FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ

ACTIV'MÉMOIRE

ou... les activités physiques et sportives au service de la mémoire

« Le cerveau est un muscle à travailler comme tous les autres »... à tous les âges. Pour ce faire, la FFRS a mis en place à destination de TOUS LES PUBLICS « Activ'mémoire », une activité qui permet la stimulation et l'entretien des fonctions cognitives grâce à la mobilisation des différentes capacités physiques. Quand on sait que la mémoire est une préoccupation importante chez les seniors, elle a toute sa place dans le panel d'activités proposées.

Toujours en quête d'innovation, la FFRS, avec ce programme spécifique développé par la Direction technique nationale (DTN) et la Commission médicale, s'investit dans la recherche et la formation. Il est en effet prouvé que l'entraînement des fonctions cognitives (mémoires, attention, repères spatio-temporels, planification, inhibition, raisonnement...) par l'activité physique :

- Permet d'obtenir un meilleur maintien des capacités cognitives que si on les entraîne séparément.
- Et donc favorise le bien vieillir.

POUR QUI ?

Cette activité est dédiée à **TOUS** les licenciés, quels que soient leur âge et leurs capacités. Elle doit pouvoir être utilisée en prévention primaire pour travailler au mieux l'ensemble des capacités cognitives et réduire les risques d'apparition du déclin cognitif ou de la maladie.

LES OBJECTIFS

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

Concrètement, 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 d'activités physiques variées, ludiques et complètes.
- Offrir un complément aux ateliers mémoire traditionnels existant dans les clubs.

ORGANISATION D'UNE SÉANCE « ACTIV'MÉMOIRE »

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 1 h à 1 h 15.

Une séance se compose de quatre parties :

- Échauffement, permettant d'activer le corps par un exercice qui intègre une composante cognitive.
- Exercices individuels, à exécuter seul ou avec partenaire sous forme de parcours, ateliers ou tâches à réaliser les unes après les autres.
- Jeux collectifs, qui s'effectuent en groupe de manière ludique et coopérative.
- Étirements axés sur la respiration et retour au calme.

Elle fait travailler les différents types de mémoires et fonctions cognitives avec des matériels variés (objets, musiques, fiches…).

Les situations pédagogiques sont à la fois adaptées, différentes et ludiques tout en permettant aux participants d'évoluer dans un cadre sécurisé 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 est primordial de vérifier la tenue des licenciés avant le début de chaque séance.

Nombre d'animateurs : 363

Nombre de clubs : 122

7 instructeurs fédéraux

LA FORMATION DES ANIMATEURS

Les formations dispensées au sein de la FFRS visent à assurer un encadrement de qualité et garantissent la sécurité des pratiques. L'objectif de la formation « Activ'mémoire » est d'accompagner les animateurs dans l'appropriation des contenus des séances dans des conditions de déroulement optimales.

Intégrée au cursus de formation initiale, cette formation de 25 heures comporte, en alternance :

- des interventions de médecins sur les fonctions cognitives,
- des mises en situations pratiques encadrées par des cadres techniques et des instructeurs fédéraux.

À l'issue de leur formation* les stagiaires obtiennent le brevet d'animateur fédéral. Ils repartent avec les outils pédagogiques nécessaires à la mise en place de l'activité au sein de leur club et riches du partage d'expérience.

* si elle est validée

AIDES À LA CRÉATION DE L'ACTIVITÉ ACTIV'MÉMOIRE

Pour répondre aux besoins de la mise en place de ce programme, la FFRS soutient les clubs qui s'engagent dans l'ouverture de cette activité avec une aide :

- Financière, pour acquérir le matériel pédagogique.
- Technique, avec l'accompagnement d'un conseiller technique territorial qui pourra effectuer un suivi personnalisé.

Conditions pour en bénéficier :

- Avoir au moins un animateur diplômé Activ'mémoire.
- Proposer au moins une séance Activ'mémoire par semaine ou avoir un projet d'ouverture en cours.

CONTACT Laura Scortesse, référente de l'activité - ctflscortesse@federetraitesportive.fr