau niveau. Les erreurs font partie intégrante de l'exercice et contribuent souvent à son côté ludique.

EXCERCISE 8: DEEPLY ROOTED

Learning aim: The exercise promotes body awareness, balance, and a sense of physical stability. By combining gentle movement, conscious breathing, and imagery, it can help participants relax, focus on the present moment, and experience a feeling of inner calm and security. It also encourages participants to become aware of their own resources for finding stability in challenging or stressful situations.
Target audience: Seniors
Duration: 15 min

Stand with your feet about hip-width apart and keep your knees relaxed. Let your arms hang loosely by your sides. If it feels comfortable, you may close your eyes.
Slowly shift your weight forward onto the balls of your feet and then backward onto your heels. Next, gently shift your weight from side to side. Pay attention to how your body responds and how your sense of balance changes with each movement.
Gradually return to the centre and find a position in which you feel stable and secure.
Now imagine strong roots growing from the soles of your feet deep into the earth. With every breath, these roots grow stronger and reach further into the ground. Imagine that they give you stability, support, and a sense of safety – like a strong tree that remains firmly rooted even when the wind is blowing.
Stay with this feeling of calmness, strength, and balance for a few moments. Then slowly let go of the image of the roots and gently bring your attention back to your surroundings.
At the end, take a moment to reflect: How did the exercise feel? Did you notice any change in your sense of stability or calmness? In which situations in everyday life might it be helpful to feel more grounded and secure?

EXERCICE 8 : PROFONDÉMENT ENRACINÉ

Objectif pédagogique : Cet exercice favorise la conscience corporelle, l'équilibre et un sentiment de stabilité physique. En combinant des mouvements doux, une respiration consciente et la visualisation, il aide les participants à se détendre, à se concentrer sur le moment présent et à ressentir un sentiment de calme et de sécurité intérieurs. Il les encourage également à prendre conscience de leurs propres ressources pour trouver la stabilité dans les situations difficiles ou stressantes.
Public cible : Seniors Durée : 15 min

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les genoux fléchis. Laissez vos bras pendre le long du corps. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez fermer les yeux.
Transférez lentement votre poids vers l'avant sur la pointe des pieds, puis vers l'arrière sur les talons. Ensuite, déplacez doucement votre poids d'un côté à l'autre. Observez comment votre corps réagit et comment votre équilibre évolue à chaque mouvement.
Revenez progressivement au centre et trouvez une position dans laquelle vous vous sentez stable et en sécurité.
Imaginez maintenant de puissantes racines qui s'enfoncent profondément dans la terre depuis la plante de vos pieds. À chaque respiration, ces racines se fortifient et s'étendent toujours plus loin. Imaginez qu'elles vous apportent stabilité, soutien et un sentiment de sécurité, à l'image d'un arbre robuste qui reste solidement enraciné même lorsque le vent souffle.
Restez quelques instants dans cette sensation de calme, de force et d'équilibre. Puis, laissez lentement s'estomper l'image des racines et ramenez doucement votre attention à votre environnement.
À la fin, prenez un moment pour réfléchir : comment avez-vous vécu cet exercice ? Avez-vous constaté un changement dans votre sentiment de stabilité ou de calme ? Dans quelles situations de la vie quotidienne serait-il utile de se sentir plus ancré et en sécurité ?

EXCERCISE 9: FIND THE BEAR

Learning aim: The exercise encourages mindfulness and conscious awareness of the surroundings. It helps participants slow down, become more attentive to small details, and discover interesting or beautiful things that might otherwise go unnoticed. Sharing the findings with the group also encourages curiosity, communication, and appreciation of different perspectives
Target audience: Seniors
Duration: 45 min

For this exercise, you need a set of Find-the-Bear cards or similar cards with simple search prompts. You can also easily create your own cards.
Each participant receives a card describing something they should look for in their surroundings, for example: something smooth, something light, something round, something colourful, something unusual, or something beautiful.
Participants then explore the surrounding area – for example, a park, garden, or other outdoor space – and look for something that matches the description on their card. Depending on the setting, they can either bring the object back with them or take a photo of it.
Afterwards, everyone returns to the group and presents what they have found. Participants can briefly explain why they chose this particular object and what caught their attention.
When collecting objects in nature, participants should take care not to damage plants or disturb the environment. In such cases, taking a photo is preferable.

EXERCICE 9 : TROUVEZ L'OURS

Objectif pédagogique : Cet exercice favorise la pleine conscience et l'observation attentive de l'environnement. Il aide les participants à ralentir, à être plus attentifs aux petits détails et à découvrir des choses intéressantes ou belles qui pourraient autrement passer inaperçues. Le partage des découvertes avec le groupe encourage également la curiosité, la communication et l'appréciation des différents points de vue. Public cible : Seniors. Durée : 45 minutes.

Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un jeu de cartes « Trouve l'ours » ou de cartes similaires avec des questions simples. Vous pouvez aussi facilement créer vos propres cartes.
Chaque participant reçoit une carte décrivant un élément à rechercher dans son environnement, par exemple : quelque chose de lisse, de léger, de rond, de coloré, d'inhabituel ou de beau.
Les participants explorent ensuite les environs – par exemple, un parc, un jardin ou un autre espace extérieur – et recherchent un objet correspondant à la description figurant sur leur fiche.
Selon le lieu, ils peuvent soit emporter l'objet avec eux, soit le photographier.
Ensuite, chacun retourne au groupe et présente sa trouvaille. Les participants peuvent expliquer brièvement pourquoi ils ont choisi cet objet en particulier et ce qui a attiré leur attention.
Lors de la collecte d'objets en pleine nature, les participants doivent veiller à ne pas endommager les plantes ni perturber l'environnement. Dans ce cas, il est préférable de prendre une photo.

EXCERCISE 10: BALL AND BOTTLE

Learning aim: The exercise allows participants to experience increasing stress in a safe and playful way. It helps them recognise their own stress reactions and reflect on useful coping strategies such as staying focused, slowing down, communicating, and asking for support.
Target audience: Seniors
Duration: 20 min

Participants stand in a circle. The instructor starts with a blue ball, calls out a participant's name, and throws the ball to them. Each person passes it to someone else, always calling out their name first. Everyone receives the ball once and remembers who they passed it to. The same sequence is then repeated.
Next, a red ball is introduced and a different passing sequence is created. Both balls are then used at the same time.
Gradually, additional objects such as a bottle, card, or piece of chocolate are added and passed in different ways. Participants may also change places. This makes the exercise increasingly complex and creates a playful experience of stress.
Afterwards, participants briefly reflect on when they felt stressed and what helped them cope with the situation.

EXERCICE 10 : BALLON ET BOUTEILLE

Objectif pédagogique : Cet exercice permet aux participants d'expérimenter un stress croissant de manière ludique et sécurisante. Il les aide à identifier leurs propres réactions au stress et à réfléchir à des stratégies d'adaptation efficaces, comme rester concentré, ralentir le rythme, communiquer et demander de l'aide.
Public cible : Seniors Durée : 20 min

Les participants se placent en cercle. L'animateur commence avec une balle bleue, appelle le nom d'un participant et lui lance la balle. Chaque personne la passe à quelqu'un d'autre, en annonçant toujours son nom au préalable. Chaque participant reçoit la balle une fois et se souvient à qui il l'a passée. La même séquence est ensuite répétée.
Ensuite, une balle rouge est introduite et une nouvelle séquence de passes est mise en place. Les deux balles sont alors utilisées simultanément.
Progressivement, des objets supplémentaires, comme une bouteille, une carte ou un morceau de chocolat, sont ajoutés et se passent de différentes manières. Les participants peuvent également changer de place. Cela complexifie l'exercice et crée une expérience ludique de stress.
Ensuite, les participants réfléchissent brièvement aux moments où ils se sont sentis stressés et à ce qui les a aidés à faire face à la situation.

CONCLUSION

The Gargano experience provided a practical demonstration of how sustainable adventure tourism for seniors can be built around authentic rural resources. The olive tourism and bread-making activities combined education, sensory experience, local culture, social participation and practical learning. The questionnaire results showed a high degree of consistency among the recorded responses. Eight of the ten questions received unanimous answers, while the two questions showing variation still produced a clear 75% majority.

The olive farm became a space for learning about nature, agriculture, climate and local culture, while bread making transformed a traditional food practice into a practical educational experience.

The Gargano experience therefore supports the wider project objective of developing tourism experiences in which seniors can remain active learners and participants. It demonstrates that rural tourism does not have to be based on passive sightseeing. When activities are carefully structured, adapted and followed by reflection, a farm, an olive grove or a traditional kitchen can become a learning environment for healthy and sustainable ageing.

CONCLUSION

L'expérience du Gargano a démontré concrètement comment un tourisme d'aventure durable pour les seniors peut s'appuyer sur des ressources rurales authentiques. Les activités liées à l'oléiculture et à la fabrication du pain ont combiné éducation, expérience sensorielle, culture locale, participation sociale et apprentissage pratique. Les résultats du questionnaire ont révélé une grande cohérence dans les réponses recueillies. Huit des dix questions ont fait l'objet de réponses unanimes, tandis que les deux questions ayant suscité des divergences ont tout de même recueilli une nette majorité de 75 %.

L'exploitation oléicole est devenue un espace d'apprentissage sur la nature, l'agriculture, le climat et la culture locale, tandis que la fabrication du pain a transformé une pratique culinaire traditionnelle en une expérience éducative concrète.

L'expérience du Gargano contribue ainsi à l'objectif plus large du projet, qui est de développer des expériences touristiques permettant aux seniors de rester des apprenants et des participants actifs. Elle démontre que le tourisme rural ne se limite pas à de simples visites passives. Lorsque les activités sont soigneusement structurées, adaptées et suivies d'un temps de réflexion, une ferme, une oliveraie ou une cuisine traditionnelle peuvent devenir un lieu d'apprentissage pour un vieillissement sain et durable.

Co-funded by
the European Union

Chapter 11

SCIENTIFIC EVIDENCES FOR THE EFFECTIVENESS OF ADVENTURE RURAL TOURISM IN PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING FOR SENIORS

Author:
Igor Vitale International srl

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 11

PREUVES SCIENTIFIQUES DE L'EFFICACITÉ DU TOURISME RURAL D'AVENTURE SUR LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES ÂGÉES

Auteur:
Igor Vitale International srl

INTRODUCTION

This chapter synthesizes current scientific evidence on the effectiveness of adventure and rural tourism in improving physical health and psychological wellbeing among older adults. Both quantitative outcomes (e.g. cardiovascular, fitness, mood metrics) and qualitative insights are reviewed.

A meta-analytical approach was used to identify studies globally, including experimental trials, observational studies, and qualitative research, that examined health outcomes of seniors participating in adventure or rural tourism activities. Inclusion criteria centered on seniors ≥55 years engaging in outdoor, nature or rural tourism with reported physical or mental health measures.

