



Association ADAL Programme motivationnel D-marche



Mercredi avril 2024 / 10h-12h15



O. DAILLY, Chargé du déploiement du programme

Marianne ARNAUD, Chargée de projet en Santé, efFORMip, Formatrice D-marche

Dominique ACHOURTANI, D-marcheuse



A la **D**écouverte de l'**A**ge **L**ibre – Depuis 1992
5 impasse du 49 rue du Fbg St Martin, 75010 Paris
01 42 40 45 10 www.adal.fr



Bien-être

Santé

Communication

Développement
Durable

Mobilité

Qualité de vie

Lien Social

D-marche

C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE

72 %

des répondants
ont augmenté
leurs déplacements
à pied*

67 %

évoquent une
amélioration perçue
de leur santé
physique*

49 %

affirment avoir rencontré
de nouvelles personnes*

* Chiffres résultants de l'Étude d'Utilité Sociale 2014 ;
étude portée sur 244 D-marcheurs

Toutes les études du programme D-marche
sur le site www.d-marche.fr



Création et mise en œuvre d'actions de prévention tous publics

Conférences

Ex : Sommeil, nutrition, mémoire, équilibre/prévention des chutes, préparer sa retraite, gestes et postures...

Ateliers

Ex : Equilibre, Initiation à la marche nordique, Tai Chi Chuan, relaxation, mémoire, garder ses sens en éveil, prendre soin de soi...

Stages

Ex : Accompagnement au deuil, « s'accorder une pause » (aidants/aidés), mémoire et histoire, cultiver un art de vivre...

www.adal.fr

Formations

En charge de la Licence « Santé, vieillissement, ALD et maladies métaboliques » à l'Université Paris Est Créteil

Organisme de Formation professionnelle non Qualiopi

Mais aussi à destination des publics retraités, bénévoles...

Un programme spécifique

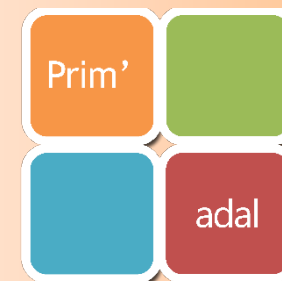


www.d-marche.fr

Encadrement d'activités physiques adaptées à l'année

- Gymnastique d'entretien
- Aquagym
- Marche Nordique
- Macadamtraining®
- Ateliers équilibre
- Rallye découverte
- Gym spécifique Parkinson

(+ de 320 adhérents)



www.association-prim-adal.pepsup.com/

Des compétences développées grâce à :

Des colloques (thématiques santé, vieillissement, prévention...)

Des recherches

- Etude Nationale « Lutter contre la sédentarité pour Bien Vieillir » (étude AGIRC-ARRCO cofinancée par l'INPES - 2014)
- Équilibre et prévention des chutes (S. Hanneton – Univ. Paris Descartes)
- Réduction des risques de chutes par la pratique du Taï Chi Chuan chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (L. Nosjean – Univ. Paris Descartes)
- De la statique à la dynamique : apprentissage de l'équilibre chez la personne âgée à partir des principes théoriques, techniques et pédagogiques de la danse contemporaine (L. Ferrufino / Olivier Coubard – Univ. Paris Descartes)
- Contrôle attentionnel dans le vieillissement normal et la maladie d'Alzheimer : des tests neuropsychologiques aux temps de réaction (Olivier Coubard – 2008)

Des collaborations universitaires

- Outre la collaboration avec l'UPEC, interventions, DU...

Des expertises...

