



CLUB de RETRAITE SPORTIVE du SAVÈS

Saison 2020 - 2021

## CHARTRE de l'Atelier MÉMOIRE en ÉVEIL

### **Objectifs :**

- Préserver ses capacités cérébrales par un travail de la mémoire
- Stimuler les fonctions mnésiques (mémorisation/restitution/mémoire immédiate ou à long terme...)
- Solliciter les fonctions cognitives (logique, expression, imagination, observation...)
- Développer les facultés d'attention et de concentration
- Favoriser une dynamique de groupe, elle-même favorable à l'épanouissement de chacun
- Échanger et s'exprimer en excluant compétition et jugement d'autrui

### **MOTIVATION :**

- Elle va de soi et est essentielle pour réveiller et stimuler son cerveau
- Le but premier n'est pas de trouver, mais de chercher en mobilisant tous ses neurones pour les muscler
- Cultiver sa mémoire demande un effort et de la persévérance

### **ASSIDUITÉ :**

- Elle est recommandée, dans la mesure du possible, pour tirer le meilleur profit des ateliers
- Les places étant limitées, un participant non assidu prend la place d'un autre candidat

### **PONCTUALITÉ :**

- Elle entre dans le cadre d'un respect mutuel entre participants et animateurs
- Dans la mesure du possible, informer au préalable d'une absence prévue

### **ATTENTION / CONCENTRATION :**

- L'attention doit être accordée aussi bien aux animateurs qu'aux autres participants
- La concentration sera souvent requise ; un des buts de l'atelier est de la développer
- Les exercices se feront en silence sans discussions et apartés pour favoriser la concentration de chacun
- Respecter et suivre les consignes de l'animateur

### **RESPECT D'AUTRUI :**

- Chacun vient avec sa personnalité et sa culture
- Chacun mérite le respect
- Chacun s'abstient de juger l'autre et de faire des remarques désobligeantes ou blessantes
- Ne pas confondre émulation et compétition
- Ne pas exercer de pression ou de stress
- Personne n'est mis en situation d'échec

### **CONFIDENTIALITÉ :**

- Elle est indispensable pour se sentir en confiance et s'exprimer librement, sans crainte ni retenue
- Animateurs et participants respecteront le droit de chacun à ne pas voir divulguer les faits et opinions qu'il aura exprimés, voire certains détails de sa vie privée

### **MATÉRIEL :**

- Les recherches via téléphones ou ordinateurs portables sont proscrites (seule la mémoire travaille)
- L'utilisation de dictionnaires par les participants n'est pas autorisée
- Une gomme, un crayon et une feuille de papier sont les seuls outils nécessaires

*L'atelier est un espace privilégié d'expression et d'écoute,  
où concentration, plaisir et détente alternent.*