Twenty-plus studies were analyzed. Participation in adventure rural tourism was consistently associated with improved physical health markers, including better cardiovascular parameters (e.g. lower resting heart rate and blood pressure) and enhanced fitness/mobility (improved balance, gait speed, and aerobic capacity), as well as positive psychological outcomes such as reduced stress, improved mood, higher life satisfaction, and sense of purpose. For example, guided hiking programs led to significant gains in cardiorespiratory fitness and quality of life, while nature immersion (forest “bathing”) interventions reduced depression and anxiety symptoms. Qualitative evidence further highlighted themes of personal growth, social connection, and mental refreshment derived from adventure travel in later life.

INTRODUCTION

Ce chapitre synthétise les données scientifiques actuelles sur l'efficacité du tourisme d'aventure et rural pour améliorer la santé physique et le bien-être psychologique des personnes âgées. Il examine à la fois les résultats quantitatifs (par exemple, les indicateurs cardiovasculaires, de condition physique et d'humeur) et les observations qualitatives.

Une approche méta-analytique a été utilisée pour recenser les études menées à l'échelle mondiale, incluant essais expérimentaux, études observationnelles et recherches qualitatives, portant sur les effets sur la santé des personnes âgées participant à des activités de tourisme d'aventure ou rural. Les critères d'inclusion concernaient les personnes âgées de 55 ans et plus pratiquant le tourisme de plein air, de nature ou rural, et pour lesquelles des mesures de santé physique et mentale avaient été rapportées.

Plus de vingt études ont été analysées. La participation à des activités de tourisme rural d'aventure était systématiquement associée à une amélioration des indicateurs de santé physique, notamment de meilleurs paramètres cardiovasculaires (par exemple, une fréquence cardiaque et une pression artérielle au repos plus basses) et une meilleure condition physique et mobilité (amélioration de l'équilibre, de la vitesse de marche et de la capacité aérobie), ainsi qu'à des effets psychologiques positifs tels qu'une réduction du stress, une amélioration de l'humeur, une plus grande satisfaction de vie et un sentiment d'utilité accru. Par exemple, les programmes de randonnée guidée ont entraîné des gains significatifs en termes de capacité cardiorespiratoire et de qualité de vie, tandis que les interventions d'immersion en nature (bains de forêt) ont réduit les symptômes de dépression et d'anxiété. Des données qualitatives ont également mis en lumière les thèmes de la croissance personnelle, du lien social et du ressourcement mental procuré par les voyages d'aventure à un âge avancé.

As populations age worldwide, identifying ways to promote physical and psychological wellbeing in later life is increasingly important. By 2030, one in every six individuals globally will be aged 60 or older (Mueller & Thomas, 2024). Traditional public health approaches emphasize medical care and structured exercise, but leisure activities such as tourism are now recognized as additional avenues to support healthy aging (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Adventure rural tourism is a form of travel uniquely positioned at the intersection of recreation and wellness for seniors.

Adventure tourism is often defined as travel that includes at least two of three elements: (1) physical activity, (2) engagement with the natural environment, and (3) cultural immersion (Silver Travel Advisor, 2023). Unlike conventional leisurely travel, adventure tourism typically involves a degree of challenge or novelty, for example, hiking mountainous terrain, wildlife safaris, or participating in outdoor sports. Adventures can range from “soft” activities (e.g. nature walks, bird watching) to “hard” adventures (e.g. mountaineering, whitewater rafting), but all encourage exploration and active participation. The United Nations World Tourism Organization notes that adventure tourism generally takes place in unique or remote destinations and often prioritizes experience-based, interactive holidays rather than passive sightseeing. For older adults, soft adventure activities (such as guided hikes, kayaking, or cycling tours) are more common, providing thrill and challenge tailored to their abilities (Weir, 2025). Crucially, adventure tourism need not be extreme; it can be adapted to seniors’ skill levels to offer enjoyment, physical engagement, and mental stimulation without undue risk.

Face au vieillissement des populations à l'échelle mondiale, il est de plus en plus important d'identifier des moyens de promouvoir le bien-être physique et psychologique des personnes âgées. D'ici 2030, une personne sur six dans le monde aura 60 ans ou plus (Mueller & Thomas, 2024). Si les approches traditionnelles de santé publique privilégient les soins médicaux et l'activité physique structurée, les activités de loisirs, comme le tourisme, sont désormais reconnues comme des leviers supplémentaires pour favoriser un vieillissement en bonne santé (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Le tourisme rural d'aventure est une forme de voyage qui se situe à la croisée des chemins entre loisirs et bien-être pour les seniors.

Le tourisme d'aventure est souvent défini comme un voyage incluant au moins deux des trois éléments suivants : (1) activité physique, (2) contact avec la nature et (3) immersion culturelle (Silver Travel Advisor, 2023). Contrairement aux voyages de loisirs classiques, le tourisme d'aventure implique généralement un certain degré de défi ou de nouveauté, par exemple la randonnée en montagne, les safaris animaliers ou la pratique de sports de plein air. Les aventures peuvent aller d'activités « douces » (par exemple, promenades en nature, observation des oiseaux) à des aventures « acrobatiques » (par exemple, alpinisme, rafting en eaux vives), mais toutes encouragent l'exploration et la participation active. L'Organisation mondiale du tourisme des Nations Unies note que le tourisme d'aventure se déroule généralement dans des destinations uniques ou isolées et privilégie souvent les séjours interactifs et expérientiels plutôt que les visites touristiques passives. Pour les personnes âgées, les activités d'aventure douces (telles que les randonnées guidées, le kayak ou le cyclotourisme) sont plus courantes, offrant des sensations fortes et des défis adaptés à leurs capacités (Weir, 2025). Surtout, le tourisme d'aventure n'a pas besoin d'être extrême ; il peut être adapté aux capacités des personnes âgées pour leur offrir plaisir, activité physique et stimulation mentale sans [illegible]essif.

Rural tourism refers to tourism in non-urban, countryside areas characterized by low population density and an abundance of natural or agricultural landscapes (Šajn & Finer, 2023). It originated from agritourism and farm stays, and has expanded to encompass a broad range of activities that showcase rural life, culture, and nature (Rosalina et al., 2021). Rural tourism experiences are typically small-scale, run by local communities or small businesses, and allow visitors to participate in traditional countryside activities – for instance, staying at a farm, walking through villages, birding in wetlands, or volunteering on conservation projects. Such experiences are "specific to the countryside" and frequently include physical activities connected with nature, like hiking in forests, cycling along country roads, or fishing in rivers (Šajn & Finer, 2023). For seniors, rural destinations often provide a peaceful setting, fresh air, opportunities for light exercise, and a break from urban stressors. This form of tourism also tends to foster interpersonal interaction (with hosts and fellow travelers) and engagement with local heritage, which can enrich the travel experience psychosocially.

This demographic is highly heterogeneous in health status – some 70-year-olds remain very physically active, while others face mobility limitations. Notably, seniors are a growing segment of the tourism market and increasingly pursue travel in retirement (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Travel motivations in later life include relaxation, visiting nature, maintaining social connections, lifelong learning, and pursuing adventures that time constraints prevented earlier in adulthood. However, seniors may also have unique needs (access to medical care, mobility aids, lower-intensity options) that must be considered when engaging in adventure or rural tourism.

Le tourisme rural désigne le tourisme dans les zones rurales non urbaines, caractérisées par une faible densité de population et une abondance de paysages naturels ou agricoles (Šajn & Finer, 2023). Issu de l'agritourisme et des séjours à la ferme, il s'est étendu à un large éventail d'activités mettant en valeur la vie rurale, la culture et la nature (Rosalina et al., 2021). Les expériences de tourisme rural sont généralement à petite échelle, gérées par les communautés locales ou de petites entreprises, et permettent aux visiteurs de participer à des activités rurales traditionnelles : séjour à la ferme, promenades dans les villages, observation des oiseaux dans les zones humides ou bénévolat sur des projets de conservation. Ces expériences, « spécifiques à la campagne », incluent souvent des activités physiques en lien avec la nature, comme la randonnée en forêt, le cyclisme sur les routes de campagne ou la pêche en rivière (Šajn & Finer, 2023). Pour les seniors, les destinations rurales offrent souvent un cadre paisible, du grand air, des possibilités d'exercice physique léger et une pause loin du stress urbain. Cette forme de tourisme tend également à favoriser les interactions interpersonnelles (avec les hôtes et les autres voyageurs) et la découverte du patrimoine local, ce qui peut enrichir l'expérience de voyage sur le plan psychosocial.

Ce groupe démographique présente une grande hétérogénéité en termes d'état de santé : certains septuagénaires restent très actifs physiquement, tandis que d'autres rencontrent des difficultés de mobilité. Il est à noter que les seniors constituent un segment croissant du marché touristique et voyagent de plus en plus à la retraite (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Parmi les motivations de voyage à un âge avancé figurent la détente, les découvertes de la nature, le maintien des liens sociaux, l'apprentissage tout au long de la vie et la réalisation d'aventures que le manque de temps les empêchait de vivre plus jeunes. Cependant, les seniors peuvent également avoir des besoins spécifiques (accès aux soins médicaux, aides à la mobilité, activités moins intenses) dont il faut tenir compte lorsqu'ils pratiquent le tourisme d'aventure ou le tourisme rural.

Adventure tourism and rural tourism often overlap: many adventure activities (hiking, nature immersion, wildlife viewing) naturally occur in rural settings. For the purpose of this chapter, adventure rural tourism refers to nature-based, physically active tourism experiences in rural or wilderness environments specifically engaged in by older adults. Examples include multi-day walking tours in countryside regions, senior volunteer programs in rural conservation projects (eco-volunteering), wilderness expeditions tailored for older adventurers, or wellness retreats in nature. These experiences inherently combine exercise (an essential component of healthy aging) with recreation, social interaction, and exposure to nature. Each of these elements has been independently associated with health benefits in older populations: physical activity helps maintain cardiovascular and musculoskeletal health (Mueller & Thomas, 2024) ; social engagement combats loneliness and supports mental health (Kim et al., 2020); and contact with nature can reduce stress and improve mood (Piva et al., 2022). Thus, adventure rural tourism represents a holistic intervention touching multiple domains of wellbeing.

Initial research supports the idea that tourism participation can enhance seniors' health. For instance, a scoping review found that tourism activities contribute positively to older adults' subjective well-being, life satisfaction, and quality of life (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Another study in Japan demonstrated that frequent travel in later life is associated with higher self-reported well-being, partly by satisfying seniors' curiosity and desire for novel experiences (Totsune et al., 2021). However, systematic evidence specific to adventure-oriented tourism and measurable health outcomes has begun to emerge only recently.

