



# L'ATELIER + de pas

## 1. Un atelier pour expliquer que « marcher c'est le pied »

### A. Les objectifs de l'atelier

L'atelier « + de pas » a pour objectifs principaux :

- sensibiliser les retraités sur les bienfaits de l'activité physique quotidienne via la marche,
- permettre aux retraités d'augmenter leur nombre de pas quotidien,
- initier les retraités aux applications (podomètre et plateformes),
- rompre l'isolement en contribuant au lien social de proximité.

### B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de publics

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées ci-dessous.

Format de l'atelier :

- Une réunion d'information
- Déploiement en présentiel et distanciel possible :
  - 5 séances hebdomadaires en présentiel – 12 à 15 participants
  - 5 séances hebdomadaires en distanciel – 6 à 8 participants

Lors du déploiement de l'atelier + de pas au format distanciel, les sessions de marche sont remplacées par des exercices d'activité physique adaptée en lien avec la marche ainsi que des éléments de sensibilisation à la marche (apports théoriques plus poussés).



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



<b>Réunion d'information (1h)</b>	<b>OBJECTIF</b> Présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.
-----------------------------------	--

<b>1<sup>ère</sup> séance : Session de test et initiation à l'outil connecté</b>  <b>(De 1h à 1h30)</b>  <b>Présentiel et distanciel</b>	<b>OBJECTIFS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situer les pratiques de marche des participants avec un test initial (le « 2 minutes »)</li> <li>Initier à l'utilisation d'un outil connecté (podomètre ou application smartphone) avec le paramétrage et les recommandations pour un usage régulier</li> </ul> <b>EN PRESENTIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remise d'un podomètre aux participants, pour leur permettre de faire le point sur leurs habitudes en matière de marche et suivre l'évolution de ces habitudes au fil des séances. Le podomètre, connecté, permet au groupe de réaliser des challenges collectifs, toujours pour motiver à augmenter son nombre de pas au quotidien.</li> <li>Marche en extérieur (15 à 30 mn) et usage du podomètre en situation pour en vérifier le bon fonctionnement</li> </ul> <b>EN DISTANCIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accompagner à l'utilisation du smartphone ou podomètre personnel ou de l'application associée, pour regarder les résultats, mesurer les progrès engagés au cours de l'atelier et favoriser l'organisation de challenges collectifs.</li> <li>Encourager une réflexion individuelle à son propre objectif pour faire « plus de pas » et à un engagement collectif pour la prochaine séance</li> </ul>
--	---

<b>2<sup>ème</sup> séance : Qualité du pas</b>  <b>(De 1h à 1h30)</b>  <b>Présentiel et distanciel</b>	<b>OBJECTIFS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etablir un challenge collectif</li> <li>Afficher son objectif personnel de pratique de la marche</li> <li>Faire un zoom théorique sur la qualité du pas</li> </ul> <b>EN PRESENTIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 à 45 mn de marche en extérieur, dont 10 mn env. d'exercices et de mises en situation des participants sur la qualité du pas</li> </ul> <b>EN DISTANCIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 mn d'exercices et de mises en situation des participants sur la qualité du pas</li> </ul>
--	---



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



<p><b>3<sup>ème</sup> séance :</b> L'équilibre et la coordination  (De 1h à 1h30)</p> <p>Présentiel et distanciel</p>	<p><b>OBJECTIFS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un point d'étape du challenge collectif</li> <li>• Faire un point d'étape des objectifs personnels par participants</li> <li>• Faire un zoom théorique sur l'équilibre et la coordination</li> <li>• Echanger sur la préparation d'une balade</li> </ul> <p><b>EN PRESENTIEL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 mn à 1h de marche en extérieur dont 10 mn env. d'exercices et de mises en situation des participants autour des thématiques d'équilibre et de coordination</li> </ul> <p><b>EN DISTANCIEL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 mn d'exercices et de mises en situation des participants autour des thématiques d'équilibre et de coordination</li> </ul>
---	---

