

LE COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ALLIER POURSUIT LE DEVELOPPEMENT DES ATELIERS MEMOIRE AU SEIN DE LA RETRAITE SPORTIVE.

Article de la FFRS de février 2020



Stages terminés pour vingt-quatre futurs encadrants « atelier mémoire » de la Retraite sportive avec l'outil « Mémoire en éveil ». Ces stages se sont déroulés au Château de Petit-Bois à Cosne-d'Allier (03) les 30 septembre et 1er octobre pour le premier, les 4 et 5 novembre 2019 pour le second.

Les participants sont venus de Courdimanche (95), de La Ville-du-Bois (91), d'Autun et de Mâcon (71), de Besançon, d'Orsay, de Samatan (32), du Gard et les plus proches de l'Allier...

C'est avec une grande motivation (*certaines créant leur atelier dans leur club de retraite sportive dès leur retour !*) qu'ils ont suivi avec attention un « topo » théorique sur le fonctionnement de la mémoire, une information sur « l'éveil musculaire » préalable à l'atelier, et enfin ont participé à des mises en situation d'animations, sous l'œil exigeant et bienveillant des formateurs et de leurs « co-participants ».

Une supervision bénéfique qui a mis très vite tout le monde « dans le bain ». Ce fut studieux, sérieux, fructueux, convivial, ludique, chaleureux et créatif ...

L'outil d'intervention « La Mémoire en éveil » se révèle être une base structurée et performante dont la maîtrise laisse ensuite de grandes possibilités d'adaptation et de créativité personnelle ! Les formateurs attendent donc avec impatience le « retour de vécu » des premiers ateliers mis en route ... et les « animés » souhaitent se retrouver dans quelques temps pour partager leurs premières expériences ...

Daniel De Meerleer et Monique Gay-Merle, Retraite sportive de Bellerive-sur-Allier et de l'Agglomération vichyssoise.

Rappel : ne pas confondre « atelier Mémoire en éveil » et « activité Activ'mémoire »

Si les deux font travailler les fonctions cognitives, Activ'mémoire mobilise aussi les capacités physiques et la formation dispensée permet d'obtenir une qualification fédérale.

Les deux activités sont reconnues par le règlement d'encadrement sécurité des activités de la FFRS :

- Mémoire en éveil au titre des activités ludiques, culturelles, de relaxation et sophrologie organisées par les clubs,
- Activ'mémoire au titre des activités de maintien en forme.