

## ATELIER ACTIV'MEMOIRE

Capacité d'accueil : 16 personnes maximum par séance.

### Intérêt de l'activité

Il s'agit d'une activité **physique et sportive** au service de la mémoire qui convient à tous, quelle que soit la forme physique. Le programme, dans une ambiance conviviale, de manière tantôt individuelle, tantôt collective, propose de :

- Maintenir et développer les fonctions cognitives (mémoire, attention, repères spatio-temporels, planification, raisonnement...) au travers de la pratique d'exercices physiques
- Mettre le corps en mouvement grâce à des activités **plus ou moins soutenues**, variées, ludiques et complètes

*Ce programme est donc très différent d'un atelier mémoire traditionnel statique.*

### Description de l'activité

Chaque séance débute par un échauffement, se poursuit par des exercices physiques et cognitifs adaptés (en mode individuel ou en binôme). La deuxième partie de séance est consacrée à des jeux collectifs **dynamiques** et se termine par un retour au calme.

Les séances sont proposées de manière hebdomadaire. Une **participation régulière** devrait vous permettre d'en ressentir les bienfaits dans votre vie quotidienne.

### Tenue et équipement nécessaires :

Bouteille d'eau. Tenue confortable (pantalon souple ou caleçon). Les chaussures de type basket sont indispensables pour un bon maintien des chevilles, les activités se faisant **debout**. Le matériel nécessaire aux activités sera apporté à chaque séance par l'équipe d'animation.

### Risques et précautions éventuelles

Les séances sont animées avec toutes les précautions nécessaires à la sécurité des pratiquants. Les animatrices ont suivi une formation spécifique et sont titulaires d'un brevet fédéral délivré par la Fédération de la Retraite Sportive.