VITALITE-SENIOR.FR

Atelier mémoire : 8 exercices et une séance de 45 minutes

Séance minutée, 8 fiches pour l'animateur, supports à distribuer, solutions en fin de document.

La séance de 45 minutes

Annoncez dès l'accueil que personne n'est noté et que se tromper fait partie du jeu. Ne prévenez pas le groupe qu'il faudra redonner la liste des courses plus tard.

1. Accueil (5 minutes) : tour de table des prénoms, date du jour, annonce de la consigne différée.
2. Échauffement, les synonymes du quotidien (5 minutes), à l'oral.
3. La liste des courses, mémorisation et rappel immédiat (5 minutes).
4. Les chiffres en écho (5 minutes).
5. Le plateau d'objets (10 minutes).
6. Le quiz des années (5 minutes).
7. Rappel différé de la liste des courses (5 minutes), sans relire la liste.
8. Clôture (5 minutes) : vérification de la consigne différée, ce que chacun a préféré, rendez-vous de la semaine suivante.

Les 8 exercices

Le petit bac et les prénoms et métiers servent de réserve, ou de base pour une deuxième séance.

Exercice	Capacité sollicitée	Durée	Matériel	Niveau
La liste des courses	Mémoire des événements récents	5 min + 5 min	Support imprimé, crayon	Moyen
Le plateau d'objets	Mémoire visuelle, attention	10 min	10 petits objets, plateau, torchon	Moyen
Les chiffres en écho	Mémoire de travail	5 min	Fiche animateur	Moyen à difficile
La consigne différée	Penser à faire quelque chose plus tard	Toute la séance	Aucun	Facile
Les synonymes du quotidien	Langage, vocabulaire	5 min	Support imprimé ou oral	Facile

Exercice	Capacité sollicitée	Durée	Matériel	Niveau
Le petit bac à l'oral	Accès rapide aux mots, concentration	10 min	Tableau ou paperboard	Moyen
Prénoms et métiers	Mémoire des associations	10 min	Support imprimé	Moyen
Le quiz des années	Souvenirs anciens, connaissances	5 min	Fiche animateur	Facile

Fiches de l'animateur

1 La liste des courses

Durée	5 minutes, puis 5 minutes de rappel en fin de séance
Matériel	La liste ci-dessous, une feuille de rappel par personne
Participants	4 à 15
Déroulé	Lisez lentement les 12 mots, deux fois : pain, beurre, lait, pommes, poireaux, carottes, savon, éponge, ampoules, timbres, journal, fleurs. Chacun écrit les mots retrouvés. Après le premier essai, expliquez l'astuce des 4 rayons de 3 (boulangerie et crèmerie, fruits et légumes, maison, papeterie et fleurs).
Plus simple	6 mots en 2 rayons. Plus difficile : 15 mots sans annoncer les rayons.

2 Le plateau d'objets

Durée	10 minutes
Matériel	Cuillère, clé, dé à coudre, pince à linge, bobine de fil, crayon, pièce de monnaie, bouchon, gomme, timbre ; un plateau, un torchon
Participants	Jusqu'à 10 par plateau
Déroulé	Une minute d'observation en silence, puis couvrez le plateau : chacun note ou dit les objets retenus. Deuxième manche : retirez un objet en cachette, découvrez le plateau, il faut trouver lequel manque.
Plus simple	6 objets, deux minutes d'observation. Plus difficile : déplacer deux objets en plus d'en retirer un.

3 Les chiffres en écho

Durée	5 minutes
Matériel	Cette fiche
Participants	4 à 15, à tour de rôle ou en chœur
Déroulé	Un chiffre par seconde, le groupe répète dans l'ordre : 4-9-2 ; 7-1-5-8 ; 3-6-2-9-4 ; 8-5-1-7-3-6 ; 2-9-4-6-1-8-5. Puis à l'envers, en commençant par 2 chiffres : 5-3 ; 8-1-6 ; 2-7-4-9.
Plus simple	Rester à l'endroit et s'arrêter à 4 chiffres. Plus difficile : des jours de la semaine dans le désordre.

4 La consigne différée

Durée	Toute la séance
Matériel	Aucun
Participants	Tout le groupe
Déroulé	À l'accueil : « Quand je dirai le mot marché, levez la main. » Glissez le mot une seule fois, pendant le quiz par exemple, et observez qui réagit.
Plus simple	Rappeler la consigne à mi-séance. Plus difficile : deux consignes sur deux mots différents.

