



# POUR QUELQUES NEURONES DE PLUS

**Des ateliers mémoire à l'entraînement des fonctions cognitives par l'activité physique, les initiatives ne manquent pas à la Fédération !**

Parmi les différents ateliers sur le sujet qui ont cours au sein des clubs de la FFRS, « Mémoire en éveil » est le précurseur, lancé il y a près d'une quinzaine d'années dans l'Allier, à l'initiative de Roland Sureau, alors président du Coders, sur la base d'un dispositif conçu par le Comité départemental d'éducation pour la santé du Jura. Soucieux des licenciés qui éprouvaient des difficultés ou qui étaient dans l'impossibilité de pratiquer un sport, il a créé, à leur intention, une activité qui leur soit profitable et qui les implique tout en conservant des liens sociaux conviviaux.

## METTRE À L'ÉPREUVE TOUS LES TYPES DE MÉMOIRE

Les activités pratiquées au cours des ateliers « Mémoire en éveil » sont exclusivement mnémoniques, même si,

depuis 2017, a été introduit un petit échauffement préparatoire de cinq à dix minutes. « *Nous nous sommes rendu compte que faire des mouvements, par exemple au niveau de la nuque, de la posture, des bras... favorisait un retour au calme avant d'entrer dans la phase de réflexion et de mémorisation* », justifie Daniel De Meerleer, référent du projet dans l'Allier.

Le corps de la séance débute par une sorte de mise en jambe qui consiste à faire s'exprimer simplement les participants à tour de rôle sur plusieurs thèmes (l'actualité, un souvenir marquant...). S'en suivent quatre ou cinq exercices mettant alternativement à l'épreuve tous les types de mémoire (sensorielle, visuo-spatiale, sémantique, de travail, immédiate, épisodique, à court ou long terme...).

Deux exemples : Les participants addi-

tionnent deux colonnes de chiffres. Le but de l'exercice est de leur faire permuer certains chiffres entre les deux colonnes pour aboutir aux mêmes totaux. Ou encore un texte est lu et il leur est demandé de restituer par écrit le maximum d'éléments retenus et ce qu'ils leur évoquent à titre personnel... Le tout se termine dans la douceur et la détente par des jeux plus légers, parfois à caractère humoristique. « *Nous ne procédons à aucune évaluation, insiste Daniel De Meerleer. Ce n'est ni le but ni la philosophie de la chose, laquelle écarte toute dimension de performance. Si l'on veut que cela se passe bien, il est essentiel que tout le monde se sente à l'aise et non pas en situation d'échec. Ces ateliers ne sont pas des outils thérapeutiques. Les personnes qui viennent nous voir pour se former repartent avec un premier atelier "clé en main". Ils viennent chercher auprès de nous un certain nombre de repères et de procédures, mais ils sont très motivés et ont déjà en tête ce qu'ils souhaitent faire.* »

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT DES FONCTIONS COGNITIVES

D'un autre côté, la Direction technique et la Commission médicale ont travaillé, dès 2017, sur un dispositif différent mais complémentaire consistant à conjuguer activité physique et « entraînement » des fonctions cognitives. « Activ'mémoire » a vu le jour en 2018. L'objectif est d'utiliser (donc de conserver) ses capacités cognitives par le biais d'activités physiques. Ce programme consiste à allier, de façon variée et ludique, activités matrices et stimulation neuronale, de manière tantôt individuelle, tantôt collective. Illustration du propos : réaliser un parcours d'habiletés matrices (garder l'équilibre, dribbler avec un ballon...), puis s'entraîner au Memory, jeu qui consiste à retrouver des paires de cartes à la face cachée.

