

## Registre des interventions en prévention et promotion de la santé

### Fiche descriptive d'intervention

À envoyer à : [registre-interventions@santepubliquefrance.fr](mailto:registre-interventions@santepubliquefrance.fr)

**DATE DE SOUMISSION AU REGISTRE : 13 avril 2023**

**NOM DE L'INTERVENTION ou du PROGRAMME : D-MARCHE**

#### CONTACT :

**Nom / prénom :** Olivier DAILLY

**Fonction :** Responsable du programme

**Tél :** 06 99 62 67 81

**Courriel :** [olivier.dailly@adal.fr](mailto:olivier.dailly@adal.fr)

#### DESCRIPTION DU PROGRAMME

##### RÉSUMÉ

Le programme **motivationnel** D-marche est une invitation à augmenter durablement sa quantité de pas quotidienne en mettant en œuvre une pratique de santé communautaire fondée sur la valorisation de la marche.

Après une prise de conscience individuelle, chaque D-marcheur bénéficie d'un accompagnement quadruple :

- ✓ Le Formateur D-marche pendant une durée d'au moins 3 mois,
- ✓ La communauté D-marche et la force du lien social,
- ✓ Le partenaire territorial (entreprises, communes, maisons de santé, CCAS, associations...) de manière officielle et organisée pour le long cours,
- ✓ Les solutions techniques (podomètre connectable et site internet dédié et gratuit [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr)).

#### DESCRIPTION DÉTAILLÉE

**Pourquoi** (*objectifs, population-cible, fondements théoriques*)

##### Objectifs

Avec pour finalité d'augmenter par la D-marche le niveau quotidien d'activité physique pour préserver et/ou améliorer l'état de santé globale (physique, sociale, psychique et environnementale), l'autonomie et la qualité de vie, les objectifs stratégiques sont de :

## Registre des interventions en prévention et promotion de la santé

- Partager une attitude commune de prévention,
- Faire évoluer la quantité d'activité physique quotidienne de manière significative,
- Rendre la pratique durable en entretenant la motivation.

### Populations cibles

Le programme cible prioritairement les personnes sédentaires, inactives, de tout âge, éloignées des pratiques physiques et sportives et quel que soit leur environnement (sont donc concernées les salariés, les personnes à pathologie, les personnes âgées, isolées, les étudiants...).

### Fondements théoriques

La sédentarité (due à la précarité, l'isolement) et l'inactivité physique ont des impacts lourds en termes humains et financiers et plus de 50% des Français sont considérés comme tels.

Les publics sédentaires ou à pathologie, pour leur grande majorité, n'arrivent pas seuls à se mettre en mouvement de manière quotidienne et durable. La grande majorité des personnes les plus éloignées des pratiques ne se retrouvent que rarement dans les activités sportives malgré :

- Une offre en matière d'activités physiques et sportives encadrées est de plus en plus pléthorique (cf. réseau Sport Santé Bien Être, filière universitaire des Activités Physiques Adaptées, Maisons Sport Santé...),
- Des préconisations (voire les injonctions, cf. sport sur ordonnance, guide Haute Autorité de Santé) en la matière connues du grand public.

### **Argumentation** *(cohérence entre le problème de santé publique, la population-cible et l'intervention choisie)*

Le programme D-marche est un **programme motivationnel de valorisation de la marche au quotidien** en référence aux propos du Pr Martine DUCLOS, Présidente du Comité scientifique de l'Observatoire Nationale de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS), pour qui la quantité de pas prévaut sur la qualité du pas.

Tout est matière à se mettre en mouvement : aller à pied (en totalité ou en partie) sur son lieu de travail, aller acheter son pain, se rendre chez un ami...

Il permet à chacun en fonction de ses capacités :

- de mieux évaluer son nombre de pas,
- de s'autodéterminer des objectifs atteignables,
- de progresser à son rythme.

Cette connaissance personnelle s'appuie sur un groupe, des rencontres et des activités communes. Le programme fonctionne en lien étroit avec un partenaire territorial déjà implanté qui accompagne les bénéficiaires dans leur motivation.

Il fait potentiellement le lien avec les activités physiques adaptées encadrées.

### **Comment** *(description des étapes de mise en œuvre, coûts)*

Un outil de santé publique au service d'un projet de territoire.

## Registre des interventions en prévention et promotion de la santé

### Le cadre qualité de l'outil

Chaque programme, d'une durée d'au moins 3 mois, est constitué à minima de 3 ateliers collectifs en présentiel de 8 à 15 personnes (effectif minimum et maximum préconisé par groupe) animés par un Formateur D-marche.

