

Les ateliers D-Marche

Le contexte

Aujourd'hui, l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive.

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 Mutualité Sociale Agricole (MSA) et les caisses du Régime Social des Indépendants (RSI), dans un but commun : proposer des actions de prévention au bénéfice des seniors afin de favoriser le vieillissement en bonne santé.

Il développe des ateliers sur la base du Parcours prévention, composé de 8 ateliers. Ces ateliers abordent 4 thématiques principales : la santé et le bien-être, la mémoire, l'activité physique et l'habitat. L'atelier D-Marche est l'un des programmes proposés par le PRIF.



La D-Marche et ses objectifs

Cet atelier est un programme santé public développé par l'ADAL et le PRIF depuis 2012. 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. Ce programme vise à faire prendre conscience aux retraités des bénéfices de cette activité physique naturelle.

La D-Marche 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,
- de faire évoluer le nombre de pas quotidien des retraités afin de limiter la sédentarité,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

L'évaluation des ateliers D-marche 2014 a démontré l'intérêt porté par les bénéficiaires de cet atelier : 99% le jugent bénéfique et dès la première séance d'initiation 73% se montrent motivés pour modifier leurs habitudes de marche.

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.

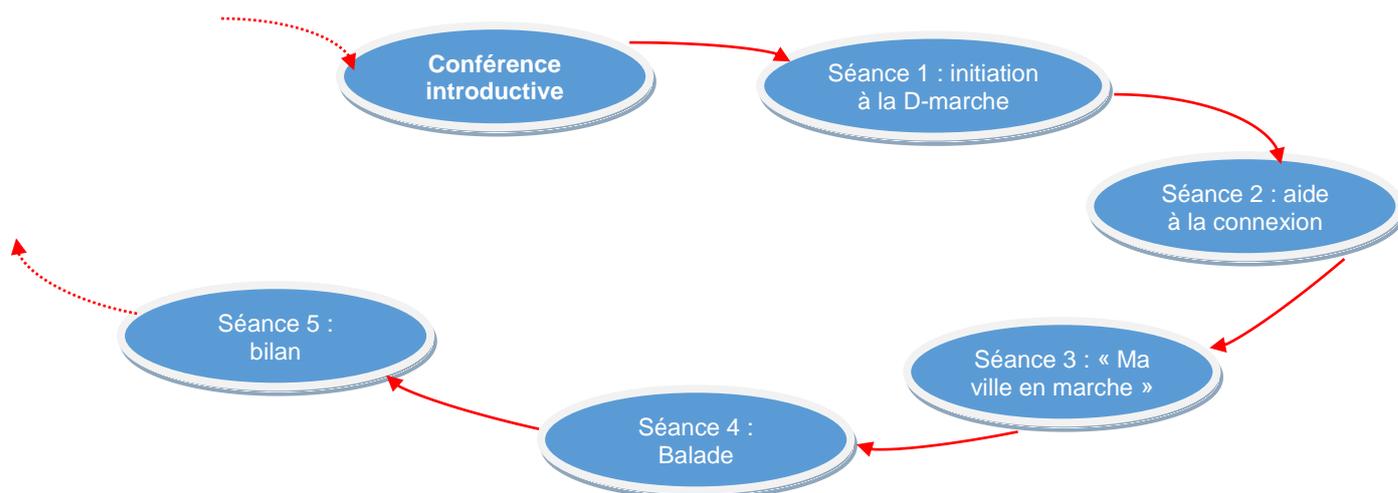
L'organisation des ateliers et les outils

Les ateliers se déroulent en 5 séances d'1h30 à 2h réunissant 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. Au préalable, une réunion d'information, sous forme de conférence interactive, a lieu afin de permettre aux structures de constituer le groupe de participants qui suivront les séances.

5 séances sont nécessaires afin de mettre en place le programme D-Marche : elles permettent d'asseoir la prise de conscience des effets bénéfiques de la marche, de mesurer les évolutions comportementales et l'utilisation des outils pédagogiques, et de créer une dynamique de groupe.

Trois 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 séance. Lors de la seconde séance, les participants sont initiés au site internet, qui outre le recueil des données, est un portail de la communauté des D-Marcheurs.

Déroulement des séances



- **La conférence d'information et de sensibilisation « Bouger au quotidien : les bienfaits de l'activité physique pour tous »**

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

- **Séance 1 : session initiale D-marche (environ 2h)**

Les enjeux de cette première séance sont les suivants :

- informations théoriques afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de la marche.
- évaluation personnelle des comportements, échanges sur la perception de la marche par les participants, les freins et les leviers adaptés à chacun.
- remise d'un podomètre et d'un guide pédagogique à chaque participant : étalonnage individuel et explications du fonctionnement de l'outil. Présentation synthétique du site internet.

- **Séance 2 : Informatique et aide à la connexion (1h30)**

Aide à l'utilisation des outils, création des espaces personnels et lancement d'un challenge collectif se terminant à la séance bilan.

- **Séances 3 et 4 : Balade « Ma ville en marche » - création et repérage (1h30 chacune)**

L'objectif est d'accompagner le groupe dans la création d'une balade/découverte de la ville (séance 3), et d'en repérer le trajet (séance 4).

Ces séances permettent des échanges entre les participants, en fonction de leurs connaissances sur leur ville, et au travers de la rédaction d'une fiche avec photos et/ou anecdotes et/ou informations.

- **Séance 5 : séance bilan 3 à 6 mois après la session initiale (1h30)**

Retour d'expérience avec le résultat du challenge, et proposition d'un court article sur le programme et la balade à destination de la commune.

Toutes les séances sont animées par un professionnel qualifié de l'association Adal.

Afin d'accompagner la mise en place des balades dans la ville, un référent local doit être nommé par la structure organisatrice.

Une étude de santé publique et une étude d'utilité sociale associées

Les données individuelles et anonymes des podomètres sont recueillies sur le site de la D-Marche afin d'être analysées : elles permettent de mesurer dans le temps les évolutions des comportements et habitudes des participants.

Par ailleurs, une étude d'utilité sociale a été menée par l'Adal en 2014, afin de s'assurer que le programme induit un changement durable de comportements.

Plus d'informations : <http://www.d-marche.fr/resultats-de-letude-dutilite-sociale-du-programme-d-marche/>