Activ’Mémoire

Une nouvelle activité de la FFRS

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 ++)

- **Etapes 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**

PARTIE 1

Numéro de la partie

ACTIV'MEMOIRE

EXERCICE N° 1

Capacités cognitives dominantes : l'attention visuelle

Capacités physiques dominantes : coordination et équilibre

Les capacités travaillées

Matériels : coupelles, cerceaux, cônes, bâtons

Le matériel

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

Difficulté : 1

Le temps et la difficulté

Schéma :

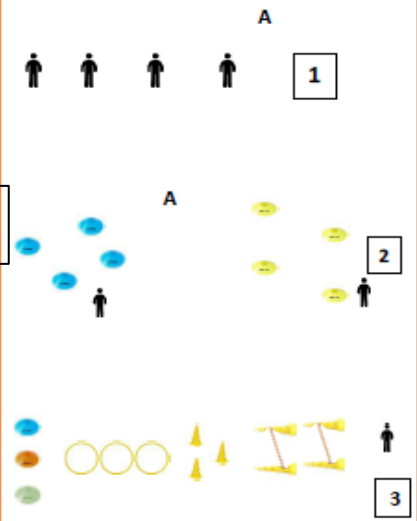


Schéma explicatif

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 enchainement 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.

Les consignes

Adaptations :

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

Des adaptations

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

Points d'observation

ACTIV'MEMOIRE

EXERCICE N°23

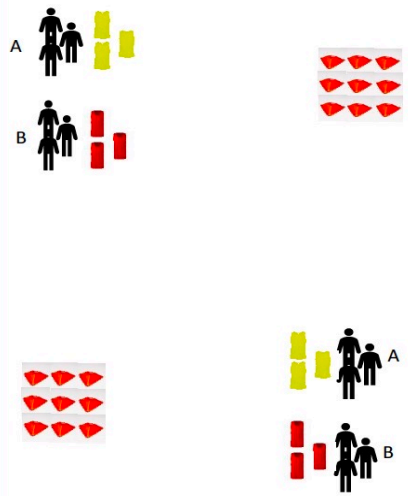
Capacités cognitives dominantes *: repères dans l'espace et planification* **2**

Capacités physiques dominantes *: Cardio-respiratoire, souplesse* **2**

Matériels *: Chasubles, coupelles*

Temps : *15 min (plusieurs manches + pauses)*

Schéma :



Consignes :

JEU DU MORPION

Organisation : 4 équipes de 3

But : Compléter une ligne, une diagonale ou une colonne avec les chasubles de sa couleur avant l'autre équipe

Règles : Partie 1 : Un joueur de l'équipe A part poser une chasuble sur une coupelle. Un joueur de l'équipe B part simultanément poser une chasuble sur une coupelle vide.

Si aucune équipe n'a réussi à faire une ligne, le premier de chaque équipe part changer de coupelles un des chasubles de son équipe. De même pour les suivants jusqu'à parvenir à un alignement.

La première équipe en 3 points gagne.

Partie 2 : Former des équipes de 6. Faire un carré avec 16 coupelles. Aligner 4 chasubles en suivant les mêmes règles qu'en partie 1.

Adaptations :

- Varier les types de déplacements (pas chassés, montée de genou…)
- Moduler les distances

Points d'observations :

- Stratégie collective
- Prise d'information et décision
- Participation de tous les joueurs

Notes :

Merci pour votre attention

Animateurs Activ’Mémoire :
Philippe FENOT – René FERNANDEZ –
Claudine LERICHE – Françoise POTHIER