



Ce sont 14 habitantes du Quartier du Peyrouat et 3 animatrices de Mont-de-Marsan Agglo qui se sont lancées fin 2017 et avec grand plaisir dans la D-marche.

Ce programme financé par Mont-de-Marsan Agglo et soutenu par l'Atelier Santé Ville est un programme motivationnel, porté et animé par l'IREPS, qui a pour objectif de voir ses participants augmenter durablement leur nombre de pas au quotidien.

Tout d'abord en créant un groupe afin de renforcer **l'aspect convivial** de la marche, dans un second temps en proposant un temps d'échanges et de sensibilisation à la marche et à ses bienfaits sur la **santé**, ensuite en remettant à chaque D-marcheur un **podomètre** qui permet à son utilisateur de mesurer le nombre de pas qu'il peut faire dans une journée. Ce podomètre peut également se connecter à un site internet qui permet à chacun, individuellement d'observer ses évolutions mais aussi de participer à des **challenges collectifs**. Enfin, la D-marche c'est un cadre qui permet au groupe de se retrouver pour bouger, en marchant ou pour d'autres occasions, mais avec toujours la même idée : le **PLAISIR**

