



www.adal.fr

### A LA DECOUVERTE DE L'AGE LIBRE

Association déclarée selon la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901  
5, impasse du 49 rue du Fbg St Martin 75010 PARIS

tél./rép. : 01 42 40 45 10

e-mail : [adal@adal.fr](mailto:adal@adal.fr)

N°de SIRET : 41775437100058

N° de déclaration d'activité : 11754265675



## Formation de formateurs D-marche® 3, 4 et 5 mai 2021

# Programme motivationnel D-marche®

« C'est surtout pour tout le monde ! »

Considérée comme un état de complet bien-être physique, mental et social, la santé est la mesure à partir de laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer dans son milieu ou s'adapter à celui-ci.

Celle-ci est au cœur des préoccupations gouvernementales, tant au niveau de l'éducation à la santé des jeunes populations, que dans le cadre du bien-être des salariés en entreprise ou du souci du bien vieillir de nos aînés. Face à ce constat, en s'appuyant sur des professionnels spécifiquement formés et une technologie performante, fiable et reconnue, **notre approche** est de passer du mode informatif des campagnes de prévention au **mode actif et opérationnel**.

**La marche** est le mode de locomotion naturel de l'homme et l'action de marcher, induisant le déplacement, est un moyen de vivre pleinement sa citoyenneté.

Comme le préconisent plus de 700 études scientifiques, la marche, associée à une alimentation variée et équilibrée, est un excellent outil pour prévenir différentes maladies (cancers, diabète de type 2, pathologies cardiovasculaires, ostéoporose, obésité...) et **entretenir sa santé globale : physique, mentale, sociale et environnementale**.

Complémentaire aux pratiques sportives existantes (mais potentiellement excluantes), la marche quotidienne ne nécessite pas de matériel spécifique et l'effort est toujours modulable (allure, durée, distance...). Parallèlement, celle-ci est praticable dans tous les environnements, source de plaisir et de lien social, écologique et gratuite.

Le programme D-marche® est une invitation à augmenter durablement sa quantité de pas quotidienne. Il permet à chacun d'autodéterminer sa quantité d'activité physique au quotidien et de rester motivé pour la maintenir ou l'améliorer.

L'étude d'Utilité Sociale du programme a démontré sa **force motivationnelle** car il crée des conditions favorables aux changements durables de comportement (cf. Linda CAMBON (Professeure, titulaire de la chaire de recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/EHESP, Docteure en Santé Publique) : « À quelles conditions un objet connecté est-il pertinent en prévention ? »).

**Santé Publique France** a enregistré le programme motivationnel D-marche® comme intervention **probante en prévention et promotion de la santé**.

La **CNAV** et les **Caisses de retraite** valorisent le programme sur le site Pourbienvieillir.fr.

Le **Réseau Francophone Ville Amies des Aînés** a attribué le 1<sup>er</sup> prix, catégorie « Transports et mobilité », à la ville de la Roche/Yon utilisatrice du programme.

## **Le programme D-marche® s'organise autour de 3 temps forts :**

- ✓ une session initiale de sensibilisation (2 à 3h) animée par des formateurs certifiés, ayant pour objectif de motiver chacun (groupe de 15 personnes environ) à s'engager dans de nouvelles habitudes,
- ✓ la remise d'un kit D-marche® composé d'un livret de formation, d'un podomètre connectable (étalonné pendant la session), d'un espace personnel gratuit sur le site dédié au programme,
- ✓ Un accompagnement triple :
  - Officiel et organisé sur **une durée d'au moins 3 mois**, sous la responsabilité de nos partenaires territoriaux,
  - Collectif, par la communauté D-marche® créée,
  - Matériel, par son podomètre connectable dont le biofeedback (méthode d'autorégulation par l'utilisation d'appareils comme outils d'apprentissage) provoque un phénomène de motivation à l'activité physique et le site Internet [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr).

## **Objectifs de la formation de formateurs D-marche**

---

L'ADAL vous propose de devenir formateur certifié D-marche®, d'animer des sessions de sensibilisation et d'accompagner les bénéficiaires et les partenaires dans une démarche active de santé.

Munis des outils pédagogiques (dont l'usage ne peut se faire strictement que dans le cadre des sessions D-marche® organisées par l'ADAL), vous serez amenés à animer le power-point interactif, distribuer les kits D-marche, accompagner les participants dans l'étalonnage de leur podomètre (entrées des données personnelles), aider éventuellement à la création des espaces personnels (avec la mise en place de challenges) et s'assurer de la récupération des évaluations. Vous rédigerez également le bilan de chaque programme encadré.

A l'issue de cette formation, le formateur D-marche® devra être capable de :

- Maîtriser cet outil motivationnel et être en capacité de le promouvoir,
- Transmettre les messages de prévention et l'intérêt de la marche au quotidien,
- Transmettre les modalités d'utilisation des outils,
- Inciter chacun à être responsable de sa santé,
- Motiver les bénéficiaires et les partenaires à s'engager dans une démarche de prévention,
- Créer une dynamique favorable au changement de comportement durable,
- Accompagner les partenaires territoriaux à la mise en œuvre des programmes.

**Attention** : cette session de 3 jours s'adresse à des personnes déjà formées dans des pratiques corporelles (ex : filières STAPS, Brevets Professionnels Ministère des Sports, infirmiers, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens...), la formation s'appuyant sur la connaissance de contenus anatomiques et physiologiques déjà acquis par les participants.

