

Les ateliers « + de pas »

Le contexte

Aujourd'hui, l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle.

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Le Prif – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (CNAV), la Sécurité Sociale des Indépendants (ex RSI), et la Mutualité Sociale Agricole (MSA), dans un but commun : proposer des actions de prévention aux bénéficiaires des seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Il développe des ateliers de prévention sur 4 thématiques principales : la santé et le bien-être, la mémoire, l'activité physique et l'habitat. L'atelier + de pas est l'un des programmes proposés par le Prif.



L'atelier + de pas et ses objectifs

Initialement, l'ADAL et le Prif ont développé en 2012 un programme de santé publique : l'atelier D-marche, devenu l'atelier + de pas en 2018.

A tout âge, la pratique régulière d'une activité physique permet de maintenir son capital santé et de préserver son autonomie. La marche est l'activité physique la plus simple et accessible qui soit : elle est intégrée à la vie quotidienne de tous, en tout acte. Ce programme vise à faire prendre conscience aux retraités des bénéficiaires de cette activité physique naturelle.

L'atelier + de pas a pour objectifs principaux :

- de mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé en promouvant l'activité physique et la marche en particulier,
- Stimuler la motivation à marcher quotidiennement avec des objectifs personnalisés et adaptés, profiter de la dynamique de groupe comme un levier motivationnel
- d'impliquer les seniors dans les choix relatifs à leur propre santé et de la collectivité,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, de plus de 55 ans, quel que soit leur régime d'appartenance.

L'organisation des ateliers et les outils

Les ateliers se déroulent en 5 séances d'1h30 à 2h réunissant 12 à 15 personnes sur une période de 3 à 6 mois ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les communes.

Ils sont constitués de :

- une réunion d'information, sous forme de conférence interactive. Elle est l'occasion pour les structures de constituer le groupe de participants qui suivront les séances.
- 5 séances sont nécessaires afin de mettre en place le programme + de pas : elles permettent d'asseoir la prise de conscience des effets bénéfiques de la marche, de mesurer les évolutions comportementales et de créer une dynamique de groupe.

Plusieurs outils sont associés au programme : un guide pédagogique, un podomètre et un site internet. Le guide pédagogique et le podomètre sont remis à chaque participant lors de la première session. Les participants sont initiés au site internet, qui permet de recueillir et de suivre l'évolution de leurs pas tout au long du programme, et ainsi mesurer ses efforts !

Déroulement des séances

- **La conférence d'information et de sensibilisation**

Auprès d'un large public, elle se présente comme une conférence interactive et évoque en 1h à 1h30 les différentes thématiques abordées au cours de l'atelier, et permet de constituer le groupe de participants.

Elle permet de sensibiliser aux enjeux de la prévention, de la santé connectée, des bienfaits de l'activité physique et de la marche.

Elle permet une approche ludique de l'outil informatique.

- **Les 5 séances :**

- Remise d'un podomètre à chaque participant : étalonnage individuel et explication du fonctionnement de l'outil. Présentation synthétique des outils associés à l'usage du podomètre.

- Informations théoriques afin de sensibiliser les participants aux bienfaits de la marche.

- Evaluation personnelle des comportements, échange sur la perception de la marche par les participants, les freins et les leviers adaptés à chacun.

- Aide à l'utilisation des outils, création des espaces personnels et lancement des challenges collectifs.

L'objectif étant d'accompagner le groupe à la création, d'une balade/découverte de la ville ou d'un challenge connecté (voyage virtuel), et d'en repérer le trajet.

Ces séances sont l'occasion d'échanger sur l'évolution de ses pratiques de marche entre les séances, et l'aisance dans l'utilisation du site Internet. L'intervenant apporte une aide aux participants en cas de besoin.

Lors des séances des mini-jeux/activités ont pour but de rythmer le challenge et de favoriser l'adhésion. A chaque séance sa thématique : équilibre et renforcement musculaire, élargir son périmètre de marche, retour d'expérience de marche, bien-être et détente physique...

A la fin des ateliers et durant le programme, un retour d'expérience avec les résultats des challenges est réalisé.

Toutes les séances sont animées par un professionnel qualifié en activité physique adaptée.

Les données individuelles et anonymes des podomètres sont recueillies sur le site Internet des structures qui animent les ateliers afin d'être analysées : elles permettent de mesurer dans le temps les évolutions des comportements et habitudes des participants.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre référent opérateur afin d'adapter le programme aux besoins de votre population.