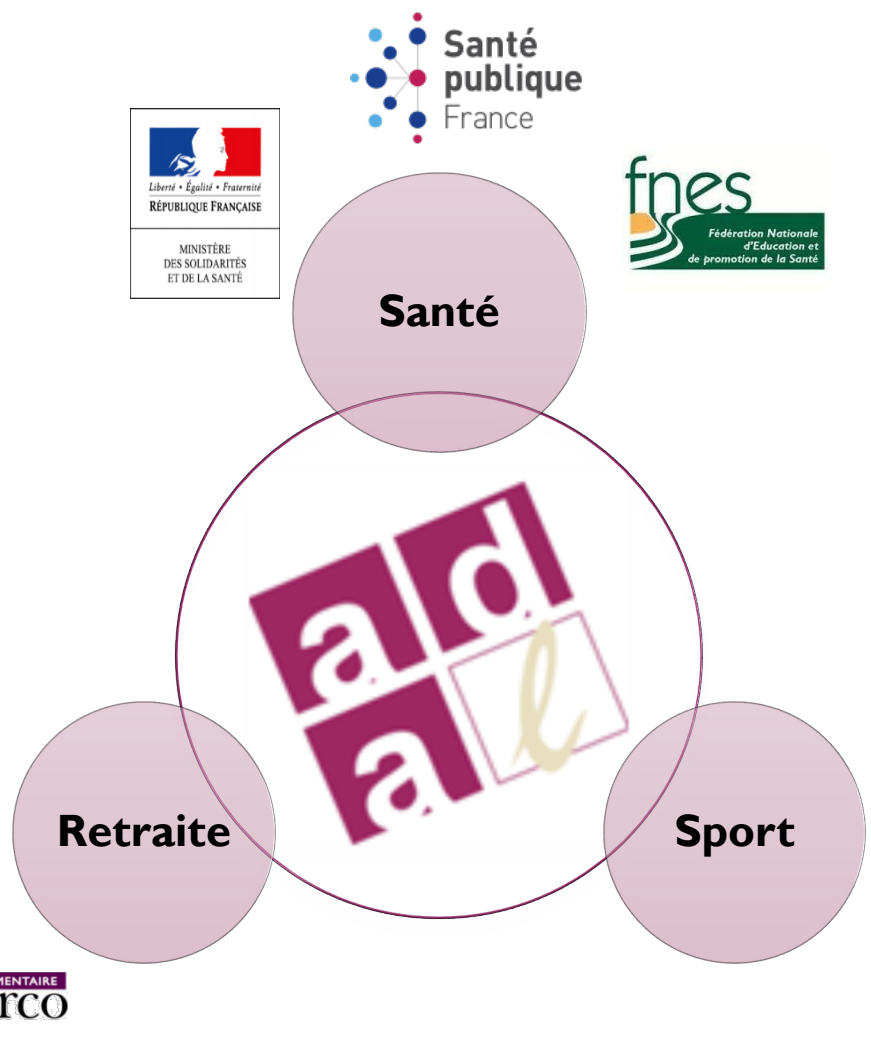
Expertises :

- **2nd regroupement des référents Maisons Sport Santé** (2021), Vichy. Présentation du programme dans le cadre de l'atelier « Boite à outils et échanges de bonnes pratiques »
- Assises nationales de la marche en ville (2021) Marseille. Présentation du programme D-marche dans le cadre de la thématique « **Les enjeux sociétaux de la marche** »
- 7^{ème} Congrès Francophone (2019) Fragilité du Sujet Âgé / Le Vieillissement en Santé / Prévention de la Perte d'Autonomie. Poster intitulé : **De la prévention informative à la prévention participative ou passer de « faire pour » à « être avec »**
- Congrès Société Française de Santé Publique (2017), poster D-marche intitulé : **Comment développer quantitativement un programme de promotion de la santé sans en dénaturer la qualité ?**
- Ville de Paris (2016) : **Participation à l'élaboration du plan Paris piéton** (stratégie en faveur de la marche et de l'hospitalité des espaces publics) et au nouveau schéma de la Ville de Paris en direction des seniors (groupe « une ville inclusive et innovante »)
- Assises parisiennes de la santé (2016) : sollicitation pour l'organisation d'un débat « **L'espace public : un outil de santé pour favoriser l'activité physique** »

Expertises :

- INPES (2015) : Construction d'un **dispositif de communication visant à promouvoir la marche des femmes peu actives et l'activité physique des adultes**
- Journées de la prévention et de la santé publique INPES (2015). Présentation du programme D-marche dans le cadre de la thématique « **Mobilité des personnes âgées : intérêt d'une approche multifactorielle** »
- Direction Générale de la Santé (2015) : Audition dans le cadre du Groupe de travail "**Activité physique et prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques: quelles compétences pour quels patients ? Quelles formations ?**"
- Rapport Ministériel Rivière (2013) : participation au groupe de travail sur les « **Dispositifs d'activités physiques et sportives en direction des âgés** »
- Secrétariat d'État aux Sports, à la Jeunesse et à la Vie Associative (2011), **Programme PASEO / Activ'âge**
- Programme « Vieillir en santé » INPES (2007-2009). Membre du comité de pilotage thématique : **cessation d'activité professionnelle**

Un réseau en 3 dimensions



- ✓ Approche de santé globale
- ✓ Rencontre entre investissement collectif et engagement individuel

Avec pour intention citoyenne :

créer les conditions favorables
pour des changements durables de comportement



« Intervention probante en prévention et promotion de la santé »



Programme motivationnel D-Marche® : une prise de conscience individuelle au service de projet citoyens !