Le tourisme d'aventure et le tourisme rural se recoupent souvent : de nombreuses activités d'aventure (randonnée, immersion en pleine nature, observation de la faune) se pratiquent naturellement en milieu rural. Dans le cadre de ce chapitre, le tourisme d'aventure rural désigne les expériences touristiques axées sur la nature et l'activité physique, en milieu rural ou sauvage, et destinées spécifiquement aux personnes âgées. On peut citer comme exemples les randonnées pédestres de plusieurs jours en campagne, les programmes de bénévolat pour seniors dans le cadre de projets de conservation rurale (écovolontariat), les expéditions en pleine nature conçues pour les aventuriers seniors ou encore les retraites de bien-être en pleine nature. Ces expériences combinent naturellement l'exercice physique (un élément essentiel du vieillissement en bonne santé) avec les loisirs, les interactions sociales et le contact avec la nature. Chacun de ces éléments a été associé, indépendamment l'un de l'autre, à des bienfaits pour la santé des personnes âgées : l'activité physique contribue au maintien de la santé cardiovasculaire et musculo-squelettique (Mueller & Thomas, 2024) ; les interactions sociales luttent contre la solitude et favorisent la santé mentale (Kim et al., 2020) ; et le contact avec la nature peut réduire le stress et améliorer l'humeur (Piva et al., 2022). Ainsi, le tourisme d'aventure rural représente une intervention holistique qui touche de multiples dimensions du bien-être.

Les premières recherches confirment l'idée que la participation à des activités touristiques peut améliorer la santé des personnes âgées. Par exemple, une étude exploratoire a révélé que les activités touristiques contribuent positivement au bien-être subjectif, à la satisfaction de vie et à la qualité de vie des personnes âgées (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Une autre étude menée au Japon a démontré que voyager fréquemment à un âge avancé est associé à un bien-être subjectif plus élevé, notamment en satisfaisant la curiosité et le désir de nouvelles expériences des seniors (Tokuno et al., 2021). Cependant, les données probantes systématiques spécifiques au tourisme d'aventure et ses effets mesurables sur la santé n'ont

FINDINGS

Physical health outcomes: engagement in adventure and rural tourism activities has shown a range of physical health benefits for seniors, according to emerging research. Key outcome domains include cardiovascular function, muscular fitness and balance, and overall functional health status.

Cardiovascular and metabolic responses: Several studies indicate that participating in active rural tourism can lead to improved cardiovascular indicators and reduced physiological stress in older adults. Li and Xu (2024) measured biometric changes in tourists before vs. after a rural sightseeing trip. They found that after the tourism experience, older travelers had significantly lower heart rates on average – the mean resting heart rate dropped by ~0.65 beats per minute, with the maximum heart rate during the trip on average 7.5 bpm lower than prior to the trip (likely reflecting improved cardiac efficiency or reduced anxiety during the outing) (Li & Xu, 2024). Additionally, minute ventilation (a respiratory fitness indicator) decreased by about 1.11 liters per minute post-trip (ibid.), suggesting better aerobic conditioning or relaxation. These physiologic changes point to a acute benefit of even short-term rural tourism on cardiovascular load. Consistently, Piva et al. (2024) conducted a systematic review of forest-based interventions for seniors and reported that in multiple trials, blood pressure (both systolic and diastolic) was significantly reduced after guided forest walks, compared to baseline or urban-walking controls. Heart rate reduction and improved heart rate variability were also noted, indicative of enhanced parasympathetic (calming) activity during nature exposure (ibid.). Such findings align with the broader concept of “green exercise” being beneficial for heart health.

RÉSULTATS

Bienfaits pour la santé physique : la pratique d'activités de tourisme d'aventure et rural présente de nombreux bienfaits pour la santé physique des personnes âgées, d'après des recherches récentes. Les principaux domaines concernés sont la fonction cardiovasculaire, la force musculaire, l'équilibre et l'état de santé général.

Réponses cardiovasculaires et métaboliques : Plusieurs études indiquent que la pratique d'un tourisme rural actif peut améliorer les indicateurs cardiovasculaires et réduire le stress physiologique chez les personnes âgées. Li et Xu (2024) ont mesuré les variations biométriques chez des touristes avant et après une excursion en milieu rural. Ils ont constaté qu'après cette expérience touristique, les voyageurs âgés présentaient une fréquence cardiaque moyenne significativement plus basse : la fréquence cardiaque moyenne au repos a diminué d'environ 0,65 battement par minute, et la fréquence cardiaque maximale pendant l'excursion était en moyenne inférieure de 7,5 bpm à celle mesurée avant l'excursion (ce qui reflète probablement une meilleure efficacité cardiaque ou une réduction de l'anxiété pendant la sortie) (Li et Xu, 2024). De plus, la ventilation minute (un indicateur de la capacité respiratoire) a diminué d'environ 1,11 litre par minute après l'excursion (ibid.), suggérant une meilleure condition physique aérobie ou une relaxation. Ces modifications physiologiques mettent en évidence un bénéfice immédiat, même de courte durée, du tourisme rural sur la charge cardiovasculaire. Dans le même ordre d'idées, Piva et al. En 2024, une revue systématique des interventions en forêt auprès des personnes âgées a révélé que, dans plusieurs essais, la pression artérielle (systolique et diastolique) était significativement réduite après des promenades guidées en forêt, comparativement aux valeurs de référence ou à des groupes témoins pratiquant la marche en milieu urbain. Une réduction de la fréquence cardiaque et une amélioration de sa variabilité ont également été observées, témoignant d'une activité parasympathique accrue (apaisante)

In one Japanese study of “forest bathing” (slow sensory walks in the woods), older participants experienced reductions in cortisol and blood pressure alongside lower pulse rates, emphasizing how nature tourism can mitigate stress responses. Taken together, these data show that adventure activities in nature often produce cardiovascular improvements and promote relaxation, likely through moderate exercise combined with stress reduction in a soothing environment.

Aerobic fitness and endurance: engaging in adventure travel often involves sustained physical activity (walking, hiking, paddling) that can improve aerobic endurance in older adults. A notable intervention by Lesser and Thomson (2024) enrolled adults aged 55–75 in an 8-week group hiking program (twice-weekly guided hikes in nature). They found significant gains in cardiorespiratory fitness over the program: participants’ performance on a one-mile walk test improved (faster completion times), corresponding to a moderate effect size ($d \approx 0.77$) improvement in aerobic capacity. This indicates that even in later life, a relatively short adventure activity program can measurably boost endurance. Importantly, the biggest improvements were seen in those who had been relatively inactive before: the subgroup of sedentary older adults not only improved fitness but also showed a 0.71 standard deviation increase on the SF-36 physical health quality-of-life score. In this study, hikers in both the active and previously-inactive groups exercised at a similar relative intensity (effort adjusted to their capacity) and achieved high adherence (~80% session attendance), confirming that guided group adventures are feasible and safe for older adults (Lesser & Thomson, 2024).

Une étude japonaise sur les « bains de forêt » (promenades sensorielles lentes en forêt) a montré que les participants âgés présentaient une diminution du cortisol et de la pression artérielle, ainsi qu'une baisse de leur rythme cardiaque, ce qui souligne comment le tourisme de nature peut atténuer les réponses au stress. Ces données indiquent que les activités de plein air en pleine nature améliorent souvent la santé cardiovasculaire et favorisent la relaxation, probablement grâce à un exercice physique modéré combiné à une réduction du stress dans un environnement apaisant.

Condition physique aérobie et endurance : les voyages d'aventure impliquent souvent une activité physique soutenue (marche, randonnée, canoë-kayak) qui peut améliorer l'endurance aérobie chez les personnes âgées. Une intervention notable de Lesser et Thomson (2024) a consisté à recruter des adultes de 55 à 75 ans pour un programme de randonnée en groupe de 8 semaines (deux randonnées guidées par semaine en pleine nature). Ils ont constaté des gains significatifs en matière de capacité cardiorespiratoire au cours du programme : les performances des participants au test de marche d'un mile se sont améliorées (temps de parcours plus rapides), ce qui correspond à une amélioration modérée ($d \approx 0,77$) de la capacité aérobie. Cela indique que même à un âge avancé, un programme d'activité physique d'aventure relativement court peut améliorer sensiblement l'endurance. Fait important, les améliorations les plus importantes ont été observées chez les personnes qui étaient relativement inactives auparavant : le sous-groupe de personnes âgées sédentaires a non seulement amélioré sa condition physique, mais a également présenté une augmentation de 0,71 écart-type de son score de qualité de vie physique (SF-36). Dans cette étude, les randonneurs des deux groupes, actifs et inactifs auparavant, ont fait de l'exercice à une intensité relative similaire (effort adapté à leur capacité) et ont atteint un taux d'adhésion élevé (environ 80 % de participation aux séances), confirmant que les aventures de groupe guidées sont faisables et sûres pour les personnes âgées (Lesser & Thomson, 2024).

Balance, strength, and mobility: One of the most critical health aspects for seniors is balance and mobility (to prevent falls and maintain independence). Encouragingly, studies on hiking and outdoor recreation for seniors report improvements in static balance, gait, and lower-body strength. In a randomized controlled trial, Prossegger et al. (2019) assigned adults 65–85 to a week-long mountain hiking + spa ("balneotherapy") vacation or a control group that took a standard sight-seeing tour. The hiking group experienced significant improvements in balance: tests of static postural stability (standing on one leg and other balance measures) improved by the end of the week in the hiking group ($p=0.02$) but not in controls (ibid.). Additionally, gait speed – a key indicator of functional mobility – increased in the hiking group (they walked faster in a timed walk test after the intervention, $p=0.03$) (ibid.). These gains, albeit modest, suggest that even a short adventure trip can yield rapid functional benefits. The intervention also led to positive changes in body composition: participants gained lean muscle (appendicular muscle mass increased) and had an improved fat-free mass index relative to controls. This likely reflects the physical exercise involved in daily mountain hikes. Notably, quality-of-life scores improved in both groups right after the vacation (perhaps any vacation boosts mood temporarily), but only the hiking group sustained those improvements 2 months later (ibid.). This RCT provides high-quality evidence that moderate-intensity adventure activities like mountain hiking, when tailored to healthy older adults, can safely improve physical functioning. Similarly, a scoping review by Mueller and Thomas (2024) identified multiple studies in which outdoor activity programs for seniors led to increased strength and balance.

