

D-marche

C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE



60 %

affirment avoir rencontré
de nouvelles personnes*

87 %

des répondants
affirment que
le programme
D-marche les
a motivés à marcher
davantage ou plus
régulièrement*

69 %

des répondants ont
eu l'occasion d'inciter
des personnes
de leur entourage
à modifier leurs
habitudes de santé*

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.

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...).

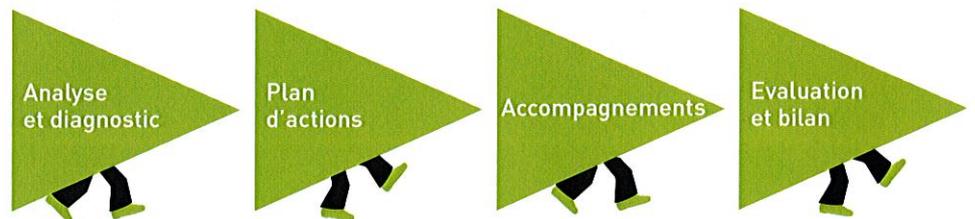
● **Pérennité** : pour des changements véritables et des résultats positifs en termes de bien-être individuel comme de santé publique.

● **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.

Notre expertise

Le programme D-marche a pour objectif une prévention participative et partagée. Il permet de répondre à un enjeu de santé publique en proposant un maintien ou une amélioration des habitudes de vie favorables au bien-être de tous. Notre approche s'appuie sur une méthode adaptée à vos besoins :



Le plan de suivi est construit avec chaque partenaire en fonction des objectifs, des publics et des environnements. Actuellement, le programme D-marche a été déployé auprès des publics retraités, des professionnels en entreprise, des collégiens, et des personnes atteintes de pathologies spécifiques (diabète ou sclérose en plaques).

Le programme D-marche s'appuie sur les compétences d'une équipe d'intervenants spécialisés dans les activités physiques et le mouvement, spécifiquement formés afin de garantir des messages validés scientifiquement et présentés de manière accessible et personnalisée.

Quelques exemples de mises en œuvre



Pour les salariés

Partenaire	Enjeux	Objectifs	Actions
IMERYS TALC (09 et 31)	Développer la culture d'entreprise	Proposer une action de santé, fédératrice pour les équipes	Formation de 150 salariés + un groupe d'ambassadeurs pour assurer la pérennité de l'action et organiser un challenge solidaire



Pour les retraités

Partenaire	Enjeux	Objectifs	Actions
PRIF	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
Lycée des Cordeliers	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
CMPR de Bobigny (orthopédie)	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
SSR Vic/cère (maladies cardio-vasculaires)			

Le programme D-marche fait actuellement l'objet d'études de recherche biomédicale et d'utilité sociale afin de mesurer l'évolution des comportements dans le temps.



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 **MAIRIE DE PARIS** 

Contactez-nous

Association ADAL

9 rue Edouard Pailleron

75019 Paris

adal@adal.fr

01 42 40 45 10

