

## « Une bonne mémoire permet de profiter de la vie »

L'association Mens Sana et son président, François Bénétin, organise chaque semaine des ateliers pour faire travailler la mémoire. Concentration et créativité sont de mise.