Revue « **Promouvoir l'activité physique dans les territoires** »

Recommandation de la part de



Mission consacrée
aux mobilités actives



- ✓ outil de santé non excluant,
- ✓ adaptable à tous les environnements,
- ✓ gratuit,
- ✓ bienfaits sur la santé globale (physique, mentale, sociale et environnementale)...

La marche est source de nombreux plaisirs potentiels qui favorisent les changements et contribuent au maintien des nouvelles habitudes



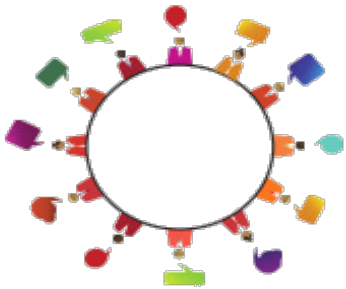
une **invitation** à

**AUGMENTER DURABLEMENT
NOTRE QUANTITÉ DE PAS AU QUOTIDIEN**

« C'est surtout pour tout le monde ! »

Un temps de formation

1 Session D-marche



Assurée par un formateur agréé

Groupe de **15 personnes**

Formation initiale

- ▶ Sensibilisation aux enjeux de prévention
- ▶ Remise du Kit D-marche

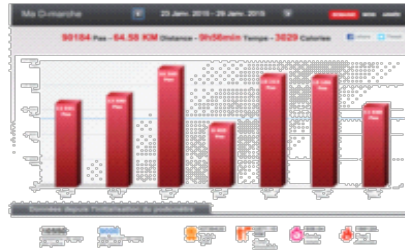


Incitation à s'engager dans de nouvelles habitudes



Un accompagnement d'au moins 3 mois

2 Aide à la connexion



Votre engagement dans la mise en œuvre de l'accompagnement contribue à majorer les bénéfices du programme, comme l'a démontré l'Étude d'Utilité Sociale. L'ADAL est à votre disposition pour la conception d'un projet personnalisé.

Dans un délai de 30 jours

- ▶ Temps d'échanges sur les pratiques des nouveaux D-marcheurs
- ▶ Aide à l'utilisation de l'outil informatique et à la création des comptes personnels D-marche

D Lancement d'un challenge collectif

Retour d'expériences sur les nouvelles habitudes et les résultats constatés

3 Actions collectives



Entre 3 et 6 mois

- ▶ Animation de la communauté des D-marcheurs :
 - Temps d'échanges formalisés
 - Ateliers découverte
 - Ateliers prévention
 - ...

Pérennisation des évolutions de comportement

Après une prise de conscience individuelle, chacun bénéficie ensuite d'un **accompagnement quadruple** :

- Le Formateur D-marche pour une durée d'au moins 3 mois,
- Les partenaires territoriaux de manière officielle et organisée pour le long cours,
- La communauté D-marche et la force du lien social,
- Les solutions techniques (podomètre connectable et site internet www.d-marche.fr).

L'outil PODOMETRE en question...?

La question n'est plus, « ces objets sont-ils pertinents en prévention ? », mais « à quelles conditions le sont-ils ? »....

Linda CAMBON, Professeure
Titulaire de la Chaire de recherche en prévention des cancers
INCa/IReSP/EHESP
Docteure en Santé Publique

Un outil de mesure de performance qui devient un instrument de santé !



Un podomètre adapté pour une prise de conscience instantanée et un contrôle dans le temps de l'habitude liée au changement (biofeedback : évaluation individuelle et permanente provoquant un phénomène de motivation et d'entraînement)

Spécificités : port, mémoire, remise à 0 quotidienne, port USB

The screenshot shows the homepage of the D-marche website. At the top left is the D-marche logo. A navigation menu contains links for 'Accueil', 'À propos', 'Partenaires', 'Espace D-marcheurs', 'Articles', and 'Contact'. On the right, there is a search bar labeled 'Recherche' and a Facebook icon. Below the navigation is a large green banner with the D-marche logo and the tagline 'C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE'. A button on the right of the banner says 'Me connecter à mon espace' with a house icon. Below the banner, a green bar contains the text: 'D-marche® est un programme motivationnel qui invite chacun à augmenter durablement sa quantité de pas au quotidien'. Underneath this is a line of text: 'Validé scientifiquement par plusieurs études. Reconnu par Santé Publique France, ONAPS, CNAV, FNES, ...'. The bottom section features four circular icons on a green background, each with a label below it: 1. 'A propos' with an icon of a woman pointing to a world map. 2. 'Partenaires' with an icon of a group of people. 3. 'D-marcheurs' with an icon of a house containing a bar chart. 4. 'Articles' with an icon of a person reading a newspaper and a speech bubble saying 'Ils parlent de D-marche'.

