



RASSEMBLEMENT PORTE OUVERTE CLUBS DE LA GIRONDE LE 18 SEPTEMBRE 2024

Le CODERS 33 organise une demi-journée rencontre interclubs pour tous les adhérents de la FFRS en Gironde le 18 septembre de 9h00 à 13H30 au Tennis Club Arcachon 7 avenue du Parc Arcachon.

Présentation de 3 nouvelles activités

S.M.S. (Section Multi-Activités Senior)

Activ'Mémoire

Pickleball

Apéritif amélioré du CODERS 33

Le repas de midi type auberge espagnole

Animés par : Claudine Leriche, Véronique Cannesson, René Fernandez, Chantal Merguin & Françoise Pothier

Le Sport, La Santé des Séniors

La FFRS est la Fédération

nationale Multisports adapté aux

plus de 50 ans. Nous favorisons la

convivialité, le partage, le

Respect, la Bienveillance tous

ensemble. Nous vous attendons

Contact :

f.pothier54@gmail.com

Journée CODERS du 18 septembre 2024 au TCA

Programme Prévisionnel Encadrement : CODERS 33

UNE
FÉDÉRATION
QUI PREND
SOIN DES
SENIORS



Le 18 septembre	OBJET	RESPONSABLE
ACCUEIL	9H00 ACCUEIL	MARC
	9H30 PRÉSENTATON CODERS	RENÉ
PRESENTATIONS	10 H Atelier Section Multi-activité	CLAUDINE
	11h Activ'Mémoire	FRANCOISE
	12h Pickleball	CHANTAL
Bilan	13-13h30	CODERS 33
Pot amélioré	13h30 - Apéritif CODERS 33	
Repas partagé	* Repas partagé Auberge Espagnole * Chacun apporte un met à partager et ses couverts	





Activ'Mémoire

**Une nouvelle activité de la FFRS
Mise en place par le CARS 33.**

Animateurs :

Françoise POTHIER – Responsable de l'activité – 06 77 59 54 97

René FERNANDEZ : 06 09 79 67 10

Véronique CANNESSON : 06 70 38 92 30 (*en formation*)

Claudine LERICHE : 06 70 45 33 25



Concepts : l'activité physique au service de la mémoire et de la cognition

Cible : tout public

- Lutte contre la **sédentarité** et **l'inactivité physique**
- **Faire fonctionner notre cerveau**
 - Prévention, stabilisation et prise en charge des troubles cognitifs
- Concept de la **double tâche ...**
- **Prévention des dépendances** physiques et cognitives

« Sortez de votre zone de confort »



Lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique

- **Sédentarité :**

- Occupations en position assise ou allongée, à l'origine d'une faible dépense d'énergie
- Canapé, TV, ordinateur, tablette, transports assis

- **Inactivité :**

- Pratique de moins de 150 mn par semaine d'activité physique soit 30 mn par jour
MINIMUM
- Combinée : force, endurance, coordination
- Equilibre

- **Entretien du lien social ++**



Faire fonctionner notre cerveau

- **Fonctions cognitives**

- Mémoires, langage, raisonnement, apprentissage, intelligence, prise de décisions, résolution des problèmes, attention et perception

- **Rôle de la cognition**

- Conscience, attention, mémoire, apprentissage, vie sociale (communication ++)

- **Etapas de la mémorisation**

- Apprendre → conserver → retrouver

- **Les 2 types de mémoire :**

- **Court terme** ou mémoire immédiate. Notion d'EMPAN
- **Long terme** : souvenirs personnels, connaissances générales, acquis, savoir-faire...
 - **Motrices** : habiletés manuelles, vélo, natation ...
 - **Cognitives** : langage, belote, conduite ...



Concept de la double tâche

- Révèle **l'interface** entre :
 - La cognition
 - La motricité
- **Stimule** les fonctions exécutives, la mémoire et l'attention
- **L'augmentation du débit de circulation sanguine** liée à l'activité physique est **profitable au cerveau** et ainsi aux tâches cognitives



Un bon exemple de double tâche : la danse

Activité physique prolongée – Impact sur le fonctionnement cardiaque

- **Stimulation des fonctions sensorielles**
 - Auditive : musique
 - Visuelle
 - Position dans l'espace - Equilibre
 - Sensibilité profondes (positions, mouvements ...)
- **Sensibilisation émotionnelle**
- **Stimulation des fonctions cognitives**
 - Mémoire : pas, chorégraphie
- **Rôle social ++**



Déroulement d'une séance 1 par semaine - 14 à 16 personnes

- **Accueil**
- **Briefing** : exercices prévus, particularité, consignes ...
- **Echauffement dynamique**
- **Exercices pendant 1 H**
 - Exercices type (fiches)
 - Exercices créations des animateurs Club
- **Retour au calme**
- **Débriefing**



ACTIV'MEMOIRE

Numéro de la partie

Les capacités travaillées

Le temps et la difficulté

Le matériel

Schéma explicatif

Les consignes

Des adaptations

Points d'observation



EXERCICE N° 1

Capacités cognitives dominantes : l'attention visuelle

Capacités physiques dominantes : coordination et équilibre

Matériels : coupelles, cerceaux, cônes, bâtons

Temps : 15 min. (4 min. par tâches + pauses)

Difficulté : 1

Schéma :

Consignes :
Faire réaliser les 3 tâches suivantes :

1 : Reproduire les gestes de l'animateur par mimétisme (ex : monter les bras à la verticale, redescendre un bras puis l'autre...).

