



ACTIV' MEMOIRE

-
- > **Activ'** comme... « activités physiques »
 - > **Mémoire** comme... « mémoire »

ACTIV'MEMOIRE a pour rôle de mettre les activités physiques au service de la mémoire. En effet, ces activités permettent l'activation des fonctions cognitives tout en développant l'ensemble des capacités physiques, ces dernières faisant obstacle aux méfaits de la sédentarité.

Les séances ont lieu en dehors des vacances scolaires :

Equipement à prévoir :

- > Des vêtements souples et confortables
- > Des chaussures réservées aux activités en intérieur que vous mettrez en entrant pour ne pas abîmer le sol de la salle
- > Une bouteille d'eau pour l'hydratation

Déroulement des séances :

- > Echauffement pour « réveiller » la mobilité du corps
- > Ateliers en sous-groupe consacrés à des exercices ludiques, en travail individuel ou collectif, permettant de stimuler le relationnel, de solliciter l'attention, la concentration, et la coordination tout en mobilisant la mémoire et en améliorant sa condition physique ... et cela toujours dans la bonne humeur !
- > Retour au calme : exercices musculaires et respiratoires pour renforcer l'oxygénation du corps ainsi que la perception des sensations d'équilibre

2023-2024