



# Activ'Mémoire

**Une nouvelle activité de la FFRS  
Mise en place par le CARS 33.**

Animateurs :

Françoise POTHIER – Responsable de l'activité – 06 77 59 54 97

René FERNANDEZ : 06 09 79 67 10

Véronique CANNESSON : 06 70 38 92 30 (*en formation*)

Claudine LERICHE : 06 70 45 33 25



# Concepts : l'activité physique au service de la mémoire et de la cognition

## Cible : tout public

- Lutte contre la **sédentarité** et **l'inactivité physique**
- **Faire fonctionner notre cerveau**
  - Prévention, stabilisation et prise en charge des troubles cognitifs
- Concept de la **double tâche ...**
- **Prévention des dépendances** physiques et cognitives

**« Sortez de votre zone de confort »**



# Lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique

- **Sédentarité :**

- Occupations en position assise ou allongée, à l'origine d'une faible dépense d'énergie
- Canapé, TV, ordinateur, tablette, transports assis

- **Inactivité :**

- Pratique de moins de 150 mn par semaine d'activité physique soit 30 mn par jour  
MINIMUM
- Combinée : force, endurance, coordination
- Equilibre

- **Entretien du lien social ++**



# Faire fonctionner notre cerveau

- **Fonctions cognitives**

- Mémoires, langage, raisonnement, apprentissage, intelligence, prise de décisions, résolution des problèmes, attention et perception

- **Rôle de la cognition**

- Conscience, attention, mémoire, apprentissage, vie sociale (communication ++)

- **Etapas de la mémorisation**

- Apprendre → conserver → retrouver

- **Les 2 types de mémoire :**

- **Court terme** ou mémoire immédiate. Notion d'EMPAN
- **Long terme** : souvenirs personnels, connaissances générales, acquis, savoir-faire...
  - **Motrices** : habiletés manuelles, vélo, natation ...
  - **Cognitives** : langage, belote, conduite ...



# Concept de la double tâche

- Révèle **l'interface** entre :
  - La cognition
  - La motricité
- **Stimule** les fonctions exécutives, la mémoire et l'attention
- **L'augmentation du débit de circulation sanguine** liée à l'activité physique est **profitable au cerveau** et ainsi aux tâches cognitives



# Un bon exemple de double tâche : la danse

## Activité physique prolongée – Impact sur le fonctionnement cardiaque

- **Stimulation des fonctions sensorielles**
  - Auditive : musique
  - Visuelle
  - Position dans l'espace - Equilibre
  - Sensibilité profondes (positions, mouvements ...)
- **Sensibilisation émotionnelle**
- **Stimulation des fonctions cognitives**
  - Mémoire : pas, chorégraphie
- **Rôle social ++**



# Déroulement d'une séance 1 par semaine - 14 à 16 personnes

- **Accueil**
- **Briefing** : exercices prévus, particularité, consignes ...
- **Echauffement dynamique**
- **Exercices pendant 1 H**
  - Exercices type (fiches)
  - Exercices créations des animateurs Club
- **Retour au calme**
- **Débriefing**



# ACTIV'MEMOIRE

Numéro de la partie

Les capacités travaillées

Le temps et la difficulté

Le matériel

Schéma explicatif

Les consignes

Des adaptations

Points d'observation



**EXERCICE N° 1**

**Capacités cognitives dominantes :** l'attention visuelle

**Capacités physiques dominantes :** coordination et équilibre

**Matériels :** coupelles, cerceaux, cônes, bâtons

**Temps :** 15 min. (4 min. par tâches + pauses)

**Difficulté :** 1

**Schéma :**

**Consignes :**  
Faire réaliser les 3 tâches suivantes :

**1 :** Reproduire les gestes de l'animateur par mimétisme (ex : monter les bras à la verticale, redescendre un bras puis l'autre...).

**2 :** Réaliser un slalom entre les coupelles et identifier le nombre de fois où un bras de l'animateur s'est levé.

**3 :** Effectuer un enchaînement d'exercice (enjamber les haies, toucher des cônes avec la main, tenir en équilibre sur un pied dans les cerceaux) en retenant l'ordre de la combinaison de couleur indiquée par l'animateur. Sur le passage suivant le participant doit reproduire la combinaison.  
Variante : ajouter plus de coupelles pour plus de combinaisons.

**Adaptations :**

- Vitesse d'exécution des enchaînements
- Amplitude des mouvements
- Positionnement de l'animateur
- Augmenter ou diminuer le nombre d'exercices sur l'atelier 3

**Points d'observations :**

- Anticipation et concentration
- Garder le regard vers l'avant
- Maintenir le dos droit
- Prise d'informations constantes
- Utilisation des bras pour s'équilibrer