A disposition : études scientifiques, films, articles....

Données statistiques



Challenges et défis



Sans oublier la dimension solidaire...!

iD-marche

LE SAVIEZ-VOUS ?



A-1 : La basilique du Sacré-Coeur se trouve sur la butte Montmartre et fut érigée à la fin du XIXe siècle. Elle a toujours été un lieu de culte : druides gaulois, temples romains, église St-Pierre, Abbaye Royale ...

La butte Montmartre est le point culminant de la ville de Paris, à 130 mètres au-dessus du niveau de la mer. Son nom vient de Mont des Martyres. En effet, St Denis y fut décapité : on raconte qu'il y ramassa sa tête et marcha jusqu'à l'emplacement actuel de la basilique.

SUIVEZ-NOUS

Programme D-marche

f D-marche
 @AssociationADAL
 Site <http://www.d-marche.fr>

Niveau élevé. Beaucoup d'escaliers
 Les informations sont données à titre indicatif et peuvent varier d'un D-marcheur à un autre; sur la base d'une balade et non d'une randonnée.

Balade Montmartre Anvers / Pigalle

Thème historique / Niveau 3-4*



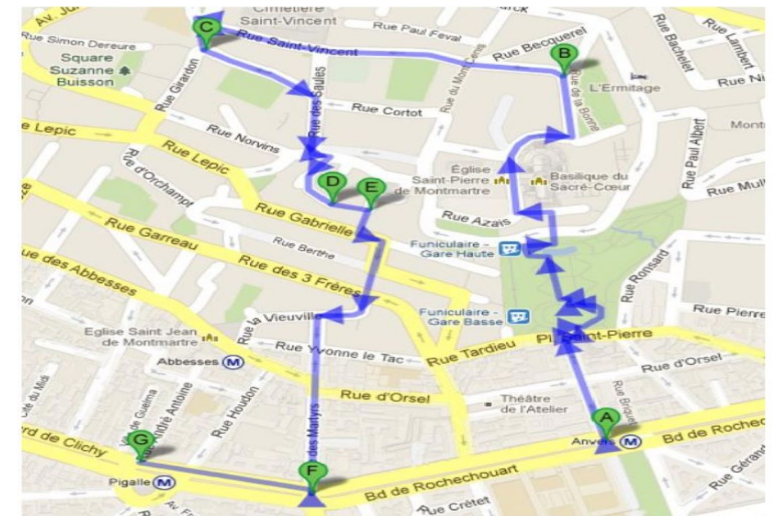
ITINÉRAIRE :

Départ : Métro Anvers (A)
 Arrivée : Métro Pigalle (G)

À la sortie du métro Anvers, prenez la rue de Steinkerque en direction de la butte de Montmartre. Montez la jusqu'au parvis de la basilique du Sacré-Coeur (A-1). Longez la rue du Chevalier de la Barre puis à gauche rue de la Bonne (derrière la basilique); empruntez la rue Saint-Vincent (B).

Prenez l'escalier sur votre gauche (C) qui vous mène rue de l'Abreuvoir sur votre gauche. Direction rue des Saules sur votre droite. Au bout de cette rue, tournez à gauche et immédiatement à droite rue Poulbot (D). Au bout, continuez dans la petite rue : vous arrivez Place du Calvaire. À droite dans la rue du même nom (E), empruntez les escaliers.

Vous tombez sur la rue Gabrielle. Prenez à gauche et immédiatement à droite sur la rue Drevet. Suivez la rue principale, rue de la Vieuville et tournez à gauche dans la rue des Martyres. Vous arrivez au boulevard de Clichy (F). À droite vous serez près du métro Pigalle.





UN PROGRAMME MOTIVATIONNEL :

87 % 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.

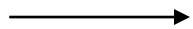
DES EFFETS « SECONDAIRES » :

Être responsable de sa sante



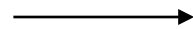
46% ont modifié leur comportement en matière d'alimentation.

Epanouissement personnel



23 % estiment que le regard des autres a changé.

Sensibilité au développement durable et à l'écomobilité



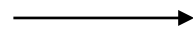
44 % ont diminué l'utilisation de leur voiture.