« Cette notion d'activités physiques alliées aux activités cognitives est essentielle et, de surcroît, conforme à notre identité de fédération sportive, assure Laura Scottesse, conseillère technique fédérale, à l'origine du projet. Surtout, la synergie entre les tâches cognitives et physiques démultiplie l'ampleur de la mobilisation et en

maximise le bénéfice. On sollicite des fonctions mentales que ce soient les repères spatio-temporels, l'attention, l'inhibition, la planification... ainsi que les différentes mémoires. Le but est que ce qui est travaillé soit utile dans le quotidien de nos licenciés. » Sachant que cela peut être adapté en fonction des personnes. En effet, une même consigne est déclinable avec des attendus correspondant aux possibilités des individus. « Activ'mémoire est accessible et adaptable à tous nos adhérents, résume Laura. Nous sommes là dans la prévention primaire. » Pour que celle-ci soit la plus efficace possible et pour accompagner les animateurs, la Fédération a mis en place un panel de tests à effectuer en début et en fin de saison. Et ce, afin de mesurer les capacités initiales du sujet et l'évolution de ses facultés au fil de l'année, ce qui permet d'identifier les points à améliorer. En cas d'écart important, l'animateur, qui n'a aucunement vocation à se muer en professionnel de santé, peut orienter l'intéressé, avec son accord, vers le corps médical.

Alexandre Terrini

### Des animateurs rôdés

« **Activ'mémoire** » fait l'objet d'un cursus qui figure au catalogue des formations de la Fédération. Après avoir obtenu la FCB et le M1, le Module 2 (M2) « Activ'mémoire », d'une durée de vingt-cinq heures, comprend l'intervention d'un médecin qui décrypte les fonctions cognitives et l'intérêt d'y associer une activité physique. À cela s'ajoutent des mises en situation pour que les stagiaires puissent s'approprier la démarche. À l'issue du cursus, un livret d'exercices et du matériel sportif (plots, ballons...), fournis par la FFRS, leur est remis.

S'agissant de « **Mémoire en éveil** », pour que la déclinaison des ateliers soit harmonisée sur l'ensemble du territoire, les encadrants suivent une formation identique de deux jours, dispensée par le Coders de l'Allier. Elle comporte une partie théorique pour comprendre le fonctionnement de la mémoire, en particulier lors du vieillissement, ses pathologies et les moyens de l'améliorer. Le volet pratique porte sur la conduite des ateliers. Un certain nombre de clubs propose ces ateliers qu'on retrouve sous des appellations différentes comme, par exemple, Neuron'actif, ou encore Atelier mémoire.

### BOIN À SAVOIR

Une activité sportive de deux heures par semaine pendant six mois est nécessaire pour observer une amélioration des fonctions cognitives... Une application, à n'en pas douter, du concept Sport Senior Santé® !

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : C'EST BON POUR LA FORME, MAIS AUSSI POUR LE CERVEAU

Les bienfaits du sport sont scientifiquement prouvés, pour le corps mais aussi pour le cerveau. L'exercice est bon pour la mémoire et freine le déclin cognitif quand on vieillit. Ces liens entre activité physique et cerveau, connus depuis longtemps, ont été confirmés et très étudiés, surtout depuis la fin des années 1990. La pratique régulière déclenche un cercle vertueux sur le plan neurobiologique, au niveau des cellules nourricières des neurones, de l'apport d'oxygène et de la plasticité cérébrale.

### COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE BOOSTE-T-ELLE NOTRE CERVEAU ?

- Par la stimulation de nombreuses aires cérébrales lors d'un mouvement volontaire.
- Plus les sujets pratiquent une activité physique, plus la mémorisation est bonne.
- Ceux qui pratiquent une activité physique ont plus de matière

grise : grâce aux facteurs de croissance produits par le cerveau, notamment le fameux BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), stimulateur de la plasticité cérébrale. L'augmentation du nombre de neurones fonctionnels disponibles, par transformation de cellules souches en neurones différenciés, notamment dans l'hippocampe : ça, c'est la révolution. Nouvelles synapses, nouveaux vaisseaux, nouveaux circuits... On comprend mieux les bénéfices de l'activité physique à tous les âges, par des mécanismes parfois différents.

D'OÙ L'IDÉE... d'élaborer un programme d'activités physiques spécialement conçu pour « activer » les différentes zones cérébrales et utiliser toutes les capacités cognitives. Si le sport peut booster le cerveau, une activité physique combinée à une activité cognitive le fera d'autant mieux ! Une étude destinée à évaluer l'impact du programme « Activ'mémoire » sur le maintien et l'amélioration des fonctions cognitives est actuellement en cours. Elle est développée en lien avec l'UFR STAPS de Lyon et fera l'objet d'une thèse universitaire.

Claude Hahn, gériatre et médecin régional Auvergne-Rhône-Alpes