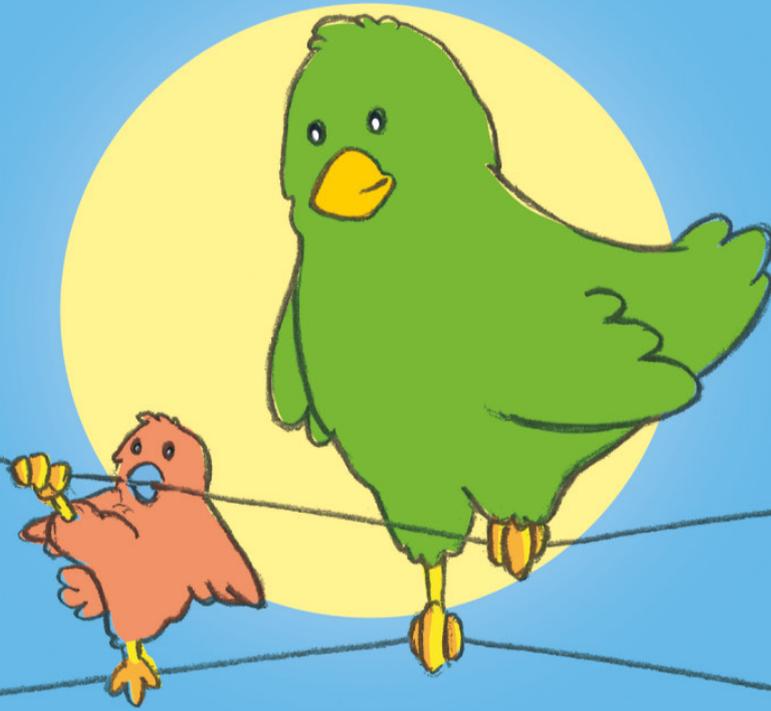


PRIX CHRONOS DE LITTÉRATURE Alzheimer



Grandir c'est vieillir... Vieillir, c'est grandir

Livret d'activités

4e édition



Prix Chronos Alzheimer

La maladie sous un nouveau regard

Porté par l'Uniopss (Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés non lucratifs sanitaires et sociaux), le Prix Chronos de littérature a été créé en 1996 par la Fondation Nationale de Gérontologie. Depuis bientôt 30 ans, il a rassemblé près de 700 000 jurés de 5 à 105 ans. Il propose à ses participants la lecture d'albums et de romans qui abordent le parcours de vie, les relations intergénérationnelles, la transmission, le vieillissement, la maladie, la mort...

La maladie d'Alzheimer s'inscrit ainsi tout naturellement dans les thématiques du Prix Chronos de littérature. Sujet difficile, la maladie reste peu abordée au sein du cercle familial, faute de trouver les bons mots pour l'expliquer aux plus jeunes ou dans le but de les protéger. Or, le silence peut être source d'inquiétude et d'incompréhension. Utiliser le livre comme médiateur pour réfléchir et libérer la parole est l'outil proposé par le Prix Chronos de littérature qui souhaite participer à l'évolution du regard sur le vieillissement, faire comprendre au plus grand nombre que « grandir, c'est vieillir et vieillir, c'est grandir ».

Proposer un prix spécifique sur la thématique de l'Alzheimer est un point d'entrée pour découvrir la maladie par le biais de l'humour, la métaphore, la comparaison. Les représentations d'Alzheimer diffusées par les 3 albums de la sélection permettent à chacun, selon son rythme et son niveau de lecture, de s'approprier la définition de la maladie, de comprendre ses effets et ses implications sur l'entourage. Pour accompagner ces lectures, les activités décrites dans les pages suivantes sont des suggestions pour guider les animateurs, les enseignants dans la mise en place de rencontres entre enfants et adultes atteints de la maladie. Faire se rencontrer les deux publics autour des livres et d'activités communes, leur proposer d'élire leur ouvrage préféré, participe à créer des liens et permet une meilleure appréhension de la maladie.



