



A LA DECOUVERTE DE L'AGE LIBRE

Association déclarée selon la loi du 1^{er} juillet 1901
5, impasse du 49 rue du Fbg St Martin 75010 PARIS
tél./rép. : 01 42 40 45 10 / e-mail : adal@adal.fr
N°de SIRET : 41775437100058

Formation de Formateurs D-marche® (30h) :

- Visio introductive : 2h
- Présentiel à Paris : 3j
- Observation d'une session D-marche (2h30)
- Animation supervisée d'une session D-marche (2h30)



Programme motivationnel D-marche®

« C'est surtout pour tout le monde ! »

Considérée comme un état de complet bien-être physique, mental et social, la santé est la mesure à partir de laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer dans son milieu ou s'adapter à celui-ci.

Celle-ci est au cœur des préoccupations gouvernementales, tant au niveau de l'éducation à la santé des jeunes populations, que dans le cadre du bien-être des salariés en entreprise ou du souci du bien vieillir de nos aînés. Face à ce constat, en s'appuyant sur des professionnels spécifiquement formés et une technologie performante, fiable et reconnue, **notre approche** est de passer du mode informatif des campagnes de prévention au **mode actif et opérationnel**.

La marche est le mode de locomotion naturel de l'homme et l'action de marcher, induisant le déplacement, est un moyen de vivre pleinement sa citoyenneté.

Comme le préconisent plus de 700 études scientifiques, la marche, associée à une alimentation variée et équilibrée, est un excellent outil pour prévenir différentes maladies (cancers, diabète de type 2, pathologies cardiovasculaires, ostéoporose, obésité...) et **entretenir sa santé globale : physique, mentale, sociale et environnementale**.

Complémentaire aux pratiques sportives existantes (mais potentiellement excluant), la marche quotidienne ne nécessite pas de matériel spécifique et l'effort est toujours modulable (allure, durée, distance...). Parallèlement, celle-ci est praticable dans tous les environnements, source de plaisir et de lien social, écologique et gratuite.

Le programme D-marche® est une invitation à augmenter durablement sa quantité de pas quotidienne. Il permet à chacun d'autodéterminer sa quantité d'activité physique journalière et de rester motivé pour la maintenir ou l'améliorer.

L'étude d'Utilité Sociale du programme a démontré sa **force motivationnelle** car il crée des conditions favorables aux changements durables de comportement (cf. Linda CAMBON (Professeure, titulaire de la chaire de recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/EHESP, Docteure en Santé Publique) : « À quelles conditions un objet connecté est-il pertinent en prévention ? »).

Santé Publique France a enregistré le programme motivationnel D-marche® comme **intervention probante en prévention et promotion de la santé**.

La **CNAV** et les **Caisses de retraite** valorisent le programme sur le site Pourbienvieillir.fr. Le **Réseau Francophone Ville Amies des Aînés** a attribué le 1^{er} prix, catégorie « Transports et mobilité », à la ville de la Roche/Yon utilisatrice du programme. Le **ministère des Sports**, par le biais de l'**ONAPS** et du **Pôle Ressources Sport Santé Bien Être**, soutient le programme.

OBJECTIFS

L'ADAL vous propose de devenir formateur D-marche® afin d'animer des sessions de sensibilisation et d'accompagner les bénéficiaires et les partenaires dans une démarche active de santé.

Munis des outils pédagogiques (dont l'usage ne peut se faire strictement que dans le cadre de programmes D-marche®), vous serez amenés à animer le power-point interactif, distribuer les kits D-marche®, accompagner les participants dans l'étalonnage de leur podomètre (entrée des données personnelles), aider à la création des espaces personnels (avec la mise en place de challenges) et s'assurer de la récupération des évaluations. Vous rédigerez également le bilan de chaque programme encadré.

