

ACTIV'MÉMOIRE POUR ENTRAÎNER SES NEURONES AUTREMENT... ET PAS QUE...

Une activité destinée à tous qui connaît un succès croissant. Actuellement, 115 clubs la proposent. Décryptage.



UNE ACTIVITÉ PLEINEMENT ADAPTÉE POUR TOUS LES ADHÉRENTS !

Activ'mémoire a vu le jour en concertation avec la Commission médicale en 2018. Il s'agissait de proposer une activité pleinement adaptée aux spécificités et aux besoins de nos adhérents. « Or, beaucoup sont inquiets du niveau de leurs capacités cognitives et d'abord, de leur mémoire, note Laura Scortesse, Conseillère technique fédérale (CTF) à l'origine du projet avec un autre membre de la Direction technique nationale (DTN) d'alors, Matthieu Capron. C'est pourquoi Activ'mémoire s'adresse, dans le cadre de la prévention primaire, à tous, quels que soient l'âge et les capacités de chacun, et non pas seulement à ceux qui pensent être atteints d'un déclin cognitif ou qui en

souffrent effectivement. En effet, le cerveau est comme un muscle. Il convient de le faire travailler dès le départ pour qu'il maintienne au maximum ses fonctions. » De même, il est nécessaire de rappeler qu'Activ'mémoire a vocation à compléter, aucunement à remplacer, les ateliers mémoire qui existaient déjà auparavant. « Ceux-ci ont conservé tout leur intérêt, insiste Laura Scortesse. Simplement, en tant que fédération sportive, il était important de valoriser la composante physique. La plus-value d'une approche combinée fonctions cognitives/activité physique est prouvée scientifiquement. Offrir ce dispositif permettait à la fois d'élargir le panel d'activités et de répondre aux attentes de nos pratiquants. »

« COMBINER TRAVAIL COGNITIF ET ACTIVITÉS PHYSIQUES »

Qui soit, de surcroît, innovant. Ce qui est précisément le cas. « L'idée a consisté à combiner, de manière synergique, le travail cognitif avec les activités physiques dans le cadre d'un programme qui soit véritablement sur mesure pour les licenciés », résume la Conseillère technique fédérale. De fait, le déroulement d'une séance comprend, après un échauffement, un travail individuel ou en binôme, puis un temps collectif avant de se conclure par des étirements et un retour au calme. Le tout en extérieur ou en salle et pendant un peu plus d'une soixantaine de minutes. Idéalement les séances se réalisent de manière hebdomadaire. Outre le fait que l'activité physique mobilise en elle-même les fonctions cognitives, elle est couplée à des exercices spécifiques. Par exe



qu'il y a écrit dessus pour, ensuite, le restituer oralement tout en effectuant un parcours moteur ; composer un mot avec des lettres figurant sur des fiches tout en faisant des passes avec une balle ; inclure le jeu du Memory pour retrouver deux images similaires plus rapidement que l'équipe adverse en se déplaçant dans la salle avec des consignes ; ou encore, développer sa vitesse de réaction en levant le plus rapidement possible la main du côté opposé quand on touche une épaule... Tant d'exercices qui font que chaque séance est ludique, variée et différente où les participants peuvent évoluer en sécurité.

« RECRÉER DU LIEN SOCIAL EST EXTRÊMEMENT IMPORTANT »

« Plus de cinq ans après son lancement, on constate qu'Activ'mémoire plaît énormément. À l'aune des retours de terrain que nous avons, il apparaît qu'elle est efficace et pertinente », se félicite Laura Scortesse. Il faut dire que « cela sort des sentiers battus, justifie Béatrice Chevalier, ancien médecin et animatrice Activ'mémoire au sein de l'association Coublévie Accueil. On n'est pas assis avec un papier et un crayon. C'est à la fois ludique et convivial et l'on n'est pas jugé lorsque l'on commet une erreur. Un autre élément joue énormément, en occurrence, le fait de recréer du lien social. C'est extrêmement important dans la mesure où parler à l'autre, s'appeler, formaliser ou moyen du langage... stimulent la cognition en général. »

PROUVER LE BÉNÉFICE SCIENTIFIQUEMENT

Depuis janvier 2024, la FFRS est partenaire d'un sujet de recherche mené par Elyes Fatman, ostéopathe de métier et étudiant en thèse de Sciences et Techniques des activités physiques et sportives (Staps) à l'Université de Valenciennes. L'objectif est de valoriser cette activité, mais aussi de « prouver scientifiquement que par sa spécificité et le fait qu'elle associe le corps et l'esprit, Activ'mémoire est encore plus bénéfique que les activités traditionnelles en la matière, lesquelles ne se concentrent, en général, que sur l'un ou l'autre mais séparément », pointe Laura Scortesse.



La mission d'Elyes sera de marquer la place de la FFRS au sein de la littérature scientifique mais aussi de définir une nouvelle batterie de tests spécifiques à l'activité, qui sont menés par les animateurs de la FFRS pour adapter leurs séances et donner des indications sur l'évolution, le maintien ou la perte des capacités après une saison. Il devra mener une étude longitudinale et comparative sur plus de trois ans auprès des clubs afin d'étayer ce qui n'est, pour l'heure, qu'une supposition... néanmoins hautement probable. « Nous avons tous une réserve de neurones qui sont indifférenciés quant à leur usage. En sollicitant les capacités cognitives, on peut ainsi en mettre en activité avec de bonnes raisons de penser que l'on peut s'améliorer ou, du moins, stopper une régression même si, pour l'instant, on n'en est pas totalement sûr », explique Béatrice Chevalier.

Alexandre Terrini



Formation Activ'mémoire

Cette activité fait l'objet d'une formation fédérale (Module 2) dédiée, intégrée au cursus de formation initiale, d'une durée de vingt-cinq heures, ce module aborde « la méthodologie à déployer pour inciter les adhérents à mobiliser les diverses capacités cognitives (la mémoire sémantique, à court à terme ou procédurale ; la concentration, la coopération, les repères spatio-temporels...) et physiques (l'équilibre, le cardio, la souplesse, la force musculaire...) recherchées dans des conditions de déroulement optimales », précise Yves Andréu, instructeur et animateur dans les rangs du Groupe chalomais de la traite sportive. La formation comprend une intervention d'un médecin,

des travaux pratiques et des mises en situations pour animer des séances sous la houlette des instructeurs fédéraux et conseillers techniques de la FFRS. Par ailleurs, les stagiaires se voient remettre les outils pédagogiques nécessaires à la mise en place de l'activité dont un livret de plusieurs exercices. Il est, en outre, question de constituer à l'avenir, à leur intention, une bibliothèque vidéo pour les illustrer. De plus, la FFRS soutient les clubs qui s'engagent dans l'ouverture de cette activité avec une aide financière, pour acquérir le matériel pédagogique et technique, avec l'accompagnement d'un conseiller technique territorial qui pourra effectuer un suivi personnalisé.