

Un programme porté
par l'association



72 %
des répondants
ont augmenté leurs
déplacements à pied*

67 %
évoquent une amélioration
perçue
de leur santé physique*

**UN PROGRAMME MOTIVATIONNEL QUI INVITE À
AUGMENTER SA QUANTITÉ DE PAS AU QUOTIDIEN DE
MANIÈRE DURABLE**

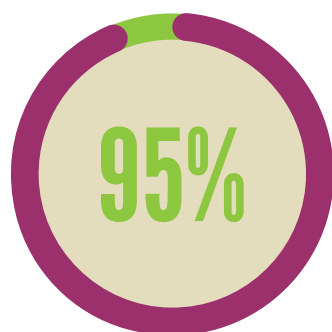
qui favorise l'engagement individuel et se partage à tous les collaborateurs !

* Toutes les études du programme D-marche® sont disponibles sur le site www.d-marche.fr

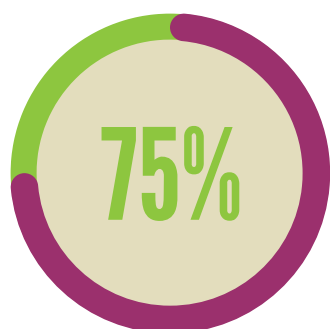


LA SÉDENTARITÉ ET L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

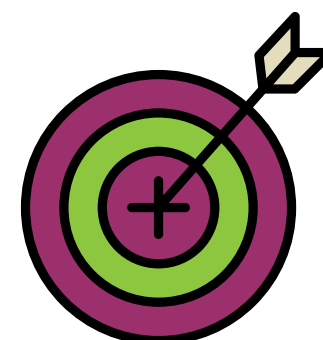
en milieu professionnel



Pourcentage de la population française exposée à un risque de détérioration de la santé par un manque d'activité physique ou un temps trop long assis (ANSES, 2022)



Pourcentage du temps de travail en position assise chez les employés de bureau (Bigard, 2022)



OBJECTIF

S'approprier la démarche et en devenir ambassadeur, grâce à un **livrable d'actions de lutte contre la sédentarité** adapté aux besoins de votre entreprise et facilitant l'accompagnement au changement.



POUR QUI ?

Le programme D-marche[®] est accessible à tous, et particulièrement adapté aux personnes s'estimant sédentaires et/ou ayant la volonté de se (re)mettre en mouvement !

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

sur une durée d'au moins 3 mois

T0

+ 30 JOURS

+ 60 JOURS

+ 90 JOURS

Pour une routine d'activité physique adaptée à son rythme, des fiches actions sont reçues chaque semaine

Session initiale

Sensibilisation et échanges interactifs sur différentes thématiques : activité physique, sédentarité, prévention, santé...

Remise des kits D-marche®



2H30



Présentiel

Temps d'accompagnement 1

Ressentis individuels et premiers changements...

Découverte de l'espace en ligne

Lancement d'un **challenge collectif** animé jusqu'au bilan

Mise en mouvement



1H30



Présentiel

Temps d'accompagnement 2

Point d'étape sur le challenge et les objectifs individuels et collectifs

Construction du **livrable** d'actions de lutte contre la sédentarité sur le lieu de travail



1H00



Distanciel

Temps d'accompagnement 3

Retour d'expériences des participants sur les bénéfices perçus à l'utilisation des outils D-marche®

Perspectives individuelles et collectives



1H30



Présentiel



Un groupe est composé de 8 à 15 personnes.

Le programme peut être financé, entre autres, par votre mutuelle d'entreprise.



S'ÉTIRER AU BUREAU

02

ÉTIREMENT DES MUSCLES DU MOLLET - ASSIS SUR CHAISE



La position de départ est assis sur le bord de la chaise, pieds à plat et écartés à la largeur de hanche.

- Relevez les orteils d'un pied en gardant l'autre pied à plat.
- Avec votre main, attrapez vos orteils (talons au sol) pour maintenir la position.
- Ramenez doucement la pointe de pied vers le sol et faire la même chose de l'autre chose.

ÉTIREMENT DES MUSCLES DU MOLLET - DEBOUT



La position de départ est debout, face au dossier d'une chaise placée contre un mur ou face à un mur.

- Avancez un pied pour le coller au mur et reculez l'autre pied loin derrière.
- Gardez les talons des deux pieds collés.
- Pliez la jambe avant, en gardant la jambe arrière tendue.
- Vous pouvez pencher légèrement votre buste vers l'avant.
- Tendez la jambe avant et alternez de jambe.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Inspirez de façon lente et continue pendant l'ensemble de l'étirement.
- L'étirement doit être inconfortable mais pas douloureux !
- Sensation d'allongement et de tiraillement au niveau des mollets.

DURÉE DE L'ÉTIREMENT



30 à 45 secondes par jambe



Entre 3 et 5 répétitions

Pour une routine d'activité physique adaptée à son rythme, des fiches actions sont reçues chaque semaine

DES FICHES ACTIONS pour casser la sédentarité



Christine, 56 ans

“Grâce au programme, j'ai progressivement remis la marche au centre de mon quotidien, tant dans mon quotidien professionnel que personnel. Les fiches hebdomadaires m'ont permis d'adopter des pauses actives sur mon lieu de travail et d'adopter de nouvelles habitudes pour être plus active et moins sédentaire.”



Alicia

“Je culpabilisais de ne pas prendre le temps de faire du sport. Le podomètre m'a permis de me rendre compte qu'en fait je marche pas mal, et qu'être active pour s'occuper de son foyer, c'est aussi se dépenser [...] Depuis, j'ai découvert et me suis inscrite à un cours de gym Pilates. Et je me sens mieux. Merci.”



NOUS CONTACTER



d-marche@adal.fr

Association **À** la **D**écouverte de l'**Â**ge **L**ibre
5 impasse du 49 rue du Faubourg Saint-Martin, 75010 PARIS
01.42.40.45.10