D-marche
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE

Fédération Sportive et Culturelle de France
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
VENDÉE

VILLES AMIES DES AÎNÉS
RÉSEAU FRANCOPHONE

**L'action « D-MARCHE »**

**Créée par l'association ADAL, l'action D-Marche est mise en œuvre par la Fédération Sportive et Culturelle de France.**

L'action D-MARCHE est une invitation à augmenter durablement son nombre de pas au quotidien.

Action de prévention, D-Marche permet d'agir en toute conscience et positivement sur sa santé. Cette dernière est perçue comme une ressource de la vie quotidienne(…) mettant l'accent sur les dimensions sociales et personnelles et sur les capacités physiques de chacun permettant d'évoluer avec son milieu ou s'y adapter.

Chacun est ainsi garant et gérant de son capital santé.

Par ce biais, la prévention gagne à être partagée entre l'investissement collectif et l'engagement individuel.

D-MARCHE se présente ainsi comme une démarche collective favorisant la marche à pied avec l'objectif d'augmenter quotidiennement son nombre de pas. Mais plus qu'un programme, c'est également une communauté qui permet de partager son expérience personnelle avec celle d'autres D-Marcheurs :
- en parlant de ses astuces pour marcher davantage chaque jour,
- en proposant des parcours,
- en organisant des rencontres
- en proposant des photos, des vidéos
- en posant des questions
- en organisant des challenges
…

Chaque D-Marcheur peut inviter également un ou plusieurs autres D-Marcheurs pour réaliser un challenge afin de poursuivre un objectif commun, se lancer des défis…. Afin d'entretenir sa motivation !!

**CONCRETEMENT ….**

Issus des groupes « Usagers » de la démarche Ville Amie des Aînés, deux groupes d'une douzaine de personnes se sont constitués afin de participer au programme.

**DEUX séances** ont été proposées pour présenter l'action :
- au cours de la première séance, les bienfaits de la marche à pied ont été rappelés : activité physique, entretien de son capital santé, lutte contre la dénutrition, création de lien social, bien-être, qualité de vie, développement durable…
Un podomètre a été remis à chaque participant après un étalonnage du pas sur 10 mètres. Celui-ci a ensuite été paramétré et les D-marcheurs ont pu découvrir ses fonctionnalités.

- la seconde séance a permis de présenter le site web D-Marche, et de créer pour chaque participant un espace personnel sur www.d-marche.fr.
Ce site permet de transférer les données du podomètre :
- par jour, semaine, mois ou année
- selon le nombre de pas, les kilomètres parcourus, les calories dépensées, le temps de pratique…
Au regard des objectifs fixés, chaque D-Marcheur pourra voir où il se situe et adapter son comportement et ses habitudes.

Afin de conforter l'action, **deux séances supplémentaires sur le terrain** ont été proposées avec initiation à des activités telles que le disc golf, le geocaching ou la marche nordique.

Un troisième groupe sera constitué sur les communes de l'Agglomération.

Petite visite au haras…

**Par une belle journée d'hiver, les D-Marcheurs ont pu tester les joies du Disc-Golf aux abords du Château de Beaupuy.**