2 : Réaliser un slalom entre les coupelles et identifier le nombre de fois où un bras de l'animateur s'est levé.

3 : Effectuer un enchaînement d'exercice (enjamber les haies, toucher des cônes avec la main, tenir en équilibre sur un pied dans les cerceaux) en retenant l'ordre de la combinaison de couleur indiquée par l'animateur. Sur le passage suivant le participant doit reproduire la combinaison.
Variante : ajouter plus de coupelles pour plus de combinaisons.

Adaptations :

- Vitesse d'exécution des enchaînements
- Amplitude des mouvements
- Positionnement de l'animateur
- Augmenter ou diminuer le nombre d'exercices sur l'atelier 3

Points d'observations :

- Anticipation et concentration
- Garder le regard vers l'avant
- Maintenir le dos droit
- Prise d'informations constantes
- Utilisation des bras pour s'équilibrer



SECTIONS MULTI-ACTIVITES SENIOR



Un parcours de remise en forme pour un public sénior qui peut :

- Avoir des difficultés à suivre les activités proposés par le Club
- . Souffrir de certaines pathologies,
- . Rencontrer ou avoir rencontré des problèmes de santé,
- . Ou se trouver dans une ou plusieurs de ces situations

OBJECTIFS :

- Favoriser, par un travail collectif et varié, un retour à l'activité physique
- Conserver ou améliorer ses capacités physiques
- Travailler et entretenir l'équilibre, la souplesse, la coordination, la mémorisation et le renforcement musculaire.
- Conserver le lien social à travers une activité pratiquée dans un cadre convivial et de cohésion du groupe.

COMMENT :

- Par un travail ludique et diversifié en petits groupes répartis sur plusieurs ateliers. Durée de la séance 1 heure.

AVEC QUI?

- Séances encadrées par des animateurs qui ont reçu une formation spécifique dispensée par la FFRS.

L'équipe du Club Arcachonnais de la Retraite Sportive composée de 4 animateurs :

- ▶ Claudine Leriche tél : 0670453325 e-mail : *claudine.leriche@laposte.net
- ▶ Véronique Cannesson tél : 0670389230 e-mail : v_cannesson@hotmail.fr
- ▶ René Fernandez : tél : 0609796710 e-mail : rfigcbat@gmail.com
- ▶ Françoise Pothier : tél 0677595497 e-mail : f_pothier@orange.fr

Vous donne rendez vous tous les jeudis (hors congés scolaires) à 14h15
au Club du Bien-être 15 Av. de L'actipôle, 33470 Gujan-Mestras

* *Responsable de l'activité*





PICKLEBALL

SPORT ACCESSIBLE ET INTERGENERATIONNEL

**C'est un sport de raquette qui combine des éléments du
Tennis, du Ping-pong et du Badminton.**

**L'équipement de base pour jouer comprend une raquette légère et une
balle perforée en plastique de la grosseur d'une balle de Tennis**

(matériel mis à la disposition par le Club CARS)

Activité ludique et accessible à tous les âges !

**Que vous soyez NOVICE ou EXPERT, le Pickleball est un sport DIVERTISSANT qui offre de
nombreux avantages pour la SANTE et le BIEN-ÊTRE**

LES BIENFAITS DU PICKLEBALL

Ce sport présente de **nombreux bienfaits** pour les SENIORS

-1) ACTIVITE PHYSIQUE: Il est plus doux pour les articulations que certains autres sports.

-2) SANTE CARDIOVASCULAIRE: En jouant au Pickleball les seniors augmentent leur fréquence cardiaque et améliorent ainsi leur santé cardiovasculaire.

-3) SOCIALISATION: Il est souvent pratiqué en DOUBLE, ce qui favorise les interactions sociales.

-4) STIMULE LE CERVEAU: Le pickleball est un sport stratégique qui nécessite de la réflexion et de la concentration. Prise de décision rapide et la coordination oeil-main nécessaire pendant le jeu ; stimuli du cerveau.

-5) SOULAGEMENT DU STRESS: La pratique du Pickleball peut aider à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

-6) ACCESSIBILITE A TOUS LES NIVEAUX: Les seniors peuvent commencer à jouer à un niveau débutant et progresser à mesure qu'ils développent leurs compétences, ce qui rend ce sport accessible et motivant pour tous.

Comme la plupart des sports de raquette, le but du jeu est d'envoyer la balle dans l'aire de jeu de l'adversaire sans que ce dernier puisse vous la retourner de manière à compter le plus de points possibles.

Il se joue généralement en DOUBLE, autant à l'INTERIEUR qu'à l'EXTERIEUR sur un terrain dont la taille est comparable à celui d'un terrain de Badminton.

Séances encadrées par une animatrice :

Chantal MERGUIN tél: 06-40-76-21 41

Les séances ont lieu au :

TENNIS CLUB ARCACHON en semaine en fonction de la météo d'une durée de 2h.

La salle de sport du Lycée de la Mer à Gujan Mestras, le DIMANCHE après-midi de 15h à 17h.

La salle de sport du centre sportif de Chante-Cigale à Gujan Mestras le JEUDI SOIR de 20h30 à 22h30