Sommaire

Arbre sur la mémoire
p.4

Le jeu du chapeau
p.11

Jeu de memory
p.12

Jeu des couleurs ou Twister
p.14

Portrait
p.15

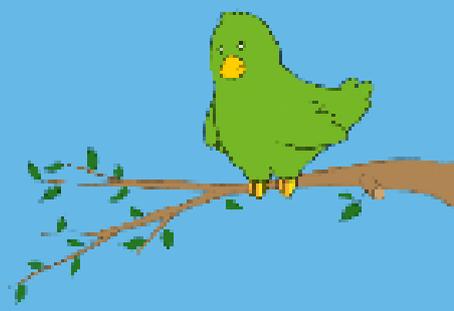
Jeu de Kim
p.16

Jeu effet boule de neige
p.17

Cerveau en pâte à modeler
p.18

Sélection Prix Chronos Alzheimer 2025
p.20

Arbre sur la mémoire



Durée : 40 minutes

Objectifs :

- Créer du lien
- Garder un souvenir de cette rencontre
- Solliciter la mémoire

Préparation et matériel :

- Photocopier le support pédagogique (page suivante) en format A2 ou A3 en nombre suffisant
- Photocopier les pages d'étiquettes
- Feuilles blanches format A2, A3, A4, crayons gras, ciseaux, boîte

Déroulement :

- Constituer des groupes de 5 ou 6 personnes en mélangeant enfants et adultes ayant des troubles cognitifs.
- Distribuer une feuille avec l'arbre (support pédagogique 1) et une planche d'étiquettes préalablement découpées et placées dans une boîte (support pédagogique 2) à chaque groupe.
- Lire les différents mots aux participants. Certains mots sont en rapport avec les histoires qu'ils ont écoutées, les autres directement en lien avec le cerveau et la mémoire. Les expliquer (support pédagogique 3).
- Faire piocher aux participants tour à tour une étiquette.
- Inviter le reste du groupe à deviner le mot soit en le mimant, soit en donnant sa définition.
- Coller l'étiquette sur l'arbre.

