##### INSPIR’ACTION

##### D-marche, un programme motivationnel efficace de promotion de la santé par la marche

##### - Transféré par l’ADAL (association À la découverte de l’âge libre)

##### Repères

**Statut du projet**: en cours de déploiement

**Échelle** : tout territoire intéressé (quartier, ville, département, …)

**Thématique traitée**: activité physique

**Public visé** : tout public

**Partenaires opérationnels**: acteurs locaux sur le territoire en capacité de mobiliser

**Partenaires financiers**: Assurance retraite, Agences régionales de santé, Réseau Sport Santé Bien Etre (par le biais du Centre national pour le développement du sport), Mutualité Française (et mutuelles adhérentes), fondations, collectivités territoriales, entreprises

**Moyens affectés**:

***Ressources humaines dédiées*** : un formateur agréé D-marche

***Locaux & matériel***: une salle de cours pour 15 personnes avec paperboard, ordinateur (avec connexion wifi si possible) + une salle de repli pour les temps d'accompagnement

##### Contexte

L'offre en matière d'activités physiques sportives adaptées ne permet pas à la grande majorité des personnes sédentaires (plus de 50% des Français) de se mettre seuls en mouvement de manière durable et quotidienne. Favoriser les déplacements par la marche, activité physique aux bénéfices reconnus et accessible à tous, permet parallèlement aux bénéficiaires de retrouver et maintenir une vie sociale. L'association À la découverte de l’âge libre (ADAL) a créé et déploie actuellement auprès de tous les partenaires territoriaux intéressés le programme motivationnel D-marche.

##### Objectifs

**Objectif général** : lutter contre la sédentarité et l’isolement social

**Objectifs spécifiques** :

> Favoriser les déplacements par la marche et augmenter durablement la quantité de pas quotidiens

> Inciter les bénéficiaires à sortir et à retrouver ou maintenir une vie sociale et citoyenne

##### Description de l’action

Suite à l’expérimentation du programme D-marche et la validation de son efficacité, l’association ADAL soutient son appropriation par de nouveaux territoires. Ainsi, l’association forme des structures relais souhaitant développer le programme et accompagner des personnes vers l’activité physique. Le programme s’appuie sur les partenaires locaux en capacité d’animer une communauté (par exemple, CCAS, établissement scolaire, entreprise).

Le programme débute par une session de formation-sensibilisation (2h30 pour 15 personnes) associée à trois outils d’accompagnement :

> un podomètre connectable ;

> un site Internet dédié (animé par l’ADAL) ;

> un suivi personnalisé sous la responsabilité de partenaires territoriaux en trois temps collectifs pendant trois mois.

La formation/sensibilisation avec le formateur D-marche aborde les thématiques de prévention et de santé et propose aux participants une évaluation de leurs habitudes de marche au quotidien. Un podomètre, outil simple d’auto-évaluation et de motivation et accompagné d’un livret personnalisable, est remis et étalonné pendant cette session. L’accompagnement se déroule en trois temps :

1. Aide à la connexion au site internet
2. Organisation d’une action collective autour de la marche
3. Nouvelle action collective puis bilan

Les temps d’accompagnement 2 et 3 sont pris en charge par la structure relai dans le cadre de leurs activités habituelles. Ces temps d’accompagnement ont pour objectifs de :

> Renforcer la dimension collective et communautaire du programme ;

> Faciliter la création des espaces personnels et le transfert des données sur le site Internet dédié ;

> Informer ou faire découvrir les activités et associations locales.

##### Résultats sur l’état de santé des personnes

> Plus de 7000 personnes (retraités, salariés, étudiants, publics à pathologie...) ont bénéficié du programme motivationnel D-marche sur tout le territoire français

> Le programme D-marche a [démontré son impact](http://www.d-marche.fr/etudes-et-validationscientifique/) sur la sédentarité, le lien social, la mobilité verte... C’est un programme motivationnel car il crée les conditions favorables aux changements durables de comportement.

* 87% des répondants affirment que le programme D-marche les a incités à marcher davantage ou plus régulièrement.
* 84% ont intégré la marche quotidienne à leur mode vie.

> Bienfaits physiques : masse et force musculaire, sommeil, prévention et traitement des cancers, diabète, digestion, mémoire, équilibre, poids, stress…

> Autres bienfaits :

* être acteurs de sa santé (46% ont modifié leur comportement en matière d'alimentation),
* épanouissement personnel (23% estiment que le regard des autres a changé),
* sensibilité au développement durable et la mobilité verte (44% ont diminué l’utilisation de leur voiture),
* création de lien social (49% affirment avoir rencontré de nouvelles personnes),
* motivation et plaisir sur le long terme (60% se sont fixés des objectifs et 91% les ont atteints ou dépassés).

##### Résultats sur la dynamique territoriale

La création d'une communauté de D-marcheurs sur un territoire a un effet "boule de neige". Cette communauté, vouée à s'agrandir, désire souvent se mettre au service de projets territoriaux locaux et visent l'un des impacts indirects démontrés (parcours cartographiques, lien intergénérationnel, citoyenneté, développement durable...).

##### Perspectives

Le programme est en voie de déploiement national. Il bénéficie de financements (totaux ou partiels selon les partenaires et les projets) et est systématiquement le fruit de partenariats territoriaux (pour le recrutement et l’accompagnement des bénéficiaires).

##### Facteurs de réussite & Conseils pour reproduire ce projet

> Le programme ne se limite pas à l’objet connecté : ce sont les conditions de remise de ce type d'objet qui transforme un instrument de mesure de performance en outil de santé.

> L’association ADAL accompagne les porteurs de projet dans la mise en œuvre du programme.

##### En savoir plus

Site dédié au programme (présentation, études scientifiques, outils, …) : <http://www.d-marche.fr/>

##### Contact référent

**Olivier Dailly**

Directeur

Association ADAL – À la découverte de l’âge libre

[adal@adal.fr](mailto:adal@adal.fr)

06 99 62 67 81

*Complété le 11.01.2016*