Création de lien social



23 % affirment avoir rencontré de nouvelles personnes

Motivation et plaisir sur le long terme



60 % se sont fixés des objectifs.

(91% les ont atteints ou dépassés)

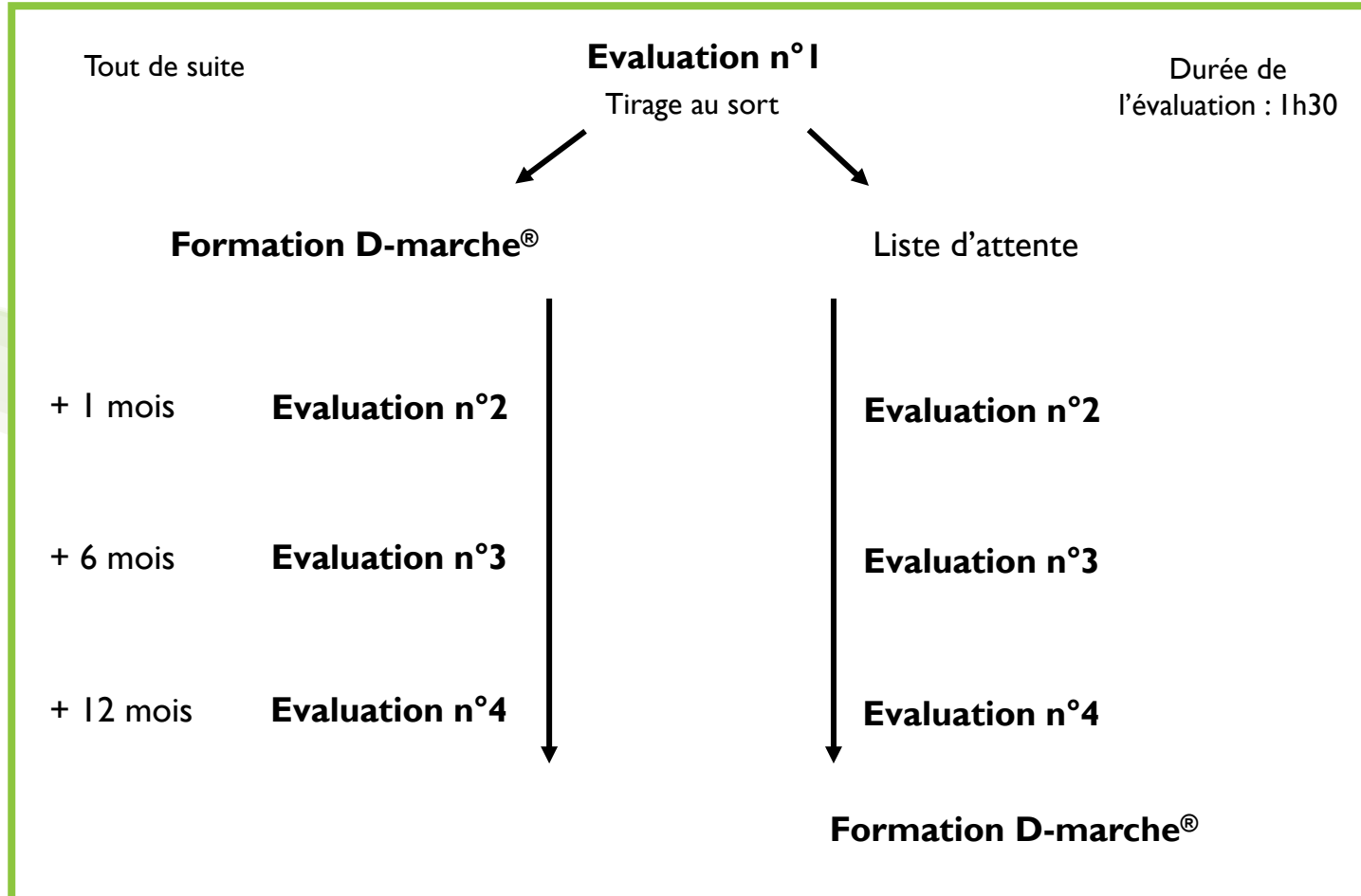


Recherche biomédicale

2 populations

✓ **VASA** - volontaires âgés sains autonomes de 67,1 ans en moyenne

✓ **SEP** - patients souffrant de sclérose en plaques (maladie neurologique)



RESULTAT VASA

Santé physique

- ↑ Nombre de pas
- ↑ Distance parcourue
- ↑ Vitesse de marche
- ↑ Relevés (de chaise)
- Meilleur ressenti physique