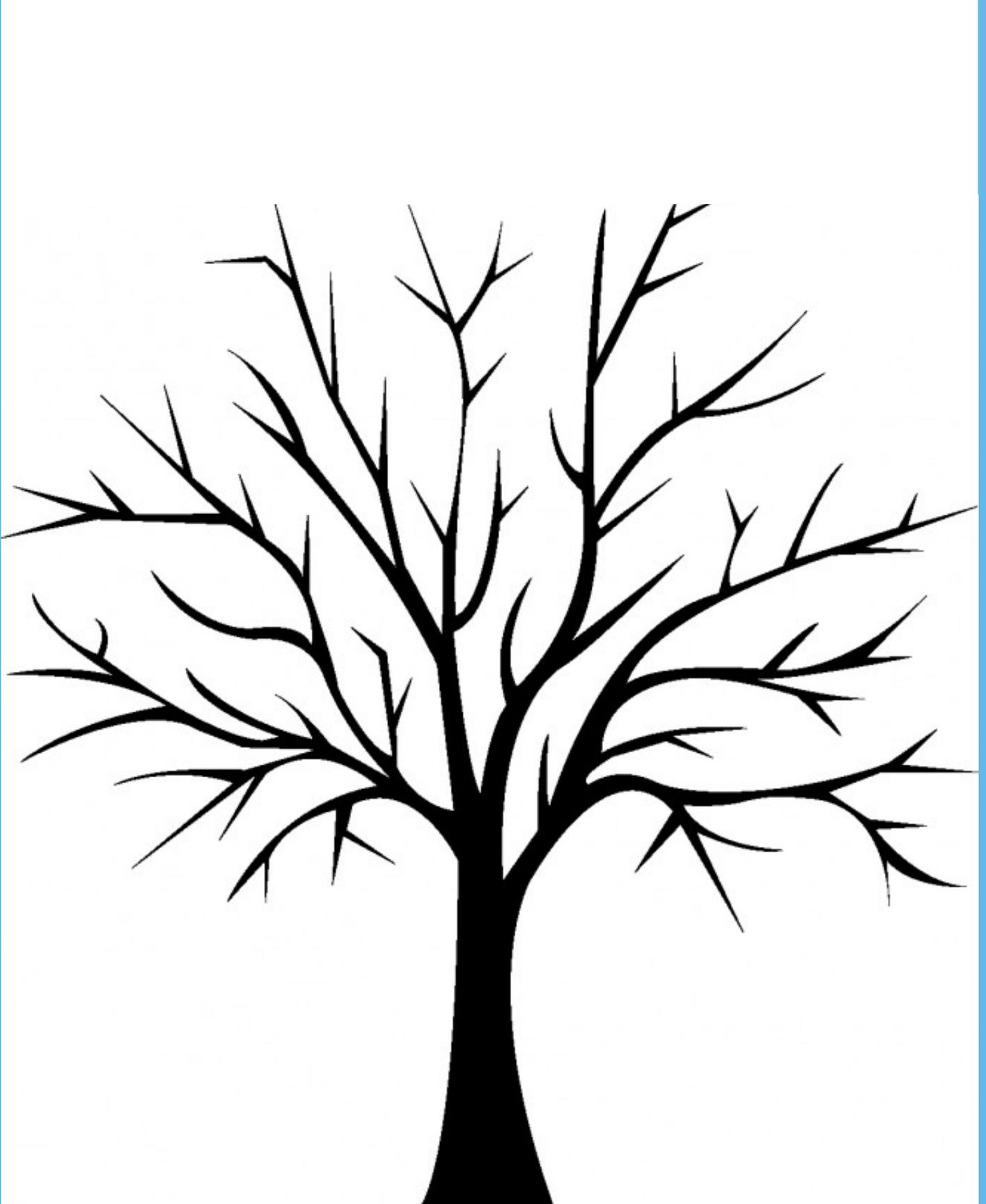


Suggestion :

Cette activité peut-être réalisée en partant de supports vierges. Chaque groupe dessine alors son propre arbre, crée des étiquettes en forme de feuilles et choisit des mots ou des dessins qui évoquent le souvenir et la mémoire.



**SILHOUETTE D'ARBRE
A IMPRIMER EN FORMAT A2**



Support pédagogique 2

ÉTIQUETTES À IMPRIMER ET À DÉCOUPER

MARIN

HIPPOCAMPE

VALISE

GRAND-PÈRE

**POISSONS
CLOWNS**

BATEAU

ÉMOTION

CHAIRDEPOULE

**CHÂTEAU DE
SABLE**

FANTÔMES

**TROUS DE
MÉMOIRE**

SOUVENIRS

LA MER

MAISON

S'ENVOLER

SOURIRES

L'AUTOMNE

REEMPLIR

APPORTER

ÉTÉ

DENTIER

CONTENT

**APPAREIL
PHOTO**

FATIGUÉ

COW-BOY

PIGEON

OUBLIER

MARRONS

COEUR

RACONTER

**MATIÈRE
GRISE**

RÉFLÉCHIR

**BOÎTE
CRÂNIENNE**

LOBE FRONTAL

LOBE LIMBIQUE

CERVELET

NEURONE

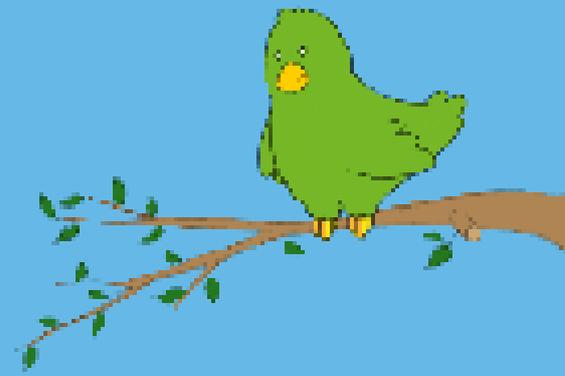
DENTRITE

SYNAPSES

NOYAU

Arbre sur la mémoire

Lexique - Support pédagogique 3



Le vocabulaire sur le cerveau figurant sur les étiquettes de l'activité «Arbre sur la mémoire» n'est pas à la portée des plus jeunes. Il convient donc de travailler en amont avec les enfants sur ce vocabulaire. Vous trouverez ci-dessous la définition de chaque terme.

Neurone : Le neurone est une cellule nerveuse qui permet de traiter des informations. Ton cerveau en possède plus de 80 milliards.

Dentrite : La dentrite est une antenne qui permet aux neurones de communiquer entre eux.

Synapses : Les synapses sont les points de contact entre les neurones. Les neurones communiquent entre eux au niveau des synapses à l'aide de molécules microscopiques, les neurotransmetteurs chimiques.

Noyau : Au coeur d'une cellule nerveuse ou de toute autre cellule, le noyau contient la totalité du code génétique, ou l'ADN, d'un organisme.

Matière Grise : L'ensemble des neurones forment la matière grise.

Boîte Crânienne : C'est l'os qui protège le cerveau.

Lobe Frontal : À l'avant du cerveau, le lobe frontal sert à faire attention, à réfléchir et à décider.

Lobe Limbique : Il sert à ressentir des émotions : joie, tristesse, peur, colère et surprise.

Cervelet : Le cervelet est un organe situé juste en dessous du cerveau. C'est par lui que passent toutes les données qu'envoie le cerveau vers le reste du corps.