<p><b>4<sup>ème</sup> séance :</b> L'intensité de la marche  (De 1h à 1h30)</p> <p>Présentiel et distanciel</p>	<p><b>OBJECTIFS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un point d'étape du challenge collectif</li> <li>• Faire un point d'étape des objectifs personnels par participants</li> <li>• Faire un zoom théorique sur l'intensité de la marche, la vitesse, la marche par intervalles.</li> </ul> <p><b>EN PRESENTIEL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1h de marche en extérieur dont 10 mn env. d'exercices et de mises en situation des participants autour des thématiques de la marche, la vitesse, la marche par intervalles</li> </ul> <p><b>EN DISTANCIEL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 mn d'exercices et de mises en situation des participants autour des thématiques de la marche, la vitesse, la marche par intervalles</li> </ul>
---	---

<p><b>5<sup>ème</sup> séance :</b> Test et renforcement musculaire  (De 1h à 1h30)</p> <p>Présentiel et distanciel</p>	<p><b>OBJECTIFS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un bilan du challenge collectif et valoriser les résultats</li> <li>• Faire un bilan des objectifs personnels et étudier les perspectives afin de poursuivre à l'issue de l'atelier</li> <li>• Faire le lien avec les autres thématiques du bien vieillir et ateliers du Parcours prévention du Prif</li> <li>• Faire un zoom théorique sur le renforcement musculaire</li> <li>• Test final (le « 2 minutes ») pour chaque participant</li> </ul> <p><b>EN PRESENTIEL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 à 20 mn de marche en extérieur dont 10 mn env. d'exercices et de mises en situation des participants autour des thématiques de renforcement musculaire</li> </ul>
--	---



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



	<b>EN DISTANCIEL :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 à 20 mn d'exercices et de mises en situation des participants autour des thématiques de renforcement musculaire</li> </ul>
--	---

## 2. Modalités d'évaluation de l'atelier

Le recueil et la conservation des données d'évaluation se font via une plateforme dédiée, conçue par le prestataire sphinx. Chaque opérateur dispose d'un accès personnalisé.

<b>En 1<sup>ère</sup> séance</b>	<b>Mode de diffusion du questionnaire initial :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Par mail, la veille de l'atelier pour les participants ayant été renseigné sur la plateforme sphinx avec leur adresse mail</li> <li>○ Via smartphone ou tablette directement lors de la première séance avec un QR Code générique qui permettra de créer un questionnaire prêt à l'emploi pour la dernière séance – LE QR CODE DOIT UNIQUEMENT ETRE UTILISE POUR LE QUESTIONNAIRE INITIAL</li> <li>○ Au format papier, disponible sur la plateforme sphinx et saisi ensuite par l'opérateur</li> </ul>
<b>En dernière séance</b>	<b>Mode de diffusion du questionnaire final :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Si l'adresse e-mail du participant est renseigné</b>, le questionnaire leur sera envoyé de manière automatique le jour de l'atelier. Les opérateurs pourront faire des relances avec l'URL personnalisée disponible via Sphinx pour chaque participant.</li> <li>○ <b>Si l'adresse mail n'est pas renseigné</b>, les opérateurs pourront diffuser les url personnalisées pour une saisie en direct sur tablette.</li> <li>○ <b>Si le recueil se fait par papier</b>, il faudra veiller à saisir le questionnaire en complétant le profil du participant déjà créé pour le questionnaire initial.</li> </ul>

## 3. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature joint (Annexe) comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de- France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



## 4. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier + de pas

En complément des précisions du Cahier des charges, et selon les termes du [référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « Activité physique adaptée »](#), il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir auprès d'un public senior. L'animateur devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation),
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior,
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

Par ailleurs, la structure devra garantir qu'elle est en capacité d'appuyer et de cadrer les intervenants des ateliers via un processus de recrutement clair ainsi qu'un dispositif de suivi, de formation continue et d'outillage des formateurs.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

