

# Présentation Activ'mémoire

## Les activités physiques et sportives au service de la mémoire

Depuis 2019, la FFRS a mis en place une nouvelle activité, qui vient compléter le panel des 60 activités sportives praticables. Cela permet de renforcer le concept son Sport Senior Santé® promouvant une pratique sportive régulière, complémentaire, adaptée et diversifiée afin de retarder les effets du vieillissement pour contribuer à une meilleure qualité de vie.

Cette activité a été développée avec l'appui de la DTN (Direction Technique Nationale) et la commission médicale qui s'investit dans la recherche et la formation, notamment, pour répondre à des besoins décelés auprès des adhérents soucieux d'entretenir leur mémoire.

Désormais l'entraînement des fonctions cognitives (mémoires, attention, repères spatio-temporels, planification, inhibition, raisonnement...) par l'activité physique s'inscrit comme une activité à part entière et la FFRS.

Il a en effet été prouvé que la synergie cognitivo-motrice permet d'avoir un meilleur maintien des capacités et ainsi favoriser le bien vieillir.



Ce programme propose de :

- Maintenir et développer les fonctions cognitives au travers de la pratique d'exercices physiques,
- Mettre le corps en mouvement par la pratique des activités physiques variées, ludiques et complètes,
- Offrir un complément aux ateliers mémoire traditionnels existants dans les clubs.

### PUBLIC ACCUEILLI

Cette activité est dédiée à TOUS les licenciés quel que soit leurs âges et leurs capacités.

Elle doit pouvoir être utilisée en prévention primaire.

Grâce aux activités motrices et la stimulation neuronale, de manière tantôt individuelle, tantôt collective, les participants pourront retranscrire les bienfaits dans leur vie quotidienne. Ces activités ont également pour but de favoriser les liens sociaux par des exercices de coopération qui favorise la convivialité permettant ainsi aux licenciés d'être à l'aise pour partager et s'exprimer.



### LA FORMATION

De nombreuses formations sont dispensées au sein de la FFRS pour veiller à un encadrement de qualité et garantir au mieux la sécurité des pratiques.

Pour conduire des séances activ'mémoire, la FFRS propose au sein de son cursus de formation, de former les animateur en formation initiale lors d'un stage Module 2 de 25 heures. Des prérequis seront demandées au préalable pour accéder à ce stage.



Cette formation comporte en alternance des interventions d'un médecin sur les fonctions cognitives et des interventions pratiques accompagnées par des cadres techniques et instructeurs fédéraux.

L'objectif est d'accompagner les animateurs dans l'appropriation des contenus des séances de l'activité et de veiller à la sécurité des pratiques.

A l'issue de la formation, les animateurs repartiront avec l'ensemble des outils pédagogiques nécessaire à la mise en place de l'activité au sein de leur club et riche du partage d'expérience.

## LA SEANCE

Les séances activ'mémoire sont à pratiquer de préférence de manière hebdomadaire, sur une saison sportive. La durée est variable, en fonction des capacités de chacun, de 1h à 1h15 et se décomposent en quatre parties :

- Echauffement,
- Exercices individuels,
- Jeux collectifs,
- Etirements et retour au calme.

En utilisant des formes de travail variées (parcours, jeux libres, ateliers...) et différents types de matériel (objets, musiques, fiches...) chaque situation pédagogique sera à la fois adaptée, différente et ludique tout en permettant aux participants d'évoluer dans un cadre sécuritaire et convivial.



Les séances peuvent se dérouler en extérieur ou en salle dans un espace de pratique propice à la bonne réalisation des exercices. Il sera primordial de vérifier la tenue des licenciés avant le début de chaque séance.



Référente de l'activité à la FFRS, Laura Scortesse : [ctflscortesse@federetraitesportive.fr](mailto:ctflscortesse@federetraitesportive.fr)