Comité départemental EPGV 14
930 Bd des Belles Portes 14200 HEROUVILLE ST CLAIR
Tél 02.31.06.00.63
Courriel : codepgv14@orangefr
Référent : Maud Lemoine

Comité départemental EPGV 27
22 Rue Chartraine 27000 EVREUX
Tél 02.32.28.94.27
Courriel : codep-gv27@wanadoo.fr
Référent : Anne-Marie Richaud

Comité départemental EPGV 50
3 Bd de la Dollée 50000 SAINT-LO
Tél 09.67.33.95.34
Courriel : sylvain.epgv.manche@hotmail.fr
Référent : Sylvain Anceaume

Comité départemental EPGV 61
Maison départementale de sports
61 Bis Avenue de Basingstoke 61000 ALENCON
Tél 02.33.80.27.66
Courriel : codep-gv61@epgv.fr
Référent : Anka Gerbault

Comité départemental EPGV 76
Parc d'activité 11 Rue du Moulin à Poudre
76150 MAROMME
Tél 02.35.33.90.90
Courriel : gv.codep76@wanadoo.fr
Référent : Marylène Delabarre

Comité Régional E.P.G.V. Normandie

6 Chemin de Lamballard 14760 BRETTEVILLE/ODON
Téléphone : 02 31 28 78 71
Télécopie : 02 31 28 78 69
Messagerie : epgv.normandie@wanadoo.fr

Elue responsable du projet régional :
Martine Guériel
Salariée responsable du projet régional :
Isabelle Mathien

EPGV
Comité Régional Normandie

EPGV
Comité Régional Normandie

Les programmes GYMMÉMOIRE® en Normandie

LA MÉMOIRE

OÙ EN ÊTES VOUS ?

Le vieillissement de la mémoire

De nos jours plus de **70% des Français** se plaignent des **troubles de la mémoire.**

Le vieillissement de la population se traduit chez les seniors, par une diminution des fonctions cognitives et plus particulièrement de leur capacité à mémoriser .

Le MOUVEMENT comme facteur d'amélioration de la mémoire

La mémoire est hautement corrélée à la santé :

- Le corps en est le premier outil
- L'oxygénation du cerveau est indispensable
- L'apprentissage moteur sollicite la mémorisation

BOUGER c'est:

- Permettre la réactivation consciente des mécanismes de la mémorisation, et de stimuler :
  - les entrées sensorielles
  - les associations et les images mentales
  - le rappel et la reconnaissance
- Donner du sens à l'action pour permettre la mise en jeu dynamique de la mémoire : attention, concentration...
- Stimuler les grandes fonctions cardio-respiratoires

Les Programmes Gymmémoire®, une solution !

Ce programme exclusif permet de stimuler la fonction mémoire à base **d'activités physiques** et de **stratégies cognitives**.

Objectifs du programme Gymmémoire®

- Renforcer et stabiliser les mécanismes de la mémoire
- Réinvestir dans la vie quotidienne

Pour répondre aux besoins de mieux vivre au quotidien, la **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire** (FFEPGV), forte de ses 120 ans d'expérience et d'une connaissance toute particulière des seniors, a mis au point des situations variées d'apprentissage, axées sur la réactivation de la fonction mnésique par l'activité physique.
Ce programme, est validé et géré par un comité de pilotage régional multi-partenarial.

Au niveau national, la FFEPGV

- 1ère fédération non compétitive
- 3ème fédération tous sports confondus
- 534 000 licenciés en 2012

Au niveau régional, le Comité Régional Normandie

- 5 départements
- 35 175 pratiquants
- 20 animateurs formés Programme Gymmémoire
- 25 programmes en 2013 avec plus de 350 participants
- Partenaires régionaux : CARSAT Normandie, Mutualité Française, A.R.S
- Partenaires locaux : conseils généraux, C.N.D.S., M.S.A., CLIC, municipalités...