Santé cognitive

Meilleure flexibilité cognitive

RESULTAT PATIENTS SEP

Maintien de la réponse motrice entre T6 et T12
Moindre impact de la fatigue sur la santé physique et la vie sociale à T6



- 311 répondants
- 2/3 de femmes / 1/3 d'hommes
- 90% entre 60 et 80 ans
- Près 60% ont + de 2 ans d'ancienneté dans le programme

CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

85 % affirment **utiliser** le podomètre

→ sur les 15% restants : 48% podomètre ne fonctionne plus, 34% ont acquis un outil plus performant et 14% affirment ne plus en avoir besoin)

82% affirment avoir **augmenté** leur quantité de pas quotidienne

→ 90% des répondants estiment que cette augmentation de pas au quotidien s'est installée de **manière durable**

CONFIRMATION

Outils ayant contribué :

87% Le podomètre

68% Le discours du formateur

64% des répondants estiment avoir été suffisamment accompagné dans le programme

NOUVEL IMPACT MESURE

24% affirment que ces nouvelles habitudes ont généré une **diminution de leur consommation médicamenteuse.**

- L'association « **Pôle de Santé libéral** du pays de Tarascon sur Ariège » (± 8 000 habitants, 20 communes)

- Les financeurs du programme :



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DEVELOPPEMENT
DU SPORT

Carsat
Retraite
& Santé
au travail



- Les particularités du Pôle :

- Protocole de coopération médecins/infirmiers (Infirmières ASALEE)
- Santé globale, prévention partagée
- Du soin à la prévention primaire
- Repérage, accompagnement, orientation

- Le Pôle santé vient d'être labélisé **Maison Sport et Santé**



- Les patients soit une communauté de **140 D-marcheurs**

- De patients à citoyens experts → Création de l'association « Les milles pattes » (60 adhérents)
- Evaluation des impacts économiques et financiers par des interviews coconstruits avec les patients (mobilité, alimentation, santé...)



Partenaires territoriaux

- CCAS
- Associations
- Mutuelles
- Maisons de santé
- Réseau infirmiers
- Maisons Sports Santé
- Secteur sportif
- Maisons de quartier
- Centre de prévention
- ...

Financeurs

- CNAV et CARSAT (inter-régimes)



- Conférences des financeurs (une vingtaine de départements)

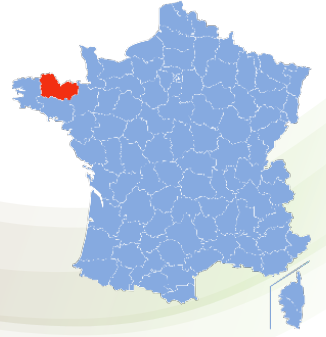


- 
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

- Mutuelles

- ...

- Financeur : Service « Qualité de vie au travail, Parcours et accompagnement professionnel de l'agent », formation validée CHSCT
- Objectif : « Lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique »
- Recrutement par questionnaire, **2/3 des stagiaires affirment passer entre 8 à 12 h assis sur le lieu de travail.**



Évaluation à 7 mois



54 répondants sur 79 D-marcheurs (6 hommes et 73 femmes)

- 34 personnes utilisent encore leur podomètre D-marche
- 18 personnes affirment ne plus utiliser leur podomètre car :
 - 9 ont intégré la marche dans leur mode de vie quotidien,
 - 4 ont arrêté par manque de motivation,
 - 5 ont perdu leur podomètre.
- pour 50 stagiaires, cette formation leur a permis de se remettre en mouvement
- 14 se sont inscrits dans une association sportive



PETR (Pôle d'Équilibre Territorial et rural) du Pays Sud Toulousain

**Projet sur 3 ans (2024/2026)
sur les 3 territoires composant le CLS**

Financement

Programme LEADER (Liaison entre Actions de Développement de l'Économie Rurale) / TIMS

Demandés et obtenus

9 programmes
Formation d'un formateur

Enjeu

Animation de la communauté dans le temps

Partenaires territoriaux concernés

- Tous représentants des secteurs santé, sportif, social, développement durable,
- Centre sociaux
- Espaces de vie sociale
- Service urbanisme
- Associations
- Maisons de santé / CPTS
- Réseau infirmiers
- Mission locale
- Maison des solidarités
- Maisons France service
- Enseignant APA
- Maison des jeunes et de la culture
- ...

