



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RETRAITE SPORTIVE

Activ'Mémoire

Activez votre corps, stimulez vos méninges !



Oubliez les mots croisés sur une chaise... Sortez vos baskets !



NOUVELLE APPROCHE

Bougez Votre Esprit !

Vous pensiez qu'Activ'Mémoire se résumait à des devinettes autour d'une table ?

Détrompez-vous : le meilleur moyen de muscler son cerveau, c'est de mettre son corps en mouvement.



Une activité physique ludique conçue pour allier Agilité
Motricité et Vivacité d'Esprit.

Le Pouvoir de la Double Tâche

Synergie Cognitivo-Motrice

Le principe est simple mais redoutablement efficace : réaliser un exercice physique tout en sollicitant simultanément ses fonctions cognitives (mémoire, attention, logique, repérage spatial).

C'est ce que la science nomme la "**double tâche**" : booster l'oxygénation cérébrale pour renforcer durablement les connexions neuronales.



+ Jeu du bac

Le principe est simple : une lettre est choisie au sort, et il faut trouver au plus vite un mot commençant par cette lettre pour chaque catégorie définie.



Des Ateliers Ludiques & Variés



Parcours Moteur

Suivre un parcours de marche aménagé au sol tout en mémorisant et en restituant une séquence de couleurs précises.



Échanges en Rythme

S'échanger un ballon tout en réalisant simultanément des exercices de calcul mental ou des associations d'idées.



Coordination & Réflex

Coordonner des mouvements complexes de bras et de jambes sur des consignes changeantes pour stimuler la réactivité.

Des Bénéfices au Quotidien

100

Pour le Corps

Amélioration de l'équilibre, de la coordination globale, de la souplesse et prévention active des chutes.

100

Pour l'Esprit

Renforcement de la mémoire à court terme, de la concentration et de la vitesse de réaction cognitive.

100

Pour le Moral

Ambiance chaleureuse, éclats de rire garantis, zéro compétition et grande convivialité entre adhérents.

Corps et Esprit Synchro

Stimulation Physique

L'activité physique modérée et adaptée oxygène le cerveau et développe les capacités motrices fondamentales :

- **Équilibre & Posture** : Sécuriser chaque déplacement au quotidien.
- **Souplesse & Tonus** : Préserver l'aisance gestuelle.
- **Agilité motrice** : Réagir vite et bien face aux obstacles.

Stimulation Cognitive

La sollicitation neuronale continue permet d'entretenir les fonctions exécutives clés :

- **Mémoire de travail** : Retenir les informations récentes.
- **Attention & Logique** : Rester concentré sur l'action.
- **Repérage spatial** : Mieux s'orienter et anticiper.

Déroulement d'une Séance (1h)



1. Mise en train (10 min)

Échauffement articulaire doux et petits jeux d'attention pour éveiller les neurones.

2. Cœur de séance (40 min)

Ateliers dynamiques variés (seul, binôme, groupe) : circuits et parcours moteurs.

3. Retour au calme (10 min)

Étirements légers, relaxation, respiration et partage des ressentis.

Informations Pratiques

Critère	Information & Détails
Public concerné	Tous les licenciés FFRS, quel que soit leur niveau physique
Créneaux horaires	Tous les mercredis : entre 16h30 et 18h30 à confirmer(hors vacances scolaires)
Lieu de séance	École Paul-Bert — 77 cours Tartas 33120 ARCACHON (Entrée par la rue Léon Neveu)
Équipement requis	Tenue de sport souple, bouteille d'eau et chaussures de sport adaptées

Vos animateurs Référents



Une Équipe Bienveillante à Votre Écoute

Nos séances sont préparées et encadrées par des animateurs qualifiés, garantissant une pratique sécurisée, adaptée et toujours sous le signe du plaisir !

 **Françoise POTHIER : 06 77 59 54 97** Responsable d'activité

 **René FERNANDEZ & Hélène HERMANT** Co-Responsables

♥ REJOIGNEZ-NOUS

Prêt à relever le défi ?

Venez tester une séance à Arcachon et découvrez le plaisir de bouger tout en stimulant votre mémoire dans une ambiance chaleureuse !



**06 77 59 54
97**



**Arcachon — École Paul-
Bert**



**Label Sport Senior
Santé**