Équilibre, force et mobilité : l'équilibre et la mobilité constituent un aspect essentiel de la santé des personnes âgées (afin de prévenir les chutes et de préserver leur autonomie). De manière encourageante, des études sur la randonnée et les activités de plein air pour les seniors font état d'améliorations de l'équilibre statique, de la démarche et de la force des membres inférieurs. Dans un essai contrôlé randomisé, Prossegger et al. (2019) ont réparti des adultes de 65 à 85 ans en deux groupes : un groupe participant à un séjour d'une semaine combinant randonnée en montagne et cure thermale (balnéothérapie) et un groupe témoin effectuant une visite touristique classique. Le groupe de randonneurs a constaté des améliorations significatives de son équilibre : les tests de stabilité posturale statique (équilibre sur une jambe et autres mesures d'équilibre) se sont améliorés à la fin de la semaine dans ce groupe ($p = 0,02$), contrairement au groupe témoin (ibid.). De plus, la vitesse de marche, indicateur clé de la mobilité fonctionnelle, a augmenté dans le groupe de randonneurs (ils ont marché plus vite lors d'un test de marche chronométré après l'intervention, $p = 0,03$) (ibid.). Ces gains, bien que modestes, suggèrent qu'un court séjour d'aventure peut apporter des bénéfices fonctionnels rapides. L'intervention a également entraîné des changements positifs dans la composition corporelle : les participants ont gagné en masse musculaire maigre (augmentation de la masse musculaire appendiculaire) et leur indice de masse maigre s'est amélioré par rapport au groupe témoin. Ceci reflète probablement l'activité physique liée aux randonnées quotidiennes en montagne. Il est à noter que les scores de qualité de vie se sont améliorés dans les deux groupes immédiatement après les vacances (il est possible que tout séjour ait un effet temporairement positif sur l'humeur), mais seule l'activité de randonnée a maintenu ces améliorations deux mois plus tard (ibid.). Cet essai contrôlé randomisé apporte des preuves solides que des activités d'aventure d'intensité modérée, comme la randonnée en montagne, adaptées aux personnes âgées en bonne santé, peuvent améliorer leurs capacités physiques en toute sécurité. De même, une revue exploratoire de Mueller et Thomas (2024) a recensé plusieurs études montrant

Disease risk factors and overall health: Adventure rural tourism may also influence broader health outcomes like chronic disease management or mortality, though direct evidence is sparse. One relevant line of research is on active volunteering and purposeful travel. Kim et al. (2020) analyzed longitudinal data from nearly 13,000 older Americans and found that those who engaged in volunteer activities for ≥100 hours per year (which often entails active community engagement and sometimes travel) had a 44% lower risk of mortality over 4 years compared to non-volunteers, as well as significantly fewer physical function limitations (Kim et al., 2020). They also had higher overall physical activity levels in later life. This suggests that maintaining an active, engaged lifestyle – which adventure tourism can be a part of – correlates with better survival and physical function. While volunteering at home is not tourism, volunteer tourism ("voluntourism") is a growing niche where seniors travel to participate in service projects (e.g. building trails, assisting conservation). These trips inherently involve physical activity and a sense of purpose. Though formal trials are lacking, it is reasonable to extrapolate that seniors on voluntourism trips reap benefits similar to those observed in community volunteering: improved fitness from activity and possibly slowed functional decline due to staying active and socially involved (ibid.).

No adverse physical health trends were reported in the studies reviewed; in fact, quite the opposite – even the oldest participants tended to show stable or improved health metrics during adventure activities. However, it must be acknowledged that most participants in these studies were relatively healthy to begin with. Safety considerations remain important, as intense physical challenges could pose risks to those with serious chronic conditions.

Facteurs de risque de maladies et santé globale : Le tourisme rural d'aventure pourrait également influencer des indicateurs de santé plus généraux, tels que la gestion des maladies chroniques ou la mortalité, bien que les preuves directes soient rares. Une piste de recherche pertinente concerne le bénévolat actif et les voyages à vocation sociale. Kim et al. (2020) ont analysé des données longitudinales portant sur près de 13 000 Américains âgés et ont constaté que ceux qui s'engageaient dans des activités de bénévolat pendant au moins 100 heures par an (ce qui implique souvent un engagement communautaire actif et parfois des voyages) présentaient un risque de mortalité inférieur de 44 % sur 4 ans par rapport aux non-bénévoles, ainsi que des limitations fonctionnelles significativement moins importantes (Kim et al., 2020). Ils présentaient également des niveaux d'activité physique globale plus élevés en vieillissant. Cela suggère que le maintien d'un mode de vie actif et engagé – dont le tourisme d'aventure peut faire partie – est corrélé à une meilleure survie et à une meilleure fonction physique. Si le bénévolat local n'est pas du tourisme, le tourisme de bénévolat (« volontourisme ») est un créneau en pleine expansion où les seniors voyagent pour participer à des projets de service (par exemple, la construction de sentiers, la participation à des projets de conservation). Ces voyages impliquent intrinsèquement une activité physique et un sentiment d'utilité. Bien que les études formelles fassent défaut, il est raisonnable de supposer que les personnes âgées participant à des voyages de volontourisme en retirent des bienfaits similaires à ceux observés dans le cadre du bénévolat communautaire : une meilleure condition physique grâce à l'activité et un ralentissement possible du déclin fonctionnel grâce au maintien d'une vie active et d'un lien social (ibid.).

Les études analysées n'ont révélé aucune tendance à l'évolution défavorable de la santé physique ; au contraire, même les participants les plus âgés ont généralement présenté des indicateurs de santé stables, voire améliorés, au cours des activités d'aventure. Il convient toutefois de préciser que la plupart des participants à ces études étaient déjà en

In parallel with physical gains, adventure and nature tourism experiences confer numerous psychological benefits for older adults. Researchers have examined outcomes ranging from immediate mood elevation during trips to longer-term impacts on mental health, cognitive function, and overall emotional wellbeing.

Mood enhancement and reduced stress: One of the most consistently reported outcomes is that seniors feel happier, more content, and less stressed during and after adventure tourism activities. Quantitative studies measuring mood scales (such as the Profile of Mood States, POMS) show significant positive changes. In Li and Xu's rural tourism study, participants' emotional state improved proportionally to the length of time spent touring the countryside – those who spent 4+ hours on the rural visit showed the greatest improvement in mood, with POMS scores indicating a "more favorable emotional state" after the tour (Li & Xu, 2024). In contrast, very short visits (<30 minutes) had minimal effect, implying that immersive, unhurried experiences yield the best psychological payoff. Nature-based tourism in particular is known to reduce stress. Piva et al.'s systematic review (2024) found that forest walking interventions led to lower stress hormone levels and self-reported stress in older participants (Piva et al., 2020). Several trials reported decreased scores on anxiety and tension subscales after seniors participated in guided nature walks, compared to control groups. For example, one study cited in their review showed a significant drop in cortisol and in anxiety inventory scores in a group of men in their 60s after a day trip to a forest park, relative to an urban tour (ibid.). The calming effect of green environments, combined with gentle exercise, likely underlies these results, a concept sometimes termed "forest therapy."

Parallèlement aux bienfaits physiques, les expériences de tourisme d'aventure et de nature procurent de nombreux avantages psychologiques aux personnes âgées. Les chercheurs ont étudié des effets allant de l'amélioration immédiate de l'humeur pendant les voyages aux impacts à plus long terme sur la santé mentale, les fonctions cognitives et le bien-être émotionnel général.

Amélioration de l'humeur et réduction du stress : L'un des résultats les plus fréquemment rapportés est que les personnes âgées se sentent plus heureuses, plus épanouies et moins stressées pendant et après des activités de tourisme d'aventure. Des études quantitatives mesurant l'humeur (à l'aide du Profile of Mood States, POMS) montrent des changements positifs significatifs. Dans l'étude de Li et Xu sur le tourisme rural, l'état émotionnel des participants s'est amélioré proportionnellement à la durée de la visite de la campagne : ceux qui ont passé plus de quatre heures en milieu rural ont présenté la plus grande amélioration de leur humeur, leurs scores POMS indiquant un « état émotionnel plus favorable » après la visite (Li & Xu, 2024). En revanche, les visites très courtes (moins de 30 minutes) ont eu un effet minime, ce qui suggère que les expériences immersives et sans précipitation offrent les meilleurs bénéfices psychologiques. Le tourisme de nature, en particulier, est reconnu pour réduire le stress. La revue systématique de Piva et al. (2024) a révélé que les interventions de randonnée en forêt entraînaient une baisse des niveaux d'hormones de stress et du stress auto-déclaré chez les participants âgés (Piva et al., 2020). Plusieurs essais ont rapporté une diminution des scores aux sous-échelles d'anxiété et de tension après la participation de personnes âgées à des promenades guidées en pleine nature, comparativement à des groupes témoins. Par exemple, une étude citée dans leur analyse a montré une baisse significative du cortisol et des scores d'anxiété chez un groupe d'hommes sexagénaires après une excursion d'une journée dans un parc forestier, comparativement à une visite en milieu urbain (ibid.). L'effet apaisant des milieux verts, combiné à une activité physique douce, explique probablement ces résultats ; ce

Adventure travel can also offer an emotional “boost” or uplift by providing novelty and excitement. Qualitative interviews often describe seniors feeling a renewed “zest for life” and exhilaration from accomplishing challenges (such as completing a hike or trying a new activity). One qualitative study noted that older adults who engaged in leisure traveling reported “reduced daily stress, improved sleep quality, and an overall better mood” upon returning home, attributing this to the psychological respite and enjoyment travel provided (as well as the anticipation beforehand and pleasant memories afterward). Although qualitative, these self-perceptions align with clinical measures showing lower depression and stress after travel. In summary, whether through physiological pathways (lower stress hormones) or subjective experience, adventure tourism clearly tends to alleviate negative mood states and enhance positive affect in seniors.

Life satisfaction and well-being: Beyond immediate mood, adventure rural tourism can contribute to an older person’s broader subjective well-being and life satisfaction. Tourism is an enriching experience that can add meaning and enjoyment to life, especially in retirement. Totsune et al. (2021) found that among Japanese adults age 65+, those with higher travel frequency had significantly higher scores on subjective well-being scales, controlling for income and health status. Importantly, they identified curiosity as a trait that mediates this – seniors with diverse curiosities were more likely to travel often, which in turn was linked to higher well-being (ibid.). This suggests that encouraging seniors’ curiosity and desire to learn/experience new things (which adventure travel naturally does) may bolster psychological well-being.

Les voyages d'aventure peuvent également procurer un regain d'énergie et de bien-être en offrant nouveauté et excitation. Des entretiens qualitatifs décrivent souvent des personnes âgées ressentant un regain d'enthousiasme et une grande joie de vivre après avoir relevé des défis (comme une randonnée ou la découverte d'une nouvelle activité). Une étude qualitative a noté que les personnes âgées ayant voyagé pour leurs loisirs rapportaient, à leur retour, une réduction du stress quotidien, une meilleure qualité de sommeil et une humeur globalement plus positive, attribuant ces bienfaits au répit psychologique et au plaisir procurés par le voyage (ainsi qu'à l'anticipation et aux agréables souvenirs). Bien que qualitatives, ces perceptions subjectives concordent avec des mesures cliniques montrant une diminution de la dépression et du stress après un voyage. En résumé, que ce soit par des mécanismes physiologiques (baisse des hormones du stress) ou par l'expérience subjective, le tourisme d'aventure tend clairement à atténuer les états d'âme négatifs et à renforcer le bien-être des personnes âgées.

Satisfaction et bien-être : Au-delà de l'humeur immédiate, le tourisme rural d'aventure peut contribuer au bien-être subjectif et à la satisfaction de vie des personnes âgées. Le tourisme est une expérience enrichissante qui peut donner du sens et du plaisir à la vie, notamment à la retraite. Totsune et al. (2021) ont constaté que, parmi les adultes japonais de plus de 65 ans, ceux qui voyageaient plus fréquemment obtenaient des scores significativement plus élevés sur les échelles de bien-être subjectif, après contrôle des revenus et de l'état de santé. Surtout, ils ont identifié la curiosité comme un facteur déterminant : les seniors ayant des curiosités variées étaient plus susceptibles de voyager souvent, ce qui était lié à un bien-être accru (ibid.). Cela suggère qu'encourager la curiosité et le désir d'apprendre et de vivre de nouvelles expériences chez les seniors (ce que le tourisme d'aventure favorise naturellement) peut renforcer leur bien-être psychologique.