5 Les synonymes du quotidien

Durée	5 minutes
Matériel	Support imprimé ou lecture à voix haute
Participants	4 à 15
Déroulé	Donnez un mot, le groupe cherche un mot de même sens, à l'oral de préférence.
Plus simple	Proposer deux réponses au choix, dont une juste. Plus difficile : chercher aussi le contraire.

6 Le petit bac à l'oral

Durée	10 minutes
Matériel	Tableau ou paperboard avec les colonnes
Participants	4 à 15, en deux équipes au-delà de 8
Déroulé	Tirez une lettre (P, puis C, puis M) : un prénom, un fruit ou un légume, une ville de France, un métier. Écrivez les réponses au tableau au fur et à mesure.
Plus simple	Une seule catégorie par lettre. Plus difficile : une minute par lettre.

7 Prénoms et métiers

Durée	10 minutes
Matériel	Les deux supports participants
Participants	4 à 15
Déroulé	Le groupe regarde le premier support deux minutes, puis le retourne. Sur le second, les métiers sont dans le désordre : chacun écrit le prénom associé.
Plus simple	3 personnages au lieu de 6. Plus difficile : ajouter une ville à chaque personnage.

8 Le quiz des années

Durée	5 minutes
Matériel	Le support quiz
Participants	4 à 15
Déroulé	Lisez une question, laissez chercher, puis ouvrez une minute de souvenirs : où étiez-vous, qui était là.
Plus simple	Proposer trois dates au choix. Plus difficile : trouver la décennie seule, puis l'année exacte.

Support : la liste des courses (rappel)

Écrivez tous les mots de la liste dont vous vous souvenez, dans l'ordre que vous voulez.

Support : les synonymes du quotidien

Trouvez un mot de même sens. Exemple : content donne heureux.

Mot	Un mot de même sens
commencer	

Mot	Un mot de même sens
voiture	
peur	
beau	
petit	
parler	
maison	

Support : prénoms et métiers (à regarder deux minutes, puis retourner la feuille)

Prénom	Métier
Jeanne	fleuriste
Paul	facteur
Lucie	boulangère
Henri	menuisier
Marthe	institutrice
Louis	pharmacien

Support : retrouvez le prénom

Sans regarder le premier support, écrivez le prénom de chaque personnage.

Métier	Prénom
pharmacien	
boulangère	
facteur	
institutrice	
fleuriste	
menuisier	

Support : le petit bac

Pour chaque lettre, trouvez un mot par colonne.

Lettre	Prénom	Fruit ou légume	Ville de France	Métier
P				
C				
M				

Support : le quiz des années

Écrivez l'année, ou la décennie si l'année ne vient pas.

Question	Année
Les premiers pas de l'homme sur la Lune	
L'arrivée des pièces et billets en euros	
La France championne du monde de football	
L'inauguration de la tour Eiffel	
L'appel du général de Gaulle	
Le nouveau franc	
Le premier TGV commercial entre Paris et Lyon	
Le premier vote des Françaises	

Ces jeux stimulent la mémoire et font passer un bon moment ; ils ne remplacent pas un avis médical en cas de troubles.

Solutions

La liste des courses

Pain, beurre, lait (boulangerie et crèmerie) ; pommes, poireaux, carottes (fruits et légumes) ; savon, éponge, ampoules (maison) ; timbres, journal, fleurs (papeterie et fleurs).

Les synonymes du quotidien

Commencer : débuter. Voiture : automobile. Peur : crainte, frayeur. Beau : joli. Petit : minuscule. Parler : causer, discuter. Maison : logis, demeure. D'autres réponses justes sont possibles.

Retrouvez le prénom

Pharmacien : Louis. Boulangère : Lucie. Facteur : Paul. Institutrice : Marthe. Fleuriste : Jeanne. Menuisier : Henri.

Le petit bac (exemples)

P : Pierre, poire, Paris, pâtissier. C : Claude, cerise, Caen, cordonnier. M : Marie, melon, Marseille, maçon.

Le quiz des années

Lune : 1969. Euro : 1er janvier 2002. Football : 1998. Tour Eiffel : 1889. Appel du général de Gaulle : 18 juin 1940. Nouveau franc : 1960. TGV Paris-Lyon : 1981. Vote des Françaises : 1945.

Sources : Carsat Midi-Pyrénées, atelier mémoire M2P ; Woods et al., revue Cochrane, 2023 ; Ball et al., essai ACTIVE, JAMA, 2002 ; Cowan, Behavioral and Brain Sciences, 2001