Le Formateur reçoit sa Certification suite à :

- **1 visio introductive,**
- **3 jours de formation à Paris** s'adressant à des personnes déjà formées dans des pratiques corporelles (prérequis : connaissance de contenus anatomiques et physiologiques) :
 - Filières STAPS,
 - Brevets Professionnels,
 - Kinésithérapeutes,
 - Ergothérapeutes,
 - Psychomotriciens,
 - Infirmières,
 - Diététiciennes...
- **Observation** d'un atelier D-marche®,
- **Animation** d'un atelier D-marche® supervisée et validée par un Formateur D-marche® confirmé.



Le programme D-marche® (+ de 28 000 d-marcheurs)

- Est un **programme motivationnel** car il crée les conditions favorables pour des changements de comportement durables,
- Impacte l'ensemble des **modes de vie** et donc la santé globale,
- Est à destination de **tous publics** (retraités, salariés, adolescents) particulièrement sédentaires, souffrant de pathologies chroniques, isolés, précaires, ...
- Valorise la marche quotidienne en proposant une **activité physique en totale autonomie** qui pallie potentiellement le manque d'installations ou d'associations dans les territoires,
- est **complémentaire** aux activités physiques et sportives (encadrées) hebdomadaires,
- est **écologique**.

Et des déclinaisons : D-cartes, D-clic, D-marche à la maison....




efFORMip tout est dans l'acronyme !



equipe pour favoriser la FORMe dans l'intérêt
du patient

un acteur dans le domaine de l'activité physique à visée de santé




Une association créée en 2005
par le Pr. RIVIERE et Dr DEPIESSE.

Le siège TOULOUSE

Les actions RÉGIONALES

Des partenaires à différents niveaux



*Améliorer la santé globale et le bien être des patients en **facilitant l'intégration de la pratique de l'Activité Physique (AP) dans le parcours de soins***

Nos Missions

➤ Accompagnement du territoire Occitanie



➤ Formation professionnelle sur l'Occitanie



➤ Maison Sport Santé Haute Garonne (MSS 31)



➤ PEPS (Prescription d'Exercice Physique et Santé)

en Nouvelle Aquitaine

Positionnement



Se structurer en tant qu'**acteur de prévention secondaire et tertiaire** dans une démarche de santé globale

Agir en cohérence avec la prise en considération des **inégalités sociales** de santé par une adaptation de l'offre et dans une logique d'**équité**

Intégrer une **approche systémique** (agir sur la personne, son entourage social et son environnement)

Intégrer dans nos pratiques **l'Activité Physique !!**

efFORMip et le programme Dmarche

Un outil pour mettre en mouvement les patients et les habitants des territoires de santé

Avec les acteurs territoriaux

- La croix rouge Française antenne de Luchon
- La Maison Sport Santé de Villemur sur Tarn
- CLS du Pays du Sud Toulousain

1 programme

- 10 participants
- 2 partenaires : coordinatrice du CLS, un enseignant APA du territoire
- Les perspectives : 9 programmes sur 3 communes et une formation pour un formateur Dmarche

Avec les communautés de santé

- MSP GARDOUCH
- Rempart santé
- CPTS Toulouse Ouest

2 programmes

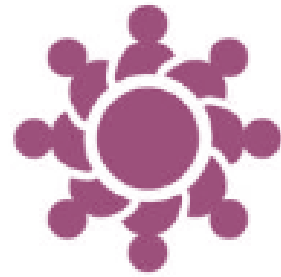
- Témoignage à venir : Dominique
- Les perspectives : 2 groupes autonomes de Dmarcheurs sur le territoire et des pratiques variées

Témoignage formatrice D- marche

Au cœur de la mise en mouvement des individus dans leur environnement familial



Des clés pour **envisager de nouvelles habitudes en matière de mobilité** voire de pratique d'activité physique



Des rencontres possibles autour d'une activité commune

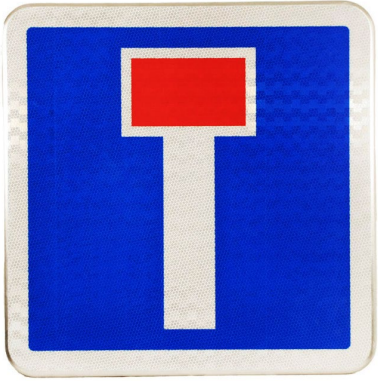


Une opportunité pour les participants de rencontrer son médecin, un élu ou acteur de territoire partenaire dans un autre contexte lors d'une marche partagée de clôture de programme.