Some research emphasizes the concept of “purpose in life”. A recent study examined older adults who regularly engaged in forest bathing in Taiwan. Those who not only spent time in nature but also socially shared their experiences (e.g., discussing the hike with friends afterwards) reported a stronger sense of purpose in life and future orientation (Wagner, 2023). Having a sense of purpose is a well-known protective factor for mental health and even cognitive health in aging. The act of undertaking an adventure or volunteer trip itself often imbues seniors with purpose – they have goals to look forward to, whether it’s reaching a mountain summit or helping a community. One participant in a volunteer tourism case study said the experience “made me feel useful again and that my life has meaning,” highlighting how purposeful travel combats the stagnation some older adults feel post-retirement. Studies support that seniors who travel score higher on life satisfaction questionnaires compared to those who do not travel at all (ibid.).

Depression and anxiety: Mental health conditions like late-life depression and anxiety can potentially be ameliorated by engagement in tourism activities. In the forest therapy trials reviewed by Piva et al., several used the Geriatric Depression Scale and found significant reductions in depression scores after a series of nature sessions. One study of elderly patients with mild depression in Korea reported that a 4-week forest walking program led to clinically meaningful declines in depression severity (Oh et al., 2017). Likewise, self-reported anxiety and tension often decrease. These effects are comparable to those achieved with structured exercise programs – suggesting that a scenic hike or an adventure trip might “package” the antidepressant effects of exercise with additional benefits of recreation. Adventure tourism also prompts social interaction and cognitive stimulation, which are protective against depression.

Certaines recherches mettent l'accent sur le concept de « sens de la vie ». Une étude récente a examiné des personnes âgées pratiquant régulièrement la sylvothérapie à Taïwan. Celles qui, en plus de passer du temps dans la nature, partageaient leurs expériences (par exemple, en discutant de la randonnée avec des amis après) ont rapporté un sentiment de sens de la vie plus fort et une meilleure orientation vers l'avenir (Wagner, 2023). Avoir un but dans la vie est un facteur protecteur reconnu pour la santé mentale et même la santé cognitive chez les personnes âgées. Le simple fait d'entreprendre une aventure ou un voyage humanitaire donne souvent aux seniors un but : ils ont des objectifs à atteindre, qu'il s'agisse d'atteindre un sommet ou d'aider une communauté. Un participant à une étude de cas sur le tourisme solidaire a déclaré que l'expérience lui avait « redonné le sentiment d'être utile et que sa vie avait un sens », soulignant comment les voyages organisés permettent de lutter contre la stagnation que ressentent certaines personnes âgées après la retraite. Des études confirment que les seniors qui voyagent obtiennent de meilleurs scores aux questionnaires de satisfaction de vie que ceux qui ne voyagent pas du tout (ibid.).

Dépression et anxiété : Les troubles de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété chez les personnes âgées peuvent potentiellement être améliorés par la pratique d'activités touristiques. Dans les essais de sylvothérapie analysés par Piva et al., plusieurs participants ont utilisé l'échelle de dépression gériatrique et ont constaté des réductions significatives des scores de dépression après une série de séances en pleine nature. Une étude menée auprès de patients âgés souffrant de dépression légère en Corée a rapporté qu'un programme de marche en forêt de quatre semaines entraînait une diminution cliniquement significative de la gravité de la dépression (Oh et al., 2017). De même, l'anxiété et la tension auto-déclarées diminuent souvent. Ces effets sont comparables à ceux obtenus avec des programmes d'exercice structurés, ce qui suggère qu'une randonnée pittoresque ou un voyage d'aventure pourrait combiner les effets antidépresseurs de l'exercice physique aux bienfaits récréatifs. Le tourisme d'aventure favorise également les interactions sociales et la stimulation cognitive, qui ont un effet protecteur contre la dépression.

Qualitatively, travelers describe feeling “refreshed,” “less lonely,” and having “something to look forward to,” all of which counter depressive feelings. In a Danish study, older adults who went on adventure travel tours showed lower incidence of depressive symptoms at a 1-year follow-up than those who vacationed at home, though the self-selection bias cannot be ruled out (active people both travel and have lower depression to start). Still, the convergence of evidence implies adventure and nature travel can be part of a holistic strategy to maintain good mental health and possibly prevent or ease mild depression in seniors. It engages multiple known mood-boosting mechanisms: physical activity (known to improve mood), sunlight exposure (vitamin D, circadian rhythm benefits), nature contact (stress reduction), and social camaraderie.

Cognitive function: Fewer studies have directly measured cognition in the context of tourism, but some insights are available. Cognitive benefits likely accrue indirectly through increased physical and social activity – both known to support brain health. For instance, some adventure programs incorporate skill learning (e.g. navigation, identifying flora/fauna, cultural learning), which can stimulate memory and executive function. In one case study, a group of senior adventure travelers engaging in orienteering (finding waypoints using maps) showed improvements on cognitive tests of spatial memory compared to baseline (Richards et al., 2019). Additionally, the positive affect generated by travel may have neuroprotective effects. Murata et al. (2016) found that higher positive emotion in older adults correlated with a lower risk of developing dementia; thus activities that increase positive affect – like enjoyable travel – could contribute to cognitive resilience (Totsune et al., 2021).

Sur le plan qualitatif, les voyageurs décrivent un sentiment de « renouveau », de « moins de solitude » et l'envie de « vivre quelque chose », autant d'éléments qui contribuent à atténuer les sentiments dépressifs. Une étude danoise a montré que les personnes âgées ayant participé à des voyages d'aventure présentaient une incidence de symptômes dépressifs plus faible un an après le départ que celles ayant passé des vacances chez elles. Toutefois, un biais d'autosélection ne peut être exclu (les personnes actives voyagent et présentent généralement un taux de dépression plus faible). Néanmoins, la convergence des données suggère que les voyages d'aventure et les séjours en pleine nature peuvent s'inscrire dans une stratégie globale visant à préserver une bonne santé mentale et potentiellement prévenir ou atténuer une dépression légère chez les seniors. Ces voyages sollicitent plusieurs mécanismes reconnus pour améliorer l'humeur : l'activité physique (qui améliore l'humeur), l'exposition au soleil (vitamine D, bienfaits sur le rythme circadien), le contact avec la nature (réduction du stress) et les interactions sociales.

Fonction cognitive : Peu d'études ont mesuré directement la cognition dans le contexte du tourisme, mais certaines pistes sont explorées. Les bénéfices cognitifs découlent probablement d'une activité physique et sociale accrue, deux facteurs reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cérébrale. Par exemple, certains programmes d'aventure intègrent l'apprentissage de compétences (navigation, identification de la faune et de la flore, découverte culturelle), ce qui peut stimuler la mémoire et les fonctions exécutives. Dans une étude de cas, un groupe de voyageurs seniors pratiquant la course d'orientation (repérage de points de passage sur des cartes) a montré une amélioration de ses performances aux tests cognitifs de mémoire spatiale par rapport à ses résultats initiaux (Richards et al., 2019). De plus, les émotions positives générées par le voyage pourraient avoir des effets neuroprotecteurs. Murata et al. (2016) ont constaté qu'un niveau plus élevé d'émotions positives chez les personnes âgées était corrélé à un risque moindre de développer une démence ; ainsi, les activités

An interesting qualitative finding from Berger (2009) was that guided nature walks for seniors, combined with reflective discussions, led participants to report “clearer minds” and an increased acceptance of the aging process, indicating psychological growth and possibly cognitive reframing benefits (Mueller & Thomas, 2024). Chang noted that when elders used nature experiences to foster social connections, they “experienced a broad range of benefits associated with physiological functioning as well as cognitive health” (Wagner, 2023). Though causation isn’t proven, it is plausible that the environmental enrichment and novelty of travel help keep the aging brain active. Future research is needed (for example, measuring changes in attention or memory pre/post an adventure trip, or long-term incidence of cognitive decline in traveling vs non-traveling seniors). For now, the evidence hints that adventurous recreation can support aspects of cognitive well-being, at least in terms of acute mental alertness and long-term maintenance of a curious, engaged mind.

Social and emotional connectivity: While not a direct clinical outcome, the social dimension of adventure rural tourism greatly influences psychological wellbeing. Many seniors travel in groups – whether with organized tour groups, clubs, or friends – and this social interaction can mitigate loneliness. Boyes et al. (2013) reported that older adults who participated in group adventure excursions developed a strong sense of community and camaraderie, which was tied to improved social well-being and even cognitive stimulation (through sharing stories, problem-solving together) (Mueller & Thomas, 2024).

Une découverte qualitative intéressante de Berger (2009) a révélé que les promenades guidées en nature pour les aînés, associées à des discussions réflexives, ont permis aux participants de rapporter une plus grande clarté d'esprit et une meilleure acceptation du processus de vieillissement, indiquant une croissance psychologique et possiblement des bénéfices en matière de restructuration cognitive (Mueller & Thomas, 2024). Chang a noté que lorsque les aînés utilisaient des expériences en pleine nature pour favoriser les liens sociaux, ils bénéficiaient d'un large éventail de bienfaits liés au fonctionnement physiologique et à la santé cognitive (Wagner, 2023). Bien que le lien de causalité ne soit pas prouvé, il est plausible que l'enrichissement environnemental et la nouveauté des voyages contribuent à maintenir l'activité cérébrale chez les personnes âgées. Des recherches futures sont nécessaires (par exemple, mesurer les changements d'attention ou de mémoire avant et après un voyage d'aventure, ou étudier l'incidence à long terme du déclin cognitif chez les aînés qui voyagent par rapport à ceux qui ne voyagent pas). Pour l'instant, les données suggèrent que les loisirs d'aventure peuvent favoriser certains aspects du bien-être cognitif, au moins en termes de vigilance mentale immédiate et de maintien à long terme d'un esprit curieux et engagé.

Lien social et émotionnel : Bien qu'il ne s'agisse pas d'un résultat clinique direct, la dimension sociale du tourisme rural d'aventure influence grandement le bien-être psychologique. De nombreuses personnes âgées voyagent en groupe – que ce soit avec des agences de voyages organisées, des clubs ou des amis – et cette interaction sociale peut atténuer la solitude. Boyes et al. (2013) ont constaté que les personnes âgées participant à des excursions d'aventure en groupe développaient un fort sentiment d'appartenance à une communauté et de camaraderie, ce qui était lié à une amélioration du bien-être social et même à une stimulation cognitive (par le partage d'histoires et la résolution de problèmes en groupe) (Mueller & Thomas, 2024).

The shared challenges and experiences (e.g. everyone completes a difficult hike or navigates a kayak trip) often lead to bonding and an expansion of social networks. According to the scoping review, nearly all studies involved group-based activities and “allowed for social interaction and relationship building” which was considered an integral part of the positive outcomes (ibid.). In qualitative interviews, seniors frequently mention that one highlight of adventure travel is meeting new people or strengthening friendships, which gives them emotional support and happiness. Social isolation is a risk factor for depression and cognitive decline; thus, by providing opportunities for meaningful social engagement, adventure tourism indirectly supports mental health. Even in solo travel, seniors often interact with locals or other travelers, fulfilling social needs in a way that home routines may not.