## Programme de la formation de formateurs

---

La formation comprend :

- 3 jours de formation théorique (dans les locaux de l'association).
- 3 demi-journées pratiques (1 sessions D-marche® d'observation + 1 session D-marche® animée sous la supervision d'un formateur confirmé + 1 temps d'accompagnement informatique d'observation)

Il est prévu 10 participants maximum et l'association ADAL se réserve le droit de privilégier certains partenaires pour être en capacité de répondre aux besoins territoriaux.

### Lundi 3 mai 2021 – 10h/18h

- Accueil et tour de table

#### **CONNAITRE ET COMPRENDRE LE PROGRAMME D-MARCHE (Olivier DAILLY)**

- Présentation de l'association et du projet
- Le programme D-marche® - un concept de prévention globale partagée
- Présentation des études menées (Recherche biomédicale et Etude d'Utilité Sociale)

#### **SAVOIR ANIMER LE PREMIER TEMPS DU PROGRAMME (Christine CARDIN ou Olivier DUMAIN)**

- Présentation des modalités d'intervention et des attendus en termes de savoirs, savoir-être et savoir-faire
- Présentation des supports pédagogiques utilisés pendant les sessions
- Déroulé du diaporama à destination des retraités et principes d'animation

### Mardi 4 mai 2021 – 9h/17h

#### **MAITRISER LES OUTILS DU PROGRAMME (Olivier DUMAIN)**

- Présentation du site D-marche.fr et de ses différentes fonctionnalités
- Création des espaces personnels

#### **SAVOIR EVALUER LE PROGRAMME D-MARCHE (Amina EL HARRADJI)**

- Planifier le programme complet : de la session initiale à l'accompagnement
- Objectifs de l'évaluation des programmes
- Outils d'évaluation et bilans attendus en fonction du contexte

#### **INFORMATIONS ADMINISTRATIVES (Christine CARDIN)**

- Rémunération
- Convention de partenariat

### Mercredi 5 mai 2021 – 9h/16h

#### **COMPRENDRE LES MODALITES DE DEPLOIEMENT DU PROGRAMME D-MARCHE (O. DAILLY)**

- Savoir présenter le programme
- Différentes utilisations du programme : du partenaire unique au projet territorial
- Conditions de mise en place du programme – réseaux et partenaires de mise en œuvre, financements...
- Mise en situation pratique - élaboration d'un « pitch » de présentation

#### **EVALUATION ET MISE EN SITUATION D'INTERVENTION (Olivier DUMAIN)**

- Mise en pratique et évaluation des acquis à partir de l'animation collective d'une session initiale (recensement des temps clés, des messages prioritaires et des principes d'animation des différentes séquences)

#### **Bilan, conclusion et remise des questionnaires d'évaluation**

## Modalités de certification

---

La formation est certifiée suite à une animation de session par le stagiaire en présence d'un superviseur. Ce dernier, sur la base d'un bilan effectué à l'issue de la séance validera, ou non, la capacité du stagiaire à être formateur D-marche®.

Avant de valider sa formation, le formateur doit également avoir assisté, en guise d'observation, à une session initiale ainsi qu'à une session d'accompagnement.

En cas de non-validation, une nouvelle session supervisée peut-être proposée d'un commun accord.

**La certification sera adressée aux formateurs validés.**

## Supports remis

---

L'ensemble des supports pédagogiques utilisés durant la formation ainsi que ceux utiles pour la mise en œuvre du programme auprès des publics sont mis à disposition dès la fin de la formation théorique.

## Coût de la formation

---

Le coût total de de la formation est de :

885€ si financement sur fonds de formation professionnelle (exonération de la TVA dans le cadre de la FP). L'association est référencée au DATADOCK. Le numéro de déclaration d'activité est le 11754265675.

375€ en autofinancement

120€ pour un étudiant (copie de carte d'étudiant à joindre à l'inscription) et demandeurs d'emploi

Il inclut la remise de supports spécifiques au formateur ainsi que les déjeuners.

Les déjeuners (pris en charge par l'ADAL)

Sont à la charge des participants ou de leur structure employeuse :

- le transport
- les repas du soir
- l'hébergement éventuel

**A noter que les frais liés à l'audition et à la supervision sont à la charge de la structure employeuse.**



Pour assister à cette formation, merci de retourner par voie postale ou mail le bulletin d'inscription ci-joint avant le 19 avril 2021.

## Bulletin d'Inscription

Formation D-marche®

Lieu du stage : 49 rue du Fbg St Martin (au 5 de l'impasse) 75010 Paris

Dates du stage : 3, 4 et 5 mai 2021

**Pour toute inscription envoyez ce bulletin dûment rempli à :**

**Association ADAL**

5 impasse du 49 rue du Fbg St Martin 75010 Paris

### Le stagiaire :

NOM (en majuscule) et prénom - Mme, Mlle, M. : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone ..... Email : .....

Diplôme acquis (dans le domaine AP, corps et/ou mouvement) : .....

### A remplir pour les personnes en poste :

Nom de la structure : .....

Fonction dans la structure : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Email : .....

### Adresse de facturation (si différente)

Nom de la structure : .....

Adresse : .....

Je m'inscris :

en tant que salarié financé par ma structure (fonds de formation professionnelle) – 295€ acompte + 590€ solde

auto-financement – 125€ acompte + 250€ solde

en tant qu'étudiant et demandeurs d'emploi – 40€ à l'inscription + 80€ solde

**L'inscription ne deviendra définitive qu'à réception de ce bulletin accompagné du chèque d'acompte correspondant (chèque à l'ordre de l'association ADAL) au statut du stagiaire.**

Fait à : ..... le.....

Signature de l'intéressé(e)

Cachet de l'établissement et signature  
(pour les professionnels)