

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\*

**49 %**

affirment avoir rencontré  
de nouvelles personnes\*

**67 %**

évoquent une  
amélioration perçue  
de leur santé  
physique\*

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

Toutes les études du programme D-marche  
sur le site [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr)





Le programme D-marche™ est une invitation à augmenter son nombre de pas au quotidien et de manière durable. Notre objectif est d'informer, de motiver et d'accompagner

chacun d'entre nous dans une démarche active de santé par une pratique physique quotidienne adaptée à tous.


## Quelques exemples de mises en œuvre



### Pour les salariés


Partenaire	Enjeux	Objectifs	Actions
	Développer la culture d'entreprise	Proposer une action de santé, fédératrice pour les équipes	Formation de 200 salariés + un groupe d'ambassadeurs pour assurer la pérennité de l'action et organiser un challenge solidaire
		Lutter contre un mode de vie sédentaire	Formation de 50 salariés + un groupe d'ambassadeurs et création d'un challenge collectif

### Pour les retraités

Partenaire	Enjeux	Objectifs	Actions
	Déployer des actions de prévention pour tous les retraités Franciliens	Agir sur le niveau d'activité physique des retraités, en ciblant particulièrement les plus sédentaires	Intégration de la D-marche au « Parcours Prévention ». 900 retraités par an





### Pour les publics jeunes

Partenaire	Enjeux	Objectifs	Actions
	Sensibiliser et motiver des lycéens à mieux prendre en charge leur santé par une meilleure alimentation et une activité physique quotidienne (enjeux individuels)	Apprendre à être autonome et à se responsabiliser Bien vivre ensemble un projet partagé en devenant acteur	Organisation d'un challenge « tour du monde » entre un groupe de jeunes CAP et un groupe de professeurs. Support pour de nombreux enseignements sur le thème du voyage avec suivi informatique des progrès



### Pour les publics à pathologies

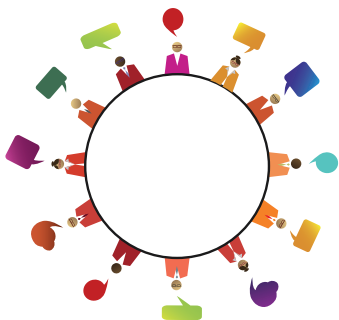
Partenaire	Enjeux	Objectifs	Actions
	Favoriser le maintien de la dynamique de réentraînement suite au retour à domicile afin de limiter les risques de réhospitalisation	Motiver les patients à une pratique physique régulière, adaptable, autonome et mesurable	Formation d'un formateur en interne responsable de la formation et de l'accompagnement des patients
			



# Déroulé du Programme

Un temps de formation

## 1 Session D-marche



Assurée par un formateur agréé

Groupe de **15 personnes**

### Formation initiale

Sensibilisation aux enjeux de prévention

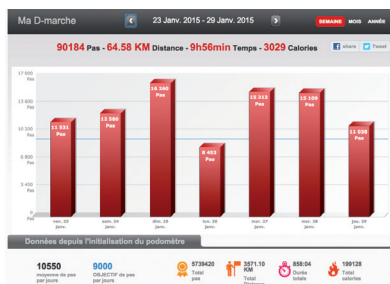
Remise du Kit D-marche



Incitation à s'engager dans de nouvelles habitudes

Un accompagnement d'au moins 3 mois

## 2 Aide à la connexion



## 3 Actions collectives



► 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

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

### Lancement d'un challenge collectif



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

Pérennisation des évolutions de comportement

## Nos valeurs

- **Prévention partagée** : entre l'investissement collectif et l'engagement individuel pour une responsabilisation de chacun et une reconnaissance de sa capacité à agir en tant que citoyen (salarié, retraité, dirigeant, élu...).
- **Pérennité** : pour des changements véritables et des résultats positifs en termes de bien-être individuel comme de santé publique.
- **Proximité** : une structure associative qui met en œuvre un accompagnement de qualité adapté à vos besoins. Une capacité forte à s'appuyer sur un réseau de compétences étendu et reconnu et à animer la coopération des acteurs sur un territoire.
- **Créativité** : une offre de service innovante et adaptable grâce à des thématiques variées et des formats sur-mesure.



remercie ses partenaires pour leur engagement à ses côtés :



pour leur contribution à la reconnaissance et au déploiement du programme



**AG2R LA MONDIALE**

pour son soutien à la structuration du programme D-marche et aux activités de recherche

La D-marche a obtenu en 2011 le Trophée Seniors à tout prix « Bien être et vitalité » de la



Retrouvez tous nos partenaires sur le site [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr)

## Contactez-nous

### Association ADAL

5 impasse du 49 rue du Faubourg Saint-Martin  
75010 Paris  
adal@adal.fr  
01 42 40 45 10