In interpreting these findings, it is clear that adventure rural tourism is not a monolithic intervention but a spectrum–ranging from physically intense expeditions to tranquil nature appreciation. Each type yields a slightly different profile of benefits. High-intensity adventures (mountain trekking, multi-sport trips) unsurprisingly offer greater cardiovascular and strength gains, but may attract only the fittest seniors and carry higher risk of injury. Low-intensity adventures (nature walks, farm visits) are widely accessible and great for mental relaxation, though less so for fitness. The sweet spot for broad public health impact may be “moderate adventures”: activities like easy to moderate hikes, cycling on e-bikes through countryside, kayaking on calm waters, or volunteering at an organic farm, that provide sufficient physical challenge to improve health yet are safe and enjoyable for the majority of active seniors. These moderate adventures combined with rich social and cultural elements appear to yield comprehensive benefits (physical, mental, emotional, social).

Les défis et expériences partagés (par exemple, une randonnée difficile ou une excursion en kayak) favorisent souvent la création de liens et l'élargissement du réseau social. Selon l'analyse exploratoire, la quasi-totalité des études portaient sur des activités de groupe et « permettaient l'interaction sociale et le développement des relations », éléments considérés comme faisant partie intégrante des retombées positives (ibid.). Lors d'entretiens qualitatifs, les personnes âgées mentionnent fréquemment que l'un des points forts des voyages d'aventure est la rencontre de nouvelles personnes ou le renforcement des amitiés, ce qui leur apporte un soutien émotionnel et du bien-être. L'isolement social est un facteur de risque de dépression et de déclin cognitif ; ainsi, en offrant des possibilités d'engagement social significatif, le tourisme d'aventure contribue indirectement à la santé mentale. Même en voyageant seules, les personnes âgées interagissent souvent avec les populations locales ou d'autres voyageurs, comblant ainsi leurs besoins sociaux d'une manière que leurs habitudes quotidiennes ne permettent pas toujours.

L'interprétation de ces résultats révèle que le tourisme rural d'aventure ne constitue pas une intervention monolithique, mais un continuum allant des expéditions physiquement intenses à la simple appréciation de la nature. Chaque type d'activité offre un profil de bénéfices légèrement différent. Les aventures à haute intensité (randonnée en montagne, séjours multisports) procurent, sans surprise, des gains cardiovasculaires et de force plus importants, mais peuvent n'attirer que les seniors les plus en forme et présentent un risque de blessure plus élevé. Les aventures à faible intensité (promenades en nature, visites de fermes) sont largement accessibles et idéales pour la détente mentale, bien que moins bénéfiques pour la forme physique. Le juste milieu pour un impact global sur la santé publique réside peut-être dans les « aventures modérées » : des activités comme les randonnées faciles à modérées, le vélo électrique à travers la campagne, le kayak en eaux calmes ou le bénévolat dans une ferme biologique, qui offrent un défi physique suffisant pour améliorer [illegible] tout en étant sûres et agréables pour la majorité des seniors actifs. Ces aventures

Co-funded by
the European Union

Chapter 12

STRATEGIES FOR PROMOTING ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY LITERACY THROUGH TOURISM IN SENIORS

Author:
Serenity solutions for education and development

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Chapitre 12

STRATÉGIES POUR PROMOUVOIR LA SENSIBILISATION AU DÉVELOPPEMENT DURABLE PAR LE BIAIS DU TOURISME CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Auteur:
Solutions Sérénité pour l'éducation et le développement

In France, environmental sustainability literacy among seniors is shaped by a long tradition of environmental education, territorial engagement, and associative life. Many seniors have lived through major ecological transformations–urbanisation, agricultural intensification, climate events–and often possess strong experiential knowledge of local environments. However, this knowledge is rarely formalised or mobilised through structured educational tourism activities.

Tourism, particularly in rural and natural areas, offers a powerful context to transform environmental awareness into environmental sustainability literacy, combining knowledge, values, and practical action. For seniors, this approach is most effective when it is experiential, contextualised, and connected to everyday life, rather than abstract or technical.

Environmental Literacy and Seniors in the French Context

In France, environmental education has traditionally been developed through schools, environmental associations, and protected areas, while adult and senior education has focused more on social participation and well-being. As a result, environmental literacy among seniors often exists in an implicit form: strong attachment to landscapes, concern for environmental degradation, and interest in local heritage, but limited exposure to contemporary sustainability concepts or actionable frameworks.

Seniors generally respond positively to environmental topics when they are:

- linked to familiar places and lived experience,
- presented without guilt-inducing or alarmist narratives,
- connected to concrete practices rather than abstract global challenges.

En France, la sensibilisation des seniors au développement durable s'appuie sur une longue tradition d'éducation à l'environnement, d'engagement territorial et de vie associative. Nombre d'entre eux ont vécu des transformations écologiques majeures – urbanisation, intensification agricole, événements climatiques – et possèdent souvent une connaissance empirique approfondie de leur environnement local. Toutefois, ce savoir est rarement formalisé ou mobilisé par le biais d'activités de tourisme éducatif structurées.

Le tourisme, notamment en milieu rural et naturel, offre un contexte privilégié pour transformer la sensibilisation à l'environnement en une véritable culture du développement durable, alliant connaissances, valeurs et actions concrètes. Pour les seniors, cette approche est plus efficace lorsqu'elle est expérientielle, contextualisée et ancrée dans le quotidien, plutôt qu'abstraite ou technique.

L'éducation à l'environnement et les personnes âgées dans le contexte français

En France, l'éducation à l'environnement s'est traditionnellement développée à l'école, au sein d'associations environnementales et dans des espaces protégés, tandis que la formation des adultes et des seniors s'est davantage concentrée sur la participation sociale et le bien-être. De ce fait, la culture environnementale des seniors est souvent implicite : un fort attachement aux paysages, une préoccupation face à la dégradation de l'environnement et un intérêt pour le patrimoine local, mais une connaissance limitée des concepts contemporains du développement durable et des cadres d'action concrets.

Les personnes âgées réagissent généralement positivement aux sujets environnementaux lorsqu'elles sont :

- liés à des lieux familiers et à l'expérience vécue,
- présenté sans récits culpabilisants ou alarmistes,
- lié à des pratiques concrètes plutôt qu'à des défis mondiaux abstraits.

Tourism provides a natural bridge between these dimensions, allowing learning to take place in situ, through observation, dialogue, and shared experience.

Tourism as a Living experience for Environmental Sustainability

In rural France, tourism often takes place in environmentally sensitive areas: forests, coastal zones, wetlands, agricultural landscapes, and protected natural parks. These settings function as living classrooms, where environmental sustainability can be explored through direct interaction rather than formal instruction.
Local learning centers and tourism actors can use tourism experiences to:

- explain ecosystems, biodiversity, and landscape management through guided observation,
- highlight the impact of human activities on natural environments,
- demonstrate sustainable practices such as low-impact mobility, waste reduction, or responsible consumption.

For seniors, learning is reinforced when activities are slow-paced, sensory, and narrative-based. Walking, listening, observing, and sharing memories become educational tools, fostering both cognitive engagement and emotional connection to place.

Le tourisme constitue un pont naturel entre ces dimensions, permettant un apprentissage in situ, par l'observation, le dialogue et le partage d'expériences.

Le tourisme comme expérience vécue pour un développement durable

En France rurale, le tourisme se pratique souvent dans des zones écologiquement sensibles : forêts, littoraux, zones humides, paysages agricoles et parcs naturels protégés. Ces lieux constituent de véritables laboratoires à ciel ouvert, où le développement durable peut être appréhendé par l'interaction directe plutôt que par un enseignement formel.
Les centres d'apprentissage locaux et les acteurs du tourisme peuvent utiliser les expériences touristiques pour :

- expliquer les écosystèmes, la biodiversité et la gestion des paysages par le biais d'observations guidées,
- mettre en évidence l'impact des activités humaines sur les environnements naturels,
- faire preuve de pratiques durables telles que la mobilité à faible impact, la réduction des déchets ou la consommation responsable.

Pour les personnes âgées, l'apprentissage est renforcé par des activités lentes, sensorielles et narratives. Marcher, écouter, observer et partager des souvenirs deviennent des outils pédagogiques, favorisant à la fois l'engagement cognitif et le lien émotionnel avec le lieu.

Territorial Anchoring and Local Knowledge

Environmental sustainability literacy is most effective when anchored in local territories. In France, many seniors have strong personal histories linked to rural areas, agriculture, crafts, or local industries. Tourism activities that acknowledge and valorise this knowledge foster mutual respect and engagement.

Strategies include:

- integrating seniors' memories and experiences into guided tours,
- comparing past and present environmental practices,
- discussing local responses to climate change, biodiversity loss, or land-use changes.

This approach positions seniors not only as learners but also as knowledge holders, reinforcing self-esteem and intergenerational transmission.

Linking Environmental Literacy with Preventology and Well-being

Environmental sustainability literacy for seniors in France is particularly effective when connected to health, well-being, and quality of life. Clean environments, accessible natural spaces, and sustainable practices are directly linked to physical activity, mental balance, and social connection.

Tourism activities can explicitly connect:

- walking in nature with mobility, balance, and stress reduction,
- environmental protection with collective responsibility and social cohesion,
- sustainable lifestyles with autonomy and active ageing.

This integrated approach avoids compartmentalisation and reinforces the relevance of sustainability in seniors' daily lives.

Ancrage territorial et connaissances locales

L'éducation au développement durable est plus efficace lorsqu'elle est ancrée dans les territoires. En France, de nombreux seniors ont des liens étroits avec le monde rural, l'agriculture, l'artisanat ou les industries locales. Les activités touristiques qui reconnaissent et valorisent ce savoir favorisent le respect mutuel et l'engagement.

Les stratégies comprennent :

- intégrer les souvenirs et les expériences des aînés dans les visites guidées,
- comparer les pratiques environnementales passées et présentes,
- discuter des réponses locales aux changements climatiques, à la perte de biodiversité ou aux changements d'utilisation des terres.

Cette approche considère les personnes âgées non seulement comme des apprenants, mais aussi comme des détenteurs de connaissances, renforçant ainsi l'estime de soi et la transmission intergénérationnelle.

Lier l'éducation environnementale à la préventologie et au bien-être

En France, la sensibilisation des seniors au développement durable est particulièrement efficace lorsqu'elle est associée à la santé, au bien-être et à la qualité de vie. Des environnements propres, des espaces naturels accessibles et des pratiques durables sont directement liés à l'activité physique, à l'équilibre mental et aux liens sociaux.

Les activités touristiques peuvent explicitement être liées :

- Marcher dans la nature pour améliorer sa mobilité, son équilibre et réduire son stress,
- protection de l'environnement par la responsabilité collective et la cohésion sociale,
- Des modes de vie durables favorisant l'autonomie et le vieillissement actif.

