



Association À la Découverte de l'Âge Libre

<https://www.adal.fr/> 

01 42 40 45 10

adal@adal.fr



L'association  intervient dans le champ de la prévention/santé depuis 1992. Elle déploie nationalement le programme motivationnel  depuis 2008

« Une invitation à augmenter durablement sa quantité de pas quotidienne »

[www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr)

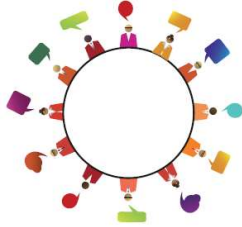
Avant

Temps collectifs sur une durée d'au moins 3 mois

Après

### Session Initiale

Assurée par le « Formateur D-marche® »



#### Sensibilisation / formation :

- ✓ **Echanges interactifs** sur les thématiques telles que la santé, l'activité physique/sport, la sédentarité, la prévention, les bienfaits de la marche sur la santé globale...
- ✓ **Remise du Kit D-marche** (livret pédagogique, podomètre connectable à un site internet gratuit)



Le podomètre est étalonné à la fin de la session avec l'ensemble des participants.

**Incitation** à s'engager dans de nouvelles habitudes

### Temps d'accompagnements à la motivation

Assurée par le « Formateur D-marche® » et le partenaire local

Après une prise de conscience individuelle, chacun bénéficie ensuite d'un accompagnement quadruple :

- ✓ Le **Formateur D-marche®** pour une durée d'au moins 3 mois,
- ✓ Les **partenaires territoriaux** de manière officielle et organisée pour le long cours,
- ✓ La **communauté D-marche** et la force du **lien social**,
- ✓ Les **solutions techniques** (podomètre connectable à un espace personnel sur le site internet).

Des temps d'échanges sont formalisés pour permettre aux nouveaux D-marcheurs de :

**Partager** leurs retours d'expériences sur les nouvelles habitudes et résultats constatés

**Connecter** leur podomètre au site internet par la création d'espace personnel afin de réaliser le transfert des données.

**Participer** à des défis en se fixant des objectifs individuels et/ou collectifs



**Découvrir** d'autres activités en lien avec les acteurs locaux.

**Créer du lien** avec les autres D-marcheurs et faciliter la mise en mouvement en dehors des temps formalisés.



Poursuite des activités



avec les acteurs locaux et les D-marcheurs



**Animation** de la communauté des D-marcheurs et **Pérennisation** des évolutions de comportements

Mobilisation d'un groupe de 8 à 15 personnes



Assurée par le partenaire local



**D-cartes** repose sur l'utilisation des outils **D-marche**® avec en complément la réalisation de cartes par les usagers d'un territoire.



### Session initiale



- ✓ Sensibilisation + remise des Kits D-marche



- ✓ Introduction au projet cartographique

### Séances de cartographie



- ✓ Définition de l'objectif des livrables et les zones à cartographier
- ✓ Formation aux outils de cartographie participative
- ✓ Restitution des observations de terrain :
  - ✓ Création des fiches balades
  - ✓ Alimentation de la carte numérique commune
- ✓ Définition des nouvelles zones à cartographier
- ✓ Vérification des données relevés
- ✓ Réflexion sur un plan de communication et l'utilisation des livrables

### Présentation



- ✓ Présentation du projet au grand public
- ✓ Echange avec les acteurs locaux sur l'utilisations des livrables
- ✓ Perspectives et pérennité du projet



Entres les séances (seule ou à plusieurs): réfléchir à des balades, cartographier des balades, tester les balades avec les fiches réalisées

# Des exemples de livrables



Une carte numérique

The screenshot shows a digital map interface. On the left, a sidebar contains navigation controls (zoom in/out, search, map type, etc.) and a list of trail categories: '4S Balade Santé' (pink), 'Chambéry&Montagnes' (red), and 'Promenade confort' (yellow). The main map area displays a topographic map with several numbered trail markers (2, 4, 7, 9) and a detailed pop-up window for 'D-cartes : Circuit des jonquilles Col du Blanchet'. The pop-up provides details: 'Durée : 45min à 1h30', 'Distance : 17 km', 'Dénivelé : 50 à 100m', and a 'Télécharger Topoguide' link. Logos for 'D-marche' and 'AS' are visible in the pop-up. A small inset map in the bottom right shows the location of the trail near Chambéry.

Un catalogue avec toutes les balades

Une fiche descriptive par balade

Pour accéder aux versions numériques cliquez sur les liens verts ou flasher le QR code :

