



Avant

Temps collectifs sur une durée d'au moins 3 mois



Après

Session Initiale

Assurée par le
« **Formateur D-marche®** »



Mobilisation d'un
groupe de 8 à 15
personnes



Assurée par le
partenaire local

Sensibilisation/formation :

- **Echanges interactifs** sur les thématiques telles que la santé, l'activité physique/sport, la sédentarité, la prévention, les bienfaits de la marche sur la santé globale...
- **Remise du Kit D-marche** (livret pédagogique, podomètre connectable à ce site gratuit)



Le podomètre est étalonné à la fin de la session avec l'ensemble des participants.

Incitation
à s'engager dans de nouvelles
habitudes

Temps d'accompagnements à la motivation

Assurée par le **Formateur D-marche®** et le **partenaire local**

Après une prise de conscience individuelle, chacun bénéficie ensuite d'un accompagnement quadruple :

- **Le Formateur D-marche®** pour une durée d'au moins 3 mois,
- **Les partenaires territoriaux** de manière officielle et organisée pour le long cours,
- **La communauté D-marche®** et la force du lien social,
- **Les solutions techniques** (podomètre connectable à ce site internet).

Des temps d'échanges sont formalisés pour permettre aux nouveaux D-marcheurs de :

Partager leurs retours d'expériences sur les nouvelles habitudes et résultats constatés



Connecter leur podomètre au site internet par la création d'un espace personnel afin de réaliser le transfert des données.



Participer à des défis en se fixant des objectifs individuels et/ou collectifs

Découvrir d'autres activités en lien avec les acteurs locaux.

Créer du lien avec les autres D-marcheurs et faciliter la mise en mouvement en dehors des temps formalisés.



Poursuite
des activités



avec les acteurs
locaux et les
D-marcheurs

Animation de la communauté des D-marcheurs et
Pérennisation des évolutions de comportements