Le jeu du chapeau

Durée : 5 à 10 minutes

Objectifs :

- Stimuler la mémoire et la créativité des participants
- Favoriser la motricité

Préparation et matériel :

- Support musical
- Chapeau

Déroulement :

- Les participants se mettent en cercle et se passent un chapeau qu'ils posent sur leur tête.
- Dès que la musique s'arrête, la personne qui porte le chapeau exécute un mouvement que les autres reproduisent.
- On recommence le jeu à l'identique.



Le jeu du Memory

Durée : 20 minutes

Objectifs :

- Travailler la mémoire et le sens de l'observation, idéal aussi bien pour les personnes atteintes de troubles cognitifs que pour les enfants

Préparation et matériel :

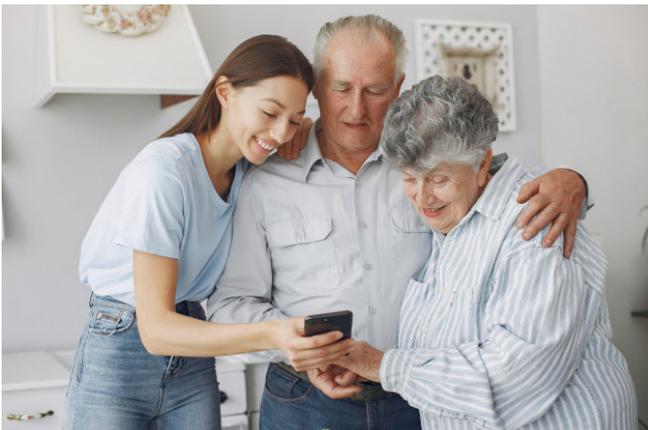
- Imprimer en double les vignettes du support pédagogique 4 (page suivante) pour former le jeu de cartes

Déroulement :

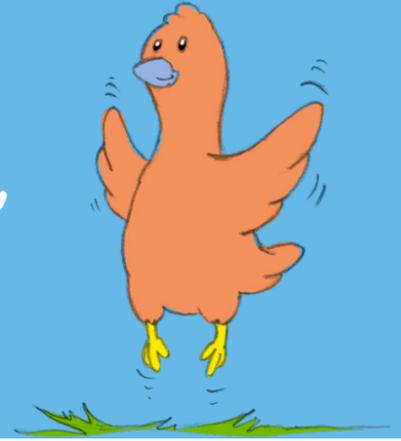
- Constituer des petits groupes, en mélangeant enfants et adultes.
- Placer toutes les cartes face cachée sur une table.
- Chacun leur tour, les participants tentent de retrouver des paires en retournant des cartes.
- Le premier joueur retourne deux cartes. Le joueur gagne les cartes lorsqu'il trouve deux cartes identiques, soit une paire.
- Si le joueur pioche deux cartes différentes, il replace les cartes face cachée et passe la main au joueur suivant.
- Le gagnant de la partie est le participant ayant accumulé le plus de paires.

Support pédagogique 4

À IMPRIMER EN DOUBLE ET À DÉCOUPER



Jeu des couleurs ou Twister



Durée : 20 minutes

Objectifs :

- Travailler la rapidité et les réflexes ainsi que la mémoire visuelle

Préparation et matériel :

- 30 feuilles A4
- Crayons de couleurs ou feutres
- Scotch ou pâte à fixe

Déroulement :

- Créer des formes de différentes couleurs sur des feuilles A4 et les placer par terre, sur les murs.
- Constituer des petits groupes en mélangeant enfants et adultes.
- Annoncer une couleur et une forme.
- Toucher le plus vite possible la couleur et la forme avec la main ou le pied.
- L'équipe qui a touché le plus de couleurs sans se tromper a gagné.



Portrait

Durée : 10 minutes

Objectifs :

- Stimuler la créativité et l'imagination des participants

Préparation et matériel :

- Feuilles A4
- Peinture, feutres, crayons de couleurs, pinceaux

Déroulement :

- Former des groupes de deux, idéalement un enfant et un adulte.
- Distribuer des feuilles à chaque participant.
- Les asseoir face à face.
- Chacun dessine ou peint le portrait de son coéquipier.
- Les participants peuvent s'offrir les portraits réalisés ou organiser une exposition.



