

Inciter les aînés à marcher plus en Brie des Morin

Senior



La Communauté de Communes de la Brie des Morin, présidée par Madame Anne Chain Larché, la MSA d'Ile de France et le PRIF (Prévention Région Ile-de-France) travaillent en partenariat dans le cadre de la [Charte Territoriale des Solidarités avec les aînés](#). Les actions de prévention santé sont les premières mises en place ; parmi elles, la **D-marche**.

La D-marche est un programme qui vise à motiver les personnes de tous âges à augmenter leurs nombres de pas au quotidien et ce, de manière durable.

Développé par l'association ADAL (A la Découverte de l'Age Libre), l'objectif du programme D-marche est l'accompagnement vers une démarche active de santé par la marche, pratique physique quotidienne simple.

Trente seniors participent actuellement au projet et forment un groupe de « D-marcheurs ».

Les intervenants de l'ADAL leur ont présenté la D-marche les 3 et 10 février. Ce jour-là, des podomètres paramétrés ont été remis aux participants. L'utilisation du site « www.d-marche.fr » et le mode de chargement des données ont également été abordés.

Dès la première session d'accompagnement en mars, les seniors ont été accueillis dans les locaux de l'association [Intertech](#) par Jean-Yves Gautron, formateur informatique et président de l'association, Jocelyne Marbotte, Vice présidente « services à la personne » et Agnès Philippe, assistante sociale à la MSA.

Certains participants avaient pu charger chez eux leurs données mais d'autres avaient grand besoin d'aide !

Satisfaction pour les organisateurs : les nombreux présents à ce second rendez-vous.

Actuellement, 10 D-marcheurs participent aux challenges mis en place. Exemple : effectuer 8000 pas par jour en moyenne.

Les projets :

- Un challenge par équipes lié à l'actualité sportive en Brie des Morin : en avril, quelle sera la première équipe qui aura parcouru 87 km ?
(un [Ultra trail](#) de 87 km est organisé le 26 avril)

- Une marche conviviale pour aller encourager les coureurs de l'Ultra trail au pied de la Butte de Doue.

Quelques témoignages :

- *« Ce petit objet et l'organisation autour sont une réelle motivation. Cette semaine douce et ensoleillée a été propice à des ballades bien agréables ».*
- *« Encore une paire de mois et je serai prêt pour le Paris Colmar à la marche ! »*
- *« Nous marchons dans le square, ce qui nous permet de nous reposer de temps en temps, mais nous sommes motivés par votre action ».*