



D-marche®

C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE

Lutte contre la
sédentarité

Santé globale

Plan de mobilité

Cohésion sociale

Bien-être

Communication

49%

Affirment avoir
renforcé leurs
liens sociaux*

72%

des répondants
ont augmenté
leurs déplacements
à pied*

67%

Évoquent une
amélioration
perçue de leur
santé physique*

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

LE PROGRAMME **D**-MARCHE® : QU'EST-CE QUE C'EST ?

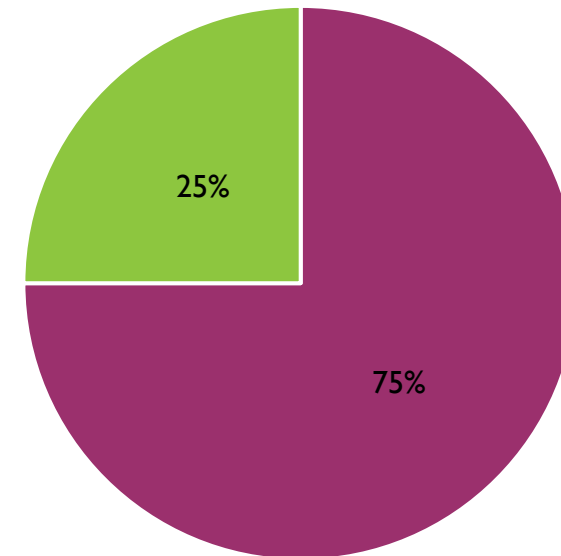
- D-marche® est une invitation à augmenter son nombre de pas au quotidien et de manière durable.
- Outil reconnu par Santé Publique France, il sert à informer, encourager et accompagner chacun vers une prise en main de sa santé par la remise en mouvement et la valorisation de la marche au quotidien.
- Depuis 2011, plus de 30 000 personnes sont devenues D-marcheurs.



LE PROGRAMME **D**-MARCHE® : SON ORIGINE

- Le programme D-marche® répond à plusieurs besoins :
 - Lutter contre la sédentarité et agir pour la santé des collaborateurs par l'incitation au mouvement
 - Enrichir le plan de mobilité de l'entreprise
 - Favoriser la cohésion sociale
 - Améliorer la qualité de vie au travail...

Temps de travail en position assise chez les employés de bureau (Bigard, 2022)



■ Temps de travail assis ■ Temps de travail non assis

LE PROGRAMME **D**-MARCHE® : POUR L'ENTREPRISE

- Les interventions éducatives sont considérées comme une stratégie efficace dans la lutte contre la sédentarité (Marchant & al., 2019) et permettent une diminution de temps de celle-ci sur le lieu de travail, de 39 à 100 minutes par jour (Santé Publique France, 2023).

Le bien-être au travail permet :

- ↗ Amélioration de l'engagement
- ↘ Réduction de l'absentéisme
- ↗ Gain de productivité et d'innovation

Acteur de sa santé



Renforcement des ressources personnelles



Outil de prévention individuel et collectif

LE PROGRAMME -MARCHE® :

POINTS FORTS

PROGRAMME MOTIVATIONNEL

Le programme D-marche® présente les conditions favorables pour obtenir des changements durables de comportement.

« En conséquence, la question n'est plus, "ces objets [les podomètres] sont-ils pertinents en prévention ?", mais "à quelles conditions le sont-ils ?" » (Cambon Linda, 2016)

EFFICACITÉ

Santé Publique France décrit le programme D-marche® comme une intervention efficace ou prometteuse en prévention et promotion de la santé.

« 85% des D-marcheurs interrogés ont répondu que l'activité de marche était maintenant intégrée à leur mode de vie ». (Etude d'Utilité sociale, 2015)

CRÉATION D'UNE COMMUNAUTÉ

La création d'une communauté de D-marcheurs se constitue au service de projets d'entreprise.

« Je ne pouvais m'imaginer les « ressentis » que me procurerait l'usage de cet objet si peu encombrant. A l'issue de la semaine, étonnement, surprise, contentement, satisfaction, plaisir et l'envie de partager ! » (Geneviève, salariée)

ACCESSIBILITÉ

Le programme D-marche® est à la portée de tous.

« J'y ai trouvé le plus grand profit moi qui, avant de le détenir, suis resté des dizaines d'années assis devant l'écran de mon PC et qui maintenant fais de 7500 à 8000 pas par jour » (Michel, salarié)

BIENFAITS MULTI- DIMENSIONNELS

Le programme D-marche® aborde de nombreuses thématiques, qui répondent aux enjeux de la RSE.

« J'ai constaté une évolution des rapports entre les salariés qui ne perçoivent plus leurs déplacements comme une perte de temps mais comme une façon plus efficace de collaborer ». (Annie, Directrice de l'Innovation Sociale et de la Prévention)

LE PROGRAMME **D**-MARCHE® : DÉROULEMENT

T0

+ 30 jours

+ 60 jours

+ 90 jours

Session initiale



2H30



Présentiel

- ✓ Tour de table, besoins et attentes de chacun
- ✓ Echanges interactifs sur différentes thématiques : prévention, activité physique, santé...
- ✓ Remise des Kits D-marche®



Temps d'accompagnement n°1



1H30



Présentiel

- ✓ Retours sur la session initiale
- ✓ Découverte de l'espace en ligne à disposition de chacun des participants
- ✓ Lancement d'un challenge collectif animé jusqu'au bilan

Temps d'accompagnement n°2



1H



Distanciel

- ✓ Temps de suivi collectif
- ✓ Point d'étape sur le challenge et des objectifs



Temps d'accompagnement n°3



1H30



Présentiel

- ✓ Retour d'expérience des participants sur les bénéfices perçus à l'utilisation des outils D-marche®
- ✓ Passation des questionnaires finaux

D-MARCHE® : UN PROGRAMME AVEC DE MULTIPLES OBJECTIFS

| Objectifs | Objectifs opérationnels | Evaluation |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Amener chacun des salariés dans une démarche active de santé | <ul style="list-style-type: none"> <i>Sensibiliser aux bienfaits du mouvement</i> <i>Augmenter le nombre de pas au quotidien</i> <i>Limiter les temps sédentaires</i> | <p>Questionnaires « perspectives individuelles et collectives » complétés par les participants de l'action lors du dernier temps d'accompagnement.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proposer une action de santé fédératrice pour les équipes | <ul style="list-style-type: none"> <i>Former les salariés à la promotion de l'activité physique</i> <i>Devenir ambassadeurs d'actions au service de l'entreprise</i> <i>Animer des challenges collectifs réguliers</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Amener les salariés vers l'autonomie de pratique | <ul style="list-style-type: none"> <i>Permettre la création d'une communauté de D-marcheurs dans l'entreprise</i> <i>Etendre la mise en application du programme dans son quotidien extra-professionnel</i> | |



NOUS CONTACTER

 [*d-marche@adal.fr*](mailto: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