A l'issue de cette formation, le formateur D-marche® devra être capable de :

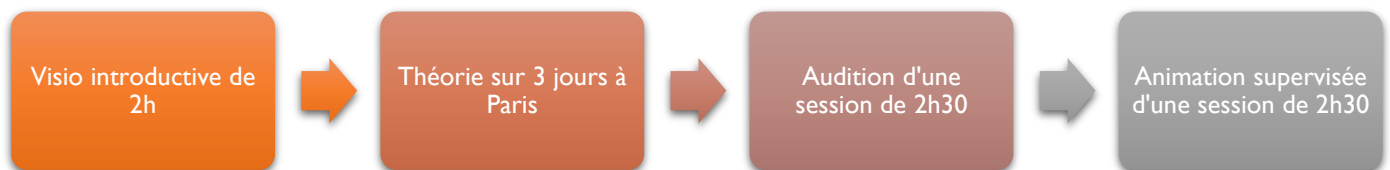
- Connaître cet outil motivationnel et être en capacité de le promouvoir,
- Transmettre les messages de prévention du programme et l'intérêt de la marche au quotidien,
- Remettre les outils, savoir les présenter avec leurs modalités d'utilisation
- Créer une dynamique favorable au changement de comportement durable,
- Motiver les bénéficiaires et les partenaires à s'engager dans cette démarche de prévention,
- Accompagner les partenaires territoriaux à la mise en œuvre des programmes et d'actions de suite.

Entretien téléphonique pré-inscription

Chaque personne souhaitant se former au rôle de Formateur D-marche® doit prendre contact avec notre Chargé de Développement National, M. Olivier DAILLY (06 99 62 67 81/olivier.daily@adal.fr).

Nota : Aucune inscription ne sera enregistrée sans entretien téléphonique préalable.

FORMATION EN QUATRE TEMPS



Coût de la formation

Formation non Qualiopi. Le financement peut être pris en charge par :

- Le stagiaire,
- L'employeur du stagiaire.

Est inclus dans le tarif de formation : supports spécifiques et repas des midis pour les 3 jours en présentiel.

Sont à la charge des participants ou de leur employeur :

- le transport
- les repas du soir
- l'hébergement éventuel

Nota : A noter que les frais liés à l'observation et à la supervision sont à la charge du stagiaire ou de l'employeur.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Visio introductive

CONNAITRE ET COMPRENDRE LE PROGRAMME D-MARCHE

- Présentation de l'association et du projet
- Le programme D-marche® - un concept de prévention globale partagée
- Présentation des études

Visualisation en autonomie des différentes vidéos présentes sur le site Internet www.d-marche

Jour 1 en présentiel – 10h/18h

Accueil, tour de table et retour sur l'intervention introductive du mercredi 20 mars.

SAVOIR ANIMER LA SESSION INITIALE DU PROGRAMME

- Présentation des modalités d'intervention et des attendus en termes de savoirs, savoir-être et savoir-faire
- Présentation des supports pédagogiques utilisés pendant les sessions
- Déroulé du diaporama et principes d'animation

Jour 2 en présentiel – 9h/17h

APPREHENDER LES MISSIONS D'UN FORMATEUR D-MARCHE

- Connaître les personnes « ressources » à l'ADAL et sur votre territoire
- Financeurs et appels à projet
- Mise en place de l'action
- Evaluation de l'action
- Rémunération des missions

MAITRISER LES OUTILS DU PROGRAMME

- Présentation du site D-marche.fr et de ses différentes fonctionnalités
- Création des espaces personnels
- Recommandations pour la prise en charge du temps d'accompagnement d'aide à la connexion
- Découverte de l'espace Formateur

Jour 3 en présentiel – 9h/~15h

EVALUATION ET MISE EN SITUATION D'INTERVENTION

- Mise en pratique et évaluation des acquis à partir de l'animation collective d'une session initiale (recensement des temps clés, des messages prioritaires et des principes d'animation des différentes séquences)

Bilan, conclusion et remise des questionnaires d'évaluation

→ A la suite de la formation, 2 temps de pratique sont à prévoir :

- Observation d'une session initiale de formation D-marche®
- Animation d'une session initiale D-marche® sous la supervision d'un Formateur confirmé.

Nota : Pour les structures partenaires du programme D-marche® et dépositaires des demandes de financements, formalisation d'un échange post-formation en présence du Formateur D-marche® et de son responsable.

Attestation de formation au programme D-marche

Une fois la formation totalement effectuée et validée, soit 30 heures réparties comme suit :

- 2h en distanciel,
- 3 jours de formation théorique en présentiel,
- 5h de pratique.

Le nouveau formateur reçoit une attestation « Formateur D-marche® ».

En cas de non-validation, une nouvelle session supervisée peut-être proposée d'un commun accord.

L'accès à l'ensemble des supports pédagogiques utiles pour la mise en œuvre du programme est accordé une fois l'attestation transmise.