Jeu de Kim

Durée : 5 minutes

Objectifs :

- Éveiller les sens, faire appel à la capacité d'observation, la mémoire et la concentration

Préparation et matériel :

- Tiroir, tissu ou boîte en carton
- 6 objets de différentes formes, tailles, textures (le nombre d'objets dépend de la capacité de mémorisation des participants)

Déroulement :

- Constituer des petits groupes ou faire jouer le groupe en entier.
- Disposer 6 objets sur une table ou dans un tiroir ou sous une boîte en carton.
- Montrer les objets aux participants durant une minute.
- Demander aux participants de mémoriser les objets soit en écrivant leur nom sur une feuille soit en les dessinant.
- Demander aux participants de fermer les yeux pendant quelques secondes.
- Introduire un objet supplémentaire sur la table, dans le tiroir ou sous la boîte en carton.
- Recouvrir les objets avec un tissu ou un carton ou fermer le tiroir pendant que les participants ont les yeux fermés.
- Enlever le tissu ou le carton ou ouvrir le tiroir.
- Demander aux participants d'ouvrir les yeux, laisser quelques instants aux joueurs pour observer les objets et les inviter à identifier l'objet supplémentaire.
- Le joueur ayant trouvé l'objet supplémentaire en premier a gagné.



Suggestion :

Il existe différentes versions du jeu, il est possible de retirer ou d'échanger l'objet au lieu de l'ajouter.



Jeu effet boule de neige

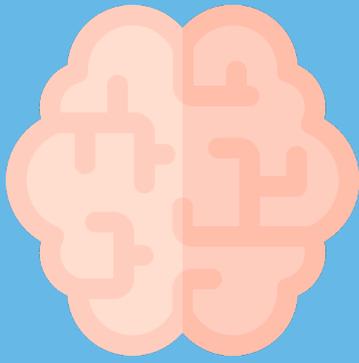
Durée : 5 à 10 minutes

Objectifs :

- Développer la sociabilité et la convivialité entre les participants
- Solliciter la mémoire et la concentration

Déroulement :

- Les participants forment une ronde et peuvent s'asseoir.
- Le premier participant donne son nom et effectue un mouvement.
- Tout le monde répète le nom du participant et son mouvement.
- Le jeu se termine lorsque tout le monde s'est présenté et a montré un mouvement.



Cerveau en pâte à modeler

Durée : 15 minutes

Objectifs :

- Visualiser les différents lobes du cerveau

Préparation et matériel :

- Pâte à modeler de 4 couleurs différentes ou pâte Fimo
- Outils pour découper
- Image «Lobes du cerveau» (support pédagogique 5) ou Livre Kididoc « Explore ton cerveau » ou autre album documentaire ou livre sur le cerveau

Déroulement :