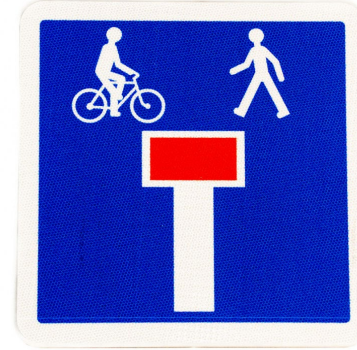
17



Panneau C13a



Panneau C13c

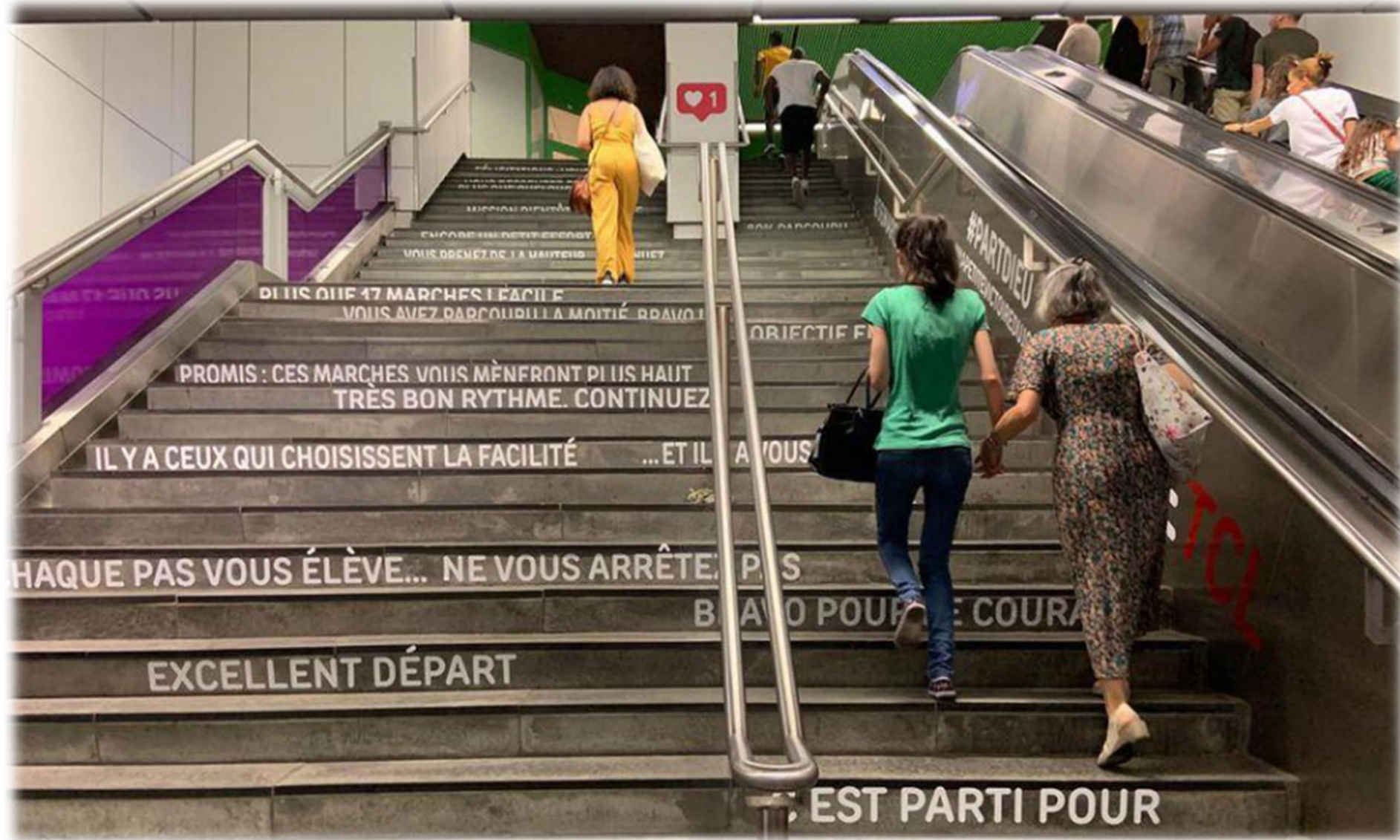


Panneau C13d

Version française de signalisation existant depuis une bonne dizaine d'années



Photo de la ville de Nantes



*Une invitation
au voyage
pour les futurs
D-marcheurs.*





Merci de votre attention

Marianne ARNAUD : marianne.arnaud@efformip.com

Olivier DAILLY : olivier.dailly@adal.fr