

# ACTIV'&VOUS- Spécial senior

## Thème n°4

### Mémoire et Réflexe



#### CONSIGNES

Cette séance peut être associée avec les exercices des séances passées.

**Mettez-vous en sécurité** avec une chaise à proximité ainsi qu'au bord d'un mur si besoin.

**Inspirez** en gonflant votre ventre et **soufflez** à l'effort en rentrant le nombril. Pensez à vous hydrater. Essayez de vous mobiliser au maximum : limitez le temps passé en position assise ou couchée.



#### Echauffement :

Réalisez les mouvements de réveil articulaire debout proposés lors de la première séance + enchaînez la série des 4 mouvements suivants 3 fois.



Tapez devant vous avec la pointe du pied en alternant pied droit et pied gauche 8 fois

1



Ouvrez votre pied droit vers la droite puis ramenez le gauche vers lui

Ouvrez à son tour le gauche à gauche puis ramenez vers lui le pied droit.

Réalisez ce va et vient 8 fois



Tapez derrière vous avec la pointe du pied en alternant pied droit puis pied gauche 8 fois

3



Revenez en position initiale et dessinez de grands cercles avec vos bras, 4 fois dans un sens puis 4 fois dans l'autre

4

#### Jeu de Mémoire

Utiliser un dé à jouer ou des cartes de jeu ou 6 papiers sur lesquels vous inscrivez les chiffres de 1 à 6.

A chaque chiffre correspond un mouvement qu'il faudra retenir et réaliser

1 = Tenir en équilibre sur 1 pied **10 secondes**

2 = Monter sur les pointes de pieds en levant les bras **10 fois**

3 = Réaliser **10 flexions** de genoux ou s'asseoir et se relever **10 fois**

4 = Marcher sur les talons sur **10 pas**

5 = Marcher en marche arrière en s'appliquant à bien lever le pied **10 pas**

6 = Marcher en montant les genoux sur **10 pas**



1



2



4



5



3



6

Tirez le dès ou vos cartes une quinzaine de fois

#### Jeu de Réflexe

##### Mise en place :

Faites lire le texte « Le Chat et le Rat » de La Fontaine à quelqu'un ou lisez-le et enregistrez-vous afin de le ré écouter ou vous pouvez le retrouver en lecture audio sur internet.

##### Exercice à réaliser :

A chaque fois que le nom d'un animal est énoncé, levez-vous de la chaise puis rasseyez-vous.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Aurore BRU :

06 12 31 24 14  
sportsenior@cdostarn.fr

Retrouvez la vidéo associée sur le site « Personnes Agées Tarn » ou grâce au lien suivant :

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1yAkBsSFZmruWDsotkwtDgkOYlqES\\_R](https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1yAkBsSFZmruWDsotkwtDgkOYlqES_R)

## LE CHAT ET LE RAT

Quatre animaux divers, le Chat grippe-fromage,  
Triste-oiseau le Hibou, Ronge-maille le Rat,  
Dame Belette au long corsage,  
Toutes gens d'esprit scélérat,  
Hantaient le tronc pourri d'un pin vieux et sauvage.  
Tant y furent qu'un soir à l'entour de ce pin  
L'homme tendit ses rets. Le Chat de grand matin  
Sort pour aller chercher sa proie.  
Les derniers traits de l'ombre empêchent qu'il ne voie  
Le filet ; il y tombe, en danger de mourir ;  
Et mon Chat de crier, et le Rat d'accourir,  
L'un plein de désespoir, et l'autre plein de joie.  
Il voyait dans les lacs son mortel ennemi.

Le pauvre Chat dit : Cher ami,  
Les marques de ta bienveillance  
Sont communes en mon endroit :  
Viens m'aider à sortir du piège où l'ignorance  
M'a fait tomber. C'est à bon droit  
Que, seul entre les tiens par amour singulière  
Je t'ai toujours choyé, t'aimant comme mes yeux.  
Je n'en ai point regret, et j'en rends grâce aux Dieux.  
J'allais leur faire ma prière ;  
Comme tout dévot Chat en use les matins,  
Ce réseau me retient : ma vie est en tes mains ;  
Viens dissoudre ces noeuds. –

Et quelle récompense  
En aurai-je ? reprit le Rat.

- Je jure éternelle alliance  
Avec toi, repartit le Chat.  
Dispose de ma griffe, et sois en assurance :  
Envers et contre tous je te protégerai,  
Et la Belette mangerai  
Avec l'époux de la Chouette.  
Ils t'en veulent tous deux.

Le Rat dit : Idiot !  
Moi ton libérateur ? Je ne suis pas si sot.

Puis il s'en va vers sa retraite.  
La Belette était près du trou.

Le Rat grimpe plus haut ; il y voit le Hibou :  
Dangers de toutes parts ; le plus pressant l'emporte.  
Ronge-maille retourne au Chat, et fait en sorte  
Qu'il détache un chaînon, puis un autre, et puis tant  
Qu'il dégage enfin l'hypocrite.  
L'homme paraît en cet instant.  
Les nouveaux alliés prennent tous deux la fuite.  
À quelque temps de là, notre Chat vit de loin  
Son Rat qui se tenait alerte et sur ses gardes.

Ah ! mon frère, dit-il, viens m'embrasser ; ton soin  
Me fait injure ; tu regardes  
Comme ennemi ton allié.  
Penses-tu que j'aie oublié  
Qu'après Dieu je te dois la vie ?

- Et moi, reprit le Rat, penses-tu que j'oublie  
Ton naturel ? Aucun traité  
Peut-il forcer un Chat à la reconnaissance ?  
S'assure-t-on sur l'alliance  
Qu'a faite la nécessité ?