



SMS et Activ'mémoire

e
*Journée CODERS 33
Gujan Mestras
9 Mai 2022*



Présentation SMS + Activ mémoire / Journée dCODERS 33 / 9 Mai 2022



Section multi-activités senior

- Nouvelle activité physique propre à la FFRS depuis 2015
- 50 clubs labellisés
- 254 animateurs et 1275 pratiquants

OBJECTIF DES SMS

- Pratiquer la **multi-activité** pour mobiliser l'ensemble des **capacités physiques** et **cognitives**.
- Conserver le lien social à travers une activité pratiquée dans un cadre convivial.
- Se mettre ou remettre en condition physique **progressive** par un travail collectif et varié, un retour à l'activité physique.
- Créer des **passerelles** temporaires (plus ou moins longue) vers des activités dites « traditionnelles ».

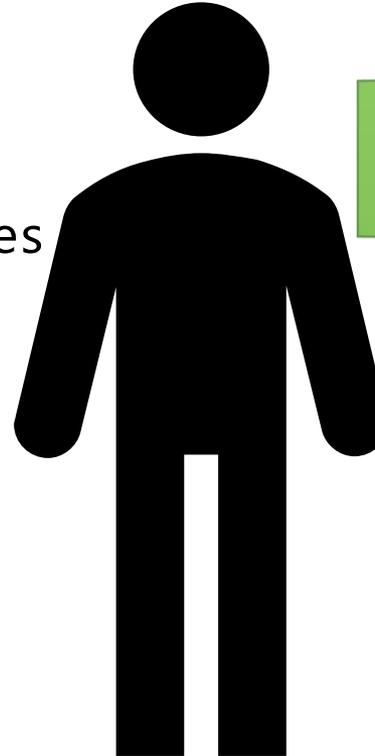
PUBLIC CIBLE



- Personnes avançant en âge ou ayant des difficultés à suivre les activités proposées par le club

- Personnes atteintes de maladies chroniques et /ou ALD

- Personnes en phase de reconditionnement physique ayant rencontrées des problèmes de santé



Reprise ou maintien d'activité physique

Recherche plaisir, confiance et interactions

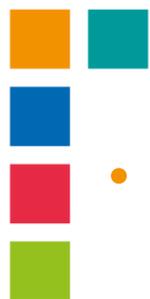
Besoin de travailler sur toutes les capacités

Capacités individuelles limitées



LA SEANCE SMS

- Durée : 1h à 1h30 max (échauffement et étirements inclus)
- Sollicitation de toutes les capacités dans 1 séance
- Des exercices dynamiques et ludiques
- Pratique individuelle et en collectif



La formation

- Module 2 de 32h

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club ou avoir un projet de création ou de développement d'activ'mémoire au sein d'un club.
- Savoir animer des exercices d'activités physiques variés en utilisant différentes formes de travail (parcours, ateliers...).
- Être capable de veiller aux conditions sécuritaires lors de l'animation d'un exercice (placement corporel, aménagement de l'espace...).

- Mises en situation pratiques + intervention médicale
- Objectifs :
 - S'approprier les contenus théoriques et pratiques
 - Lancer l'activité ou intégrer une équipe dans son club

Activ'mémoire



- 80% des personnes s'inquiètent sur le devenir leur mémoire !
- Il existe des ateliers mémoires traditionnels
- La FFRS est avant tout une fédération sportive



➔Création d'un « programme »activ'mémoire en 2018



Les caractéristiques de l'activité

- Publics cibles: tous les licenciés FFRS
- Fréquence : 1 séance /semaine en complément des autres activités
- Nombre : 14 à 16 personnes
- Nature des exercices: exercices physiques alliés à des tâches cognitives



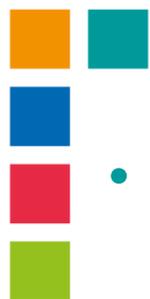
La vidéo



Activ'mémoire, les APS au service de la mémoire

<https://www.youtube.com/watch?v=RNgm2oKdhDE>





La formation

- Module 2 de 25h

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club ou avoir un projet de création ou de développement d'activ'mémoire au sein d'un club.
- Savoir animer des exercices d'activités physiques variés en utilisant différentes formes de travail (parcours, ateliers...).
- Être capable de veiller aux conditions sécuritaires lors de l'animation d'un exercice (placement corporel, aménagement de l'espace...).

- Mises en situation pratiques + intervention médicale
- Objectifs :
 - S'approprier les contenus théoriques et pratiques
 - Lancer l'activité ou intégrer une équipe dans son club