

## D-MARCHE, C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE

### OBJECTIFS

Augmenter durablement son activité physique quotidienne et plus particulièrement celle de la marche à pied. Agir positivement sur la santé. Promouvoir une activité physique saine et accessible. Lutter contre l'isolement social. Renforcer durablement les motivations à sortir de chez soi. Nouer des liens entre participants et créer une véritable communauté.

### PRATIQUE

S'engager dans l'action nationale. Constituer deux groupes de personnes âgées intéressées par la démarche. Organiser des séances pratiques. Présenter l'action et le fonctionnement des podomètres. Aider à définir des objectifs individuels. Proposer des séances supplémentaires et de nouvelles activités. Constituer un troisième groupe.



### MARCHER PLUS, UN PAS APRÈS L'AUTRE

L'action D-marche, créée à l'origine par l'association A la Découverte de l'Âge Libre (ADAL) et mise en oeuvre à La Roche-sur-Yon par la Fédération Sportive et Culturelle de France, a pour objectif d'inviter le public, et en particulier le public âgé, à augmenter durablement son activité physique par le biais de la marche à pied.

Les études montrent que le nombre de déplacements quotidiens diminue avec l'âge, passant de 5,4 pour les 35-45 ans à 3,3 pour les 65-75, et s'effondrant même à 1,6 déplacement par jour au-delà de 85 ans. Plus d'un quart des personnes âgées de 75 ans et plus rencontre des difficultés à marcher 500 mètres ou encore à utiliser des escaliers.

Or, la marche à pied est le premier moyen de déplacement des femmes de plus de 65 ans, le deuxième chez les hommes. Dans ce contexte, D-MARCHE aide à préserver les capacités motrices en faisant la promotion des bienfaits de ce mode de déplacement doux. L'action se base sur l'objectif d'augmenter progressivement son nombre de pas moyen dans la journée pour adopter des habitudes saines et préserver son état de santé physique dans l'avancée en âge.

### S'AIDER DU COLLECTIF POUR RESTER MOTIVÉ

Issus des groupes «usagers» de la démarche Ville Amie des Aînés de La Roche-sur-Yon, deux groupes d'une douzaine de personnes ont été constitués, bénéficiant de deux séances pratiques de présentation de l'action. Au cours de la première séance, les bienfaits de la marche à pied sont rappelés : activité physique, entretien de son potentiel santé, création ou maintien de lien social, bien-être, qualité de vie, etc. Un podomètre est remis à chaque participant après un étalonnage du pas sur 10 mètres.

Lors de la seconde séance, les différentes fonctions du podomètre sont présentées. Les participants apprennent à le régler mais également à se créer un compte personnel sur le site internet de D-marche. Celui-ci est utile pour transférer les données recueillies par le podomètre. Les statistiques d'activité peuvent alors être triées par jour, semaine, mois ou année, et permettent d'afficher le nombre de pas effectués, de kilomètres parcourus, de calories dépensées, de temps passé à pratiquer, etc. Ainsi, le participant peut voir facilement où il se situe par rapport à ses objectifs et adapter son comportement et ses habitudes en fonction de celui-ci.

Plus qu'un programme, la communauté créée dans le cadre de l'action permet de partager son expérience personnelle. Des astuces pour marcher davantage peuvent être échangées, des rencontres et des parcours proposés, des challenges organisés, etc. Chaque participant peut inviter une ou plusieurs personnes et lancer des défis à la communauté pour entretenir la motivation de tous.

Afin d'apporter une continuité à l'action, deux séances supplémentaires ont été proposées aux groupes déjà constitués, avec des initiations à des activités telles que le swing golf, la marche nordique, le frisbee...

Un troisième groupe est en cours de constitution sur les communes de l'Agglomération.

### APPEL A CONTRIBUTION

Si, comme La Roche-sur-Yon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part. [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)