Le groupe, constitué par un (ou plusieurs) partenaire territorial, bénéficie :

- d'une session collective de formation/sensibilisation (environ 2h30) par un formateur certifié D-marche. Ce temps de formation/sensibilisation aborde les thématiques de prévention et de santé, propose une évaluation de nos propres habitudes en matière d'activités physiques et de marche au quotidien. Chacun repart avec des objectifs individualisés qu'il se sera lui-même fixés. Un livret de formation personnalisable ainsi qu'un podomètre connectable (étalonné pendant cette session) sont remis à chaque participant.
- d'un temps d'accompagnement collectif 1 (moins de 30 jours post-formation initiale et assuré par le Formateur D-marche). Outre un temps de partage des ressentis individuels, il peut être un temps d'aide à la connexion au site internet [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr) et à la création des espaces personnels afin de visualiser ses propres résultats, de créer ou participer à des challenges ou des marches virtuelles, de créer des cartes par le biais de la fonctionnalité iD-marche, de s'informer et consulter des articles autour de la santé, de la marche, de la vie de la communauté D-marche... Une newsletter est à disposition du partenaire territorial pour valoriser l'action avant, pendant et/ou après.
- Temps d'accompagnement collectif 2 : organisation d'une action collective autour de la marche (élaboration d'une balade avec le groupe, découverte de l'environnement d'une l'entreprise, visite culturelle à pied, action de développement durable, création de circuit urbain, initiation à la marche nordique selon les capacités du groupe...)
- Temps d'accompagnement collectif 3 (à 3 mois) : bilan et perspectives afin :
  - De renforcer la dimension collective et communautaire du programme,
  - D'informer (et éventuellement faire découvrir) les structures et associations du territoire.

La forme du programme s'adapte et s'intègre ensuite à tout projet quelle que soit sa thématique (lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique, développement d'un plan de mobilité, renforcement de la cohésion et du lien social...) et son environnement.

### **Quoi** (*supports, procédures*)

Un livret de formation / carnet de bord est remis à chaque bénéficiaire.

Le site Internet D-marche dédié et gratuit propose des fonctionnalités d'accompagnement (statistiques, challenges, iD-marche...)

### **Qui** (*acteurs, compétences, appui à la formation, etc.*)

## Registre des interventions en prévention et promotion de la santé

Un programme est sous la responsabilité d'un formateur certifié D-marche (personne issue des filières STAPS, brevets professionnels, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, infirmières, diététiciennes...). L'ADAL coconstruit, avec le (ou les) partenaire local, les projets de territoire et accompagne si nécessaire à la mise en œuvre.

### Où *(échelle territoriale, lieu ?)*

La formation initiale se fait en salle, la qualité et la quantité des temps d'accompagnement varient selon les projets et les publics concernés.

### Quand *(décrire ici pour chaque étape : dates, durée, rythme de mise en œuvre)*

Au-delà du programme qui dure à minima 3 mois, le partenaire territorial doit prédéterminer, avec le Formateur D-marche, les différentes dates et lieux de regroupement des D-marcheurs. Cette anticipation permet :

- ✓ De faciliter la composition des groupes de bénéficiaires,
- ✓ D'accompagner, si nécessaire, la création des espaces personnels et le transfert des données toujours utiles lors des bilans (lieu informatisé avec wi-fi),
- ✓ De faire le lien avec d'autres structures locales afin que la communauté créée perdure et que les D-marcheurs découvrent éventuellement le champ du possible en termes par exemple d'Activités Physiques Adaptées, de vie associative à thèmes variés...

### Modifications éventuelles apportées depuis la conception de l'intervention :

#### Démarche(s) évaluative(s) *(joindre les publications : équipe ayant réalisé l'évaluation, description de la méthode ou protocole d'évaluation, résultats)*

2015 : Evaluation de l'Utilité Sociale du programme D-marche (Cabinet EnSanté - Annie Duchon, Conseil et formation en Promotion de la Santé)

2012/2017 : Recherche biomédicale (The Neuropsychological Laboratory CNS-Fed, Olivier COUBARD)

Puis

Etude nationale des centres AGIRC-ARRCO : « Activité Physique : Lutter contre la sédentarité pour bien vieillir »  
Rapport d'évaluation du PRIF

En cours 2022/2024

A la demande l'ARS Bretagne et en étroite collaboration avec le réseau ASALEE : Evaluation de l'impact du programme D-Marche sur les comportements des bénéficiaires, leur état de santé et leur consommation de soins (ITINERE Conseil)

Toutes les publications sont disponibles sur le site Internet <https://d-marche.fr/etudes-et-validation-scientifique/>.