

## **N** La santé vient en marchant

Créée le 09/04/2014 par GUINARD Denis

Dernière modification le 10/04/2014 par GUINARD Denis

**Une opportunité pour prendre ou reprendre l'activité physique tout en douceur et bien accompagné**

### **Devenir D-MARCHEUR et quitter la sédentarité grâce à une méthode simple et accessible**



La santé, nous n'en n'avons qu'une et nous y tenons.

La société d'aujourd'hui nous entraîne vers une sédentarité insidieuse extrêmement défavorable à notre santé.

Fort de ce constat et de sa volonté de veiller à "la place de l'humain dans le service public" (enjeu transversal du projet d'administration), le Conseil général, via la DCSVA et le service formation, invite les personnes volontaires et se considérant sédentaires à s'initier à la D-MARCHE, concept qui vous permettra de mieux appréhender votre santé et de combattre la sédentarité.

La D-MARCHE c'est augmenter son nombre de pas au quotidien et de manière durable. Le fait de les comptabiliser amène, par un phénomène de biofeedback, à marcher plus et à faire également plus d'activités physiques "domestiques".

Pour mieux appréhender ce concept, **jeudi 15 mai 2014**, l'Association "A la Découverte de l'Age Libre" (ADAL), présentera à 15 personnes volontaires cette méthode particulière reconnue au niveau national. Cette information sera suivie d'une formation à l'utilisation du podomètre et du site internet support de comptage de vos pas.

En effet, ce podomètre va mesurer vos pas, tous les jours, à tout moment, sur les petits comme les plus grands déplacements pédestres. Ainsi vous allez intégrer doucement, à votre rythme, l'activité physique dans votre vie. Ce podomètre facile d'utilisation, se met dans la poche, à la ceinture, le sac... comme votre téléphone, il ne vous quittera plus et mesurera tous vos pas.

#### **Quel intérêt de mesurer mes pas ?**

La méthode que nous vous proposons intègre un site internet sur lequel vous aurez un espace personnel et confidentiel où vous pourrez visualiser les courbes de vos données. C'est là qu'intervient le biofeedback (interaction entre le corps et l'esprit) qui amène une motivation accrue pour augmenter votre nombre de pas quotidiens.

N'étant pas seul(e) à vivre cette expérience, le groupe sera également un élément important de motivation. Vous serez en effet 15 D-MARCHEURS. Ainsi vous pourrez échanger, partager des idées, des conseils et parfois même vous réunir pour des déplacements pédestres.

Votre rôle évoluera ensuite vers celui d'AMBASSADEUR de la D-Marche, c'est à dire être le relais du programme D-Marche dans la collectivité. Votre rôle sera alors d'être moteur afin de motiver d'autres agents autour de vous.

#### **Vous êtes tenté(e) ?**

En premier lieu, il vous faut remplir le bulletin de candidature disponible en téléchargement et nous le retourner par courriel ou courrier avant le **22 avril 2014** à : [GeoffroyCatherine@cg22.fr](mailto:GeoffroyCatherine@cg22.fr) ou [Burlotjacques@cg22.fr](mailto:Burlotjacques@cg22.fr) ou Direction Culture et Sport 9 rue du Parc CS 42 371 22023 Saint Brieuc cedex 1

Ensuite, si votre candidature est retenue, vous serez invité à participer à cette journée d'information-formation du jeudi 15 mai. Lors de ce temps de formation, pris en charge par la collectivité, il vous sera présenté :

- la D-Marche et le bienfait des activités physiques
- des préconisations avec mise en lien avec les objectifs de chacun-ne
- le fonctionnement du podomètre et l'accompagnement à l'utilisation (site internet)
- des actions collectives à mettre en place
- les temps d'évaluation

*\* Pour construire ce groupe de 15 personnes nous veillerons à retenir divers profils afin de constituer un panel représentatif des agents de la collectivité.*

*Rappel : cette proposition s'adresse aux personnes qui se disent sédentaires et qui ne pratiquent pas ou très peu d'activités physiques (marche, vélo, jardinage.....)*

Pour en savoir plus, consulter la note détaillée disponible en téléchargement.