Cette approche intégrée évite le cloisonnement et renforce la pertinence du développement durable dans la vie quotidienne des personnes âgées.

Role of Local Learning Centers in france

Local learning centers, environmental associations, and territorial actors play a key mediating role in translating sustainability concepts into accessible learning experiences. Their proximity to seniors allows them to adapt language, pace, and content, ensuring inclusiveness and comprehension.

Effective strategies for promotion include:

- small-group activities rather than large guided tours,
- dialogue-based learning instead of lectures,
- visual and sensory supports rather than technical documentation.

By embedding sustainability literacy into tourism, these centers help seniors develop critical understanding, practical awareness, and motivation to act, without imposing normative or moralising discourse.

Contribution of SATRAS in the French Context

SATRAS supports the development of environmental sustainability literacy among seniors by offering structured, transferable strategies grounded in experiential learning and territorial realities. In the French context, the project strengthens the capacity of local learning centers to use tourism as an educational tool that promotes environmental responsibility, well-being, and active citizenship.

By combining sustainable tourism, adult education, and seniors' lived experience, SATRAS contributes to a model of environmental literacy that is inclusive, empowering, and rooted in place, supporting both ecological transition and healthy ageing in rural areas.

Rôle des centres locaux d'apprentissage en France

Les centres d'apprentissage locaux, les associations environnementales et les acteurs territoriaux jouent un rôle de médiation essentiel pour traduire les concepts de développement durable en expériences d'apprentissage accessibles. Leur proximité avec les personnes âgées leur permet d'adapter le langage, le rythme et le contenu, garantissant ainsi l'inclusion et la compréhension.

Les stratégies efficaces de promotion comprennent :

- des activités en petits groupes plutôt que de grandes visites guidées,
- un apprentissage basé sur le dialogue plutôt que sur des cours magistraux,
- Des supports visuels et sensoriels plutôt que de la documentation technique.

En intégrant la sensibilisation au développement durable dans le tourisme, ces centres aident les personnes âgées à développer une compréhension critique, une conscience pratique et une motivation à agir, sans imposer de discours normatif ou moralisateur.

Contribution de SATRAS dans le contexte français

SATRAS soutient le développement de la culture du développement durable chez les seniors en proposant des stratégies structurées et transposables, ancrées dans l'apprentissage par l'expérience et les réalités territoriales. En France, le projet renforce la capacité des centres de formation locaux à utiliser le tourisme comme outil pédagogique favorisant la responsabilité environnementale, le bien-être et la citoyenneté active.

En combinant tourisme durable, éducation des adultes et expérience vécue des aînés, SATRAS contribue à un modèle d'éducation environnementale inclusif, émancipateur et ancré dans le territoire, soutenant à la fois la transition écologique et le vieillissement en bonne santé dans les zones rurales.

EXCERCISE 1

Learning outcome: Participants develop the ability to observe and understand local environmental changes and sustainability challenges through direct contact with landscapes.
Target audience: Senior learners (60+), including seniors with no prior environmental education background.
Requirements: Accessible outdoor site (rural landscape, coastal area, forest path, heritage site).
Materials: Observation worksheet, pens, optional photos or old postcards of the area.
Evaluation methodology: group discussion on observations and interpretations.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the idea of “landscape as a source of knowledge”.	5 min	None
2	Invite participants to walk slowly and observe natural and human elements.	20 min	Worksheets
3	Ask participants to note visible changes or signs of environmental pressure.	10 min	Pens
4	Group discussion linking observations to sustainability issues.	15 min	None
5	Summarise key learning points and local relevance.	10 min	None

EXERCICE 1

Résultat d'apprentissage : Les participants développent la capacité d'observer et de comprendre les changements environnementaux locaux et les enjeux de durabilité grâce à un contact direct avec les paysages.
Public cible : Apprenants seniors (60 ans et plus), y compris les seniors sans formation préalable en éducation environnementale.
Exigences : Site extérieur accessible (paysage rural, zone côtière, sentier forestier, site patrimonial).
Matériel : Fiche d'observation, stylos, photos ou cartes postales anciennes de la région (facultatif).
Méthodologie d'évaluation : discussion de groupe sur les observations et les interprétations.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the idea of "landscape as a source of knowledge".	5 min	None
2	Invite participants to walk slowly and observe natural and human elements.	20 min	Worksheets
3	Ask participants to note visible changes or signs of environmental pressure.	10 min	Pens
4	Group discussion linking observations to sustainability issues.	15 min	None
5	Summarise key learning points and local relevance.	10 min	None

EXCERCISE 2

Learning outcome: Participants understand how simple tourism-related behaviours contribute to environmental sustainability and can be transferred to daily life.
Target audience: Senior learners participating in educational tourism activities.
Requirements: Tourism setting (accommodation, visit site, walking route).
Materials: Checklist of sustainable practices, pens.
Evaluation methodology: facilitated reflection and sharing.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present sustainability as a set of small, realistic actions.	5 min	None
2	Observe tourism-related practices (waste, water, mobility).	15 min	Checklist
3	Identify which practices are environmentally positive.	10 min	Pens
4	Group discussion on feasibility at home.	15 min	None
5	Each participant selects two actions to apply in daily life.	5 min	Checklist

EXERCICE 2

Résultat d'apprentissage : Les participants comprennent comment des comportements simples liés au tourisme contribuent à la durabilité environnementale et peuvent être transposés dans la vie quotidienne.
Public cible : Apprenants de niveau supérieur participant à des activités de tourisme éducatif.
Exigences : Cadre touristique (hébergement, site à visiter, itinéraire de randonnée).
Matériel : Liste de contrôle des pratiques durables, stylos.
Méthodologie d'évaluation : réflexion et partage facilités.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present sustainability as a set of small, realistic actions.	5 min	None
2	Observe tourism-related practices (waste, water, mobility).	15 min	Checklist
3	Identify which practices are environmentally positive.	10 min	Pens
4	Group discussion on feasibility at home.	15 min	None
5	Each participant selects two actions to apply in daily life.	5 min	Checklist

EXCERCISE 3

Learning outcome: Participants strengthen environmental literacy by connecting personal memories with present-day sustainability challenges.
Target audience: Senior learners involved in group tourism or learning activities.
Requirements: Quiet space (indoor or outdoor)
Materials: Memory cards or blank paper, pens.
Evaluation methodology: facilitator observation and group interaction.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain the value of personal experience in understanding the environment.	5 min	None
2	Ask participants to recall how the local environment looked in the past.	10 min	Paper
3	Share memories and compare with current conditions.	20 min	None
4	Discuss how behaviours and practices have changed over time.	10 min	None
5	Conclude with collective reflections on protecting local environments.	10 min	None

EXERCICE 3

Résultat d'apprentissage : Les participants renforcent leurs connaissances environnementales en reliant leurs souvenirs personnels aux enjeux actuels du développement durable.
Public cible : Apprenants de niveau supérieur participant à des activités de tourisme ou d'apprentissage en groupe.
Exigences : Espace calme (intérieur ou extérieur) Matériel : Cartes mémoire ou papier vierge, stylos.
Méthodologie d'évaluation : observation par l'animateur et interaction de groupe.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain the value of personal experience in understanding the environment.	5 min	None
2	Ask participants to recall how the local environment looked in the past.	10 min	Paper
3	Share memories and compare with current conditions.	20 min	None
4	Discuss how behaviours and practices have changed over time.	10 min	None
5	Conclude with collective reflections on protecting local environments.	10 min	None

Co-funded by
the European Union

Bibliography

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Bibliographie

Co-funded by
the European Union

Gagliardi, C., Pillemer, K., Gambella, E., Piccinini, F., & Fabbietti, P. (2020). Benefits for Older People Engaged in Environmental Volunteering and Socializing Activities in City Parks: Preliminary Results of a Program in Italy. International journal of environmental research and public health, 17(11), 3772. https://doi.org/10.3390/ijerph17113772

Smith, E. S., & Dalmer, N. K. (2025). Understanding older adults' participation in outdoor adventure activities: A scoping review. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 25(2), 493–514. https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2295842

Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejø, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress-a systematic review and meta-analysis. BMJ open, 15(7), e098598. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-098598

Kaye, J. E. (2025). Fancy a sauna on prescription? Sweden becomes the first country doctors can recommend for your health. https://the-european.eu/story-51483/fancy-a-sauna-on-prescription-sweden-becomes-the-first-country-doctors-can-recommend-for-your-health

Przybysz, K., & Stanimir, A. (2022). Tourism-Related Needs in the Context of Seniors' Living and Social Conditions. International journal of environmental research and public health, 19(22), 15325. https://doi.org/10.3390/ijerph192215325

Gagliardi, C., Pillemer, K., Gambella, E., Piccinini, F. et Fabbietti, P. (2020). Bénéfices pour les personnes âgées participant à des activités de bénévolat environnemental et de socialisation dans les parcs urbains : résultats préliminaires d'un programme en Italie. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(11), 3772. https://doi.org/10.3390/ijerph17113772

Smith, E. S., et Dalmer, N. K. (2025). Comprendre la participation des personnes âgées aux activités de plein air : une revue exploratoire. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 25(2), 493–514. https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2295842

Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejø, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., et Poulsen, D. V. (2025). Effet des interventions de santé basées sur la nature chez les personnes diagnostiquées avec de l'anxiété, de la dépression et/ou du stress : revue systématique et méta-analyse. BMJ Open, 15(7), e098598. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-098598

Kaye, J. E. (2025). Envie d'un sauna sur ordonnance ? La Suède devient le premier pays que les médecins peuvent recommander pour votre santé. https://the-european.eu/story-51483/fancy-a-sauna-on-prescription-sweden-becomes-the-first-country-doctors-can-recommend-for-your-health

Przybysz, K., et Stanimir, A. (2022). Besoins liés au tourisme dans le contexte des conditions de vie et sociales des personnes âgées. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(22), 15325. https://doi.org/10.3390/ijerph192215325

Co-funded by
the European Union

Sun, S., Wang, Y., Wang, L., Lu, J., Li, H., Zhu, J., Qian, S., Zhu, L., & Xu, H. (2024). Social anxiety and loneliness among older adults: a moderated mediation model. BMC public health, 24(1), 483. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17795-5

Olson, J. L., Papathomas, A., Kritz, M., Ntoumanis, N., Quested, E., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2022). Challenges to Engaging Older Adults in a Group-Based Walking Intervention: Lessons From the Residents in Action Trial. Journal of Aging and Physical Activity, 30(5), 788-798. Retrieved Dec 6, 2025, from https://doi.org/10.1123/japa.2021-0009

Izumi, B. T., Schulz, A. J., Mentz, G., Israel, B. A., Sand, S. L., Reyes, A. G., Hoston, B., Richardson, D., Gamboa, C., Rowe, Z., & Diaz, G. (2015). Leader Behaviors, Group Cohesion, and Participation in a Walking Group Program. American journal of preventive medicine, 49(1), 41–49. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.019

Creighton, R. M., Paradis, K. F., Blackburn, N. E., & Tully, M. A. (2022). Group-Based Physical Activity Interventions Targeting Enjoyment in Older Adults: A Systematic Review. Journal of Ageing and Longevity, 2(2), 113-129. https://doi.org/10.3390/jal2020011

Estabrooks, P. A., & Carron, A. V. (1999). Group cohesion in older adult exercisers: prediction and intervention effects. Journal of behavioral medicine, 22(6), 575–588. https://doi.org/10.1023/a:1018741712755

Sun, S., Wang, Y., Wang, L., Lu, J., Li, H., Zhu, J., Qian, S., Zhu, L. et Xu, H. (2024). Anxiété sociale et solitude chez les personnes âgées : un modèle de médiation modérée. BMC Public Health, 24(1), 483. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17795-5

Olson, J. L., Papathomas, A., Kritz, M., Ntoumanis, N., Quested, E. et Thøgersen-Ntoumani, C. (2022). Difficultés rencontrées pour impliquer les personnes âgées dans un programme de marche en groupe : enseignements tirés de l'essai Residents in Action. Journal of Aging and Physical Activity, 30(5), 788-798. Consulté le 6 décembre 2025 sur https://doi.org/10.1123/japa.2021-0009

Izumi, B. T., Schulz, A. J., Mentz, G., Israel, B. A., Sand, S. L., Reyes, A. G., Hoston, B., Richardson, D., Gamboa, C., Rowe, Z., et Diaz, G. (2015). Comportements des leaders, cohésion de groupe et participation à un programme de marche en groupe. American Journal of Preventive Medicine, 49(1), 41–49. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.019

Creighton, R. M., Paradis, K. F., Blackburn, N. E. et Tully, M. A. (2022). Interventions d'activité physique de groupe visant le plaisir chez les personnes âgées : une revue systématique. Journal of Ageing and Longevity, 2(2), 113-129. https://doi.org/10.3390/jal2020011

Estabrooks, P. A., et Carron, A. V. (1999). Cohésion de groupe chez les personnes âgées pratiquant une activité physique : prédiction et effets d'intervention. Journal of behavioral medicine, 22(6), 575–588. https://doi.org/10.1023/a:1018741712755

Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J., & Wang, W. (2023). The role of tourism in healthy aging: An interdisciplinary literature review and conceptual model. Journal of Hospitality and Tourism Management, 56, 356–366. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.07.013

Bruner, M. W., & Spink, K. S. (2010). Evaluating a team building intervention in a youth exercise setting. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 14(4), 304–317. https://doi.org/10.1037/a0018296

Bhalla, P. V. (2025, luglio 14). The growing tribe of silver travellers changing the travel game. Travel Trade Journal. https://traveltradejournal.com/the-growing-tribe-of-silver-travellers-changing-the-travel-game/

admin. (2021, agosto 9). The value of storytelling. Senior Care Partners P.A.C.E. https://seniorcarepartnersmi.org/the-value-of-storytelling/

The supportive care. (2025, settembre 10). Group therapy techniques for reducing senior isolation–Supportive care. https://www.thesupportivecare.com/blog/group-therapy-techniques-for-reducing-senior-isolation

Mueller, K.E., Thomas, A. Successful aging and older adults' health outcomes through outdoor-based interventions like adventure therapy: A scoping review. Journal of Outdoor and Environmental Education (2024). https://doi.org/10.1007/s42322-024-00177-1

Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J. et Wang, W. (2023). Le rôle du tourisme dans le vieillissement en bonne santé : revue de la littérature interdisciplinaire et modèle conceptuel. Journal of Hospitality and Tourism Management, 56, 356-366. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.07.013

Bruner, M. W., et Spink, K. S. (2010). Évaluation d'une intervention de renforcement d'équipe dans un contexte d'activité physique pour les jeunes. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 14(4), 304-317. https://doi.org/10.1037/a0018296

Bhalla, P. V. (14 juillet 2025). La communauté grandissante des voyageurs seniors révolutionne le secteur du voyage. Travel Trade Journal. https://traveltradejournal.com/the-growing-tribe-of-silver-travellers-changing-the-travel-game/

Admin. (9 août 2021). L'importance du récit. Senior Care Partners P.A.C.E. https://seniorcarepartnersmi.org/the-value-of-storytelling/

The Supportive Care. (10 septembre 2025). Techniques de thérapie de groupe pour réduire l'isolement des personnes âgées – Supportive Care. https://www.thesupportivecare.com/blog/group-therapy-techniques-for-reducing-senior-isolation

Mueller, K.E., Thomas, A. Vieillissement réussi et santé des personnes âgées grâce à des interventions en plein air comme la thérapie par l'aventure : une revue exploratoire. Journal of Outdoor and Environmental Education (2024). https://doi.org/10.1007/s42322-024-00177-1

Co-funded by
the European Union

Güçlü Nergiz, H., & Toker, F. (2025). Healthy Aging in the Tourism Industry: A Systematic Literature Review. Sage Open, 15(3). https://doi.org/10.1177/21582440251379664 (Original work published 2025)

Silver Travel Advisor. (2024, settembre 25). What is adventure tourism? Silver Travel Advisor. https://silvertraveladvisor.com/articles/what-is-adventure-tourism/

Weir, T. (2025, January 24). What is Adventure Tourism?. https://hospitalitylabs.io/blog/what-is-adventure-tourism

Šajn, N. & Finer, K. (2023). Rural tourism. https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751464/EPRS_BRI(2023)751464_EN.pdf. European Union.

Rosalina, P. D., Dupre, K., & Wang, Y. (2021). Rural tourism: A systematic literature review on definitions and challenges. Journal of Hospitality and Tourism Management, 47, 134–149. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2021.03.001

Kim, E. S., Whillans, A. V., Lee, M. T., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2020). Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach. American Journal of Preventive Medicine, 59(2), 176–186. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004

Piva, G., Caruso, L., Gómez, A. C., Calzolari, M., Visintin, E. P., Davoli, P., Manfredini, F., Storari, A., Spinozzi, P., & Lamberti, N. (2022). Effects of forest walking on physical and mental health in elderly populations: a systematic review. Reviews on environmental health, 39(1), 121–136. https://doi.org/10.1515/reveh-2022-0093

Güçlü Nergiz, H., & Toker, F. (2025). Le vieillissement en bonne santé dans l'industrie du tourisme : une revue systématique de la littérature. Sage Open, 15(3). https://doi.org/10.1177/21582440251379664 (Article original publié en 2025)

Silver Travel Advisor. (2024, 25 septembre). Qu'est-ce que le tourisme d'aventure ? Silver Travel Advisor. https://silvertraveladvisor.com/articles/what-is-adventure-tourism/

Weir, T. (24 janvier 2025). Qu'est-ce que le tourisme d'aventure ? https://hospitalitylabs.io/blog/what-is-adventure-tourism

Sajn, N. et Finer, K. (2023). Tourisme rural. https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751464/EPRS_BRI(2023)751464_EN.pdf. Union européenne.

Rosalina, P. D., Dupre, K. et Wang, Y. (2021). Tourisme rural : revue systématique de la littérature sur les définitions et les enjeux. Journal of Hospitality and Tourism Management, 47, 134–149. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2021.03.001

Kim, E. S., Whillans, A. V., Lee, M. T., Chen, Y. et VanderWeele, T. J. (2020). Bénévolat et santé et bien-être ultérieurs chez les personnes âgées : une approche longitudinale globale. American Journal of Preventive Medicine, 59(2), 176–186. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004

Piva, G., Caruso, L., Gómez, A. C., Calzolari, M., Visintin, E. P., Davoli, P., Manfredini, F., Storari, A., Spinozzi, P., et Lamberti, N. (2022). Effets de la marche en forêt sur la santé physique et mentale des personnes âgées : une revue systématique. Reviews on environmental health, 39(1), 121–136. https://doi.org/10.1515/reveh-2022-0093

Co-funded by
the European Union

Totsune, T., Matsudaira, I. & Taki, Y. Curiosity–tourism interaction promotes subjective wellbeing among older adults in Japan. Humanit Soc Sci Commun 8, 69 (2021). https://doi.org/10.1057/s41599-021-00748-3

Li, Y. & Xu, B. (2024). A meta-analysis-based study of the effects of rural tourism activities on tourists' physical and mental health. Applied Mathematics and Nonlinear Sciences, 9(1), 2024. https://doi.org/10.2478/amns-2024-1600

Lesser, I. A., & Thomson, C. J. (2024). A Pre-Post Study Design Exploring the Potential Benefits of a Hiking Intervention for Active and Inactive Older Adults. Journal of aging and physical activity, 33(1), 17–26. https://doi.org/10.1123/japa.2023-0347

Prossegger, J., Huber, D., Grafetstätter, C., Pichler, C., Weisböck-Erdheim, R., Iglseder, B., Wewerka, G., & Hartl, A. (2019). Effects of moderate mountain hiking and balneotherapy on community-dwelling older people: A randomized controlled trial. Experimental gerontology, 122, 74–84. https://doi.org/10.1016/j.exger.2019.04.006

Wagner, A. (2023). Time in nature may help older adults with improved health, purpose in life
. https://www.psu.edu/news/health-and-human-development/story/time-nature-may-help-older-adults-improved-health-purpose-life

Totsune, T., Matsudaira, I. et Taki, Y. L'interaction entre curiosité et tourisme favorise le bien-être subjectif des personnes âgées au Japon. Humanit Soc Sci Commun 8, 69 (2021). https://doi.org/10.1057/s41599-021-00748-3

Li, Y. et Xu, B. (2024). Étude méta-analytique des effets des activités de tourisme rural sur la santé physique et mentale des touristes. Applied Mathematics and Nonlinear Sciences, 9(1), 2024. https://doi.org/10.2478/amns-2024-1600

Lesser, I. A., et Thomson, C. J. (2024). Étude pré-post explorant les bénéfices potentiels d'une intervention de randonnée pour les personnes âgées actives et inactives. Journal of aging and physical activity, 33(1), 17–26. https://doi.org/10.1123/japa.2023-0347

Prossegger, J., Huber, D., Grafetstätter, C., Pichler, C., Weisböck-Erdheim, R., Iglseder, B., Wewerka, G., et Hartl, A. (2019). Effets de la randonnée en montagne modérée et de la balnéothérapie sur les personnes âgées vivant à domicile : un essai contrôlé randomisé. Experimental gerontology, 122, 74–84. https://doi.org/10.1016/j.exger.2019.04.006

Wagner, A. (2023). Passer du temps dans la nature peut améliorer la santé et donner un sens à la vie des personnes âgées. https://www.psu.edu/news/health-and-human-development/story/time-nature-may-help-older-adults-improved-health-purpose-life

Sustainable Adventure Tourism in Rural Areas for Prevention, Health and Salutogenesis of Seniors

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

CC BY

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

Tourisme d’aventure durable en milieu rural pour la prévention, la santé et la salutogenèse des personnes âgées

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220

Co-funded by the European Union

Financé par l’Union européenne. Les opinions exprimées n’engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l’Union européenne ni de l’Agence exécutive européenne pour l’éducation et la culture (EACEA). Ni l’Union européenne ni l’EACEA ne sauraient en être tenues responsables.

CC BY