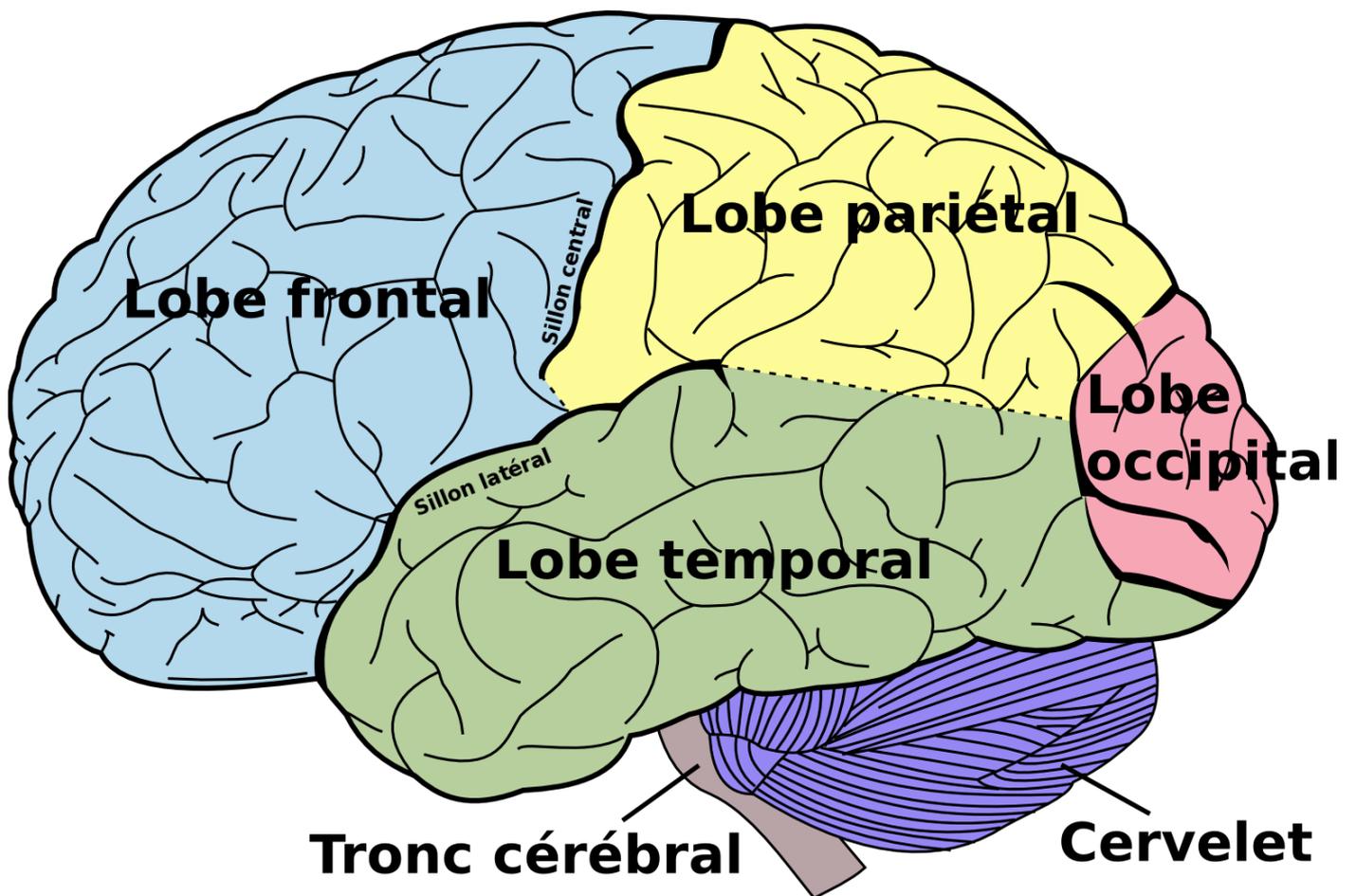
À partir de l'image « Lobes du cerveau » (support pédagogique 5) et du livre Kididoc « Explore ton cerveau » ou autre ouvrage sur le cerveau, demander aux participants de créer les différents lobes du cerveau avec de la pâte à modeler ou de la pâte Fimo.



Quelques idées d'activités sportives pour poursuivre :

Les personnes souffrant de maladies cognitives peuvent également exercer une activité sportive à condition qu'elle soit adaptée. Voici quelques propositions d'activités sportives à pratiquer en intérieur. Ces activités permettent de stimuler la motricité, l'équilibre, la coordination et favorisent la sociabilité. Il est possible de jouer en position assise.

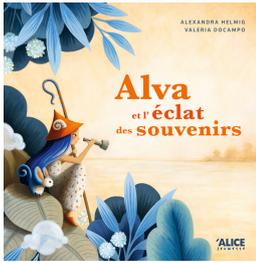
- Le panier de basket
- Le bowling d'intérieur
- La pétanque d'intérieur





Sélection 2025

Prix Chronos Alzheimer



ALVA ET L'ÉCLAT DES SOUVENIRS, Alexandra Helming, Valéria Docampo

Alice jeunesse 2024

Alva vit seule sur une petite île, un peu à l'écart de la ville, sur laquelle des souvenirs de toutes sortes s'échouent chaque matin. Elle les dépoussière et les astique pour qu'ils conservent leur éclat. Grâce à eux, elle connaît un peu les gens de la ville. Un jour, l'afflux de souvenirs diminue, jusqu'à se tarir. Alva décide de quitter son île pour essayer de comprendre pourquoi.



LA MÉMOIRE DE PAPI CHAMBOULE TOUT, Emmanuelle Schaedele-Giroire, Valérie Assirvaden

Et ma plume 2024

Passer les vacances chez nos grands-parents, quel bonheur ! Pourtant, l'été dernier, quelque chose a changé. Quand papi a confondu sa moto avec le vélo du facteur, mamie a décidé de prendre rendez-vous chez le docteur. "Je voudrais vous dire..." a commencé maman.



LA TÊTE A L'ENVERS, Didier Dufresne, Bérengère Delaporte Mango
jeunesse 2023

Après avoir pu voir sa grand-mère à l'hôpital, Quentin est rassuré de constater qu'elle a toujours la tête bien accrochée à son corps. Sa maman lui ayant annoncé que Mamie avait perdu la tête, il envisageait le pire. Elle ne le reconnaît pas à chaque visite mais c'est bien elle.