



RANDO CLUB PISCENOIS



**ACTIV'** mémoire



Le Rando Club Piscénois (RCP) est affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS). La FFRS développe le concept de Sport Santé Senior qui promeut une pratique sportive régulière, complémentaire, adaptée et diversifiée afin de retarder les effets du vieillissement pour contribuer à une meilleure qualité de vie.

**ACTIV'MEMOIRE s'adresse à TOUS les licenciés du RCP quels que soient leur âge et leurs capacités. Elle vient compléter les activités physiques et sociales pratiquées par ailleurs par les adhérent.e.s .**

**Grâce aux exercices de motricité et à la stimulation neuronale, de manière tantôt individuelle, tantôt collective, les participants pourront transférer les bienfaits dans leur vie quotidienne. Ces activités ont également pour but de favoriser les liens sociaux par des exercices de coopération.**

Pour 2023/2024, elle est encadrée par Catherine Chabaudie et Marie-Isabelle Fernandez, animatrices bénévoles formées à ACTIV'MEMOIRE en 2023.

### **QUAND, OU ?**

Les séances ACTIV'MEMOIRE se déroulent chaque mardi de 10h30 à 11h30 à la salle Malaterre (avenue de Plaisance 34120 Pézenas) ; il n'y aura pas de cours pendant les congés scolaires de la zone C.

### **Saison 2023/2024 :**

**Avant de s'inscrire, les adhérents devront participer à une séance découverte, le 12, 19 ou 26 septembre 2023.**

**Les séances débuteront le 3 octobre.**

### **LA SEANCE**

Chaque séance se déroule en quatre parties :

- Echauffement,
- Exercices individuels,
- Jeux collectifs,
- Etirements et retour au calme.





En utilisant des formes de travail variées (parcours, jeux libres, ateliers...) et différents types de matériel (objets, musiques, fiches...) chaque situation pédagogique sera à la fois adaptée, différente et ludique tout en permettant aux participants d'évoluer dans un cadre sécuritaire et convivial.

Des séances pourront se dérouler en extérieur quand la météo le permettra.

### LA TENUE

ACTIV'MEMOIRE se pratique dans une tenue confortable, avec des chaussures souples et propres.



### L'ASSIDUITE

Les séances sont limitées à 16 participant.e.s. Pour suivre la progression dans l'année et ne pas bloquer inutilement une place, les inscrit.e.s s'engagent à être assidu.e.s.



### S'INSCRIRE

Pour s'inscrire aux séances « découverte » : [rcppez34.activmemoire@gmail.com](mailto:rcppez34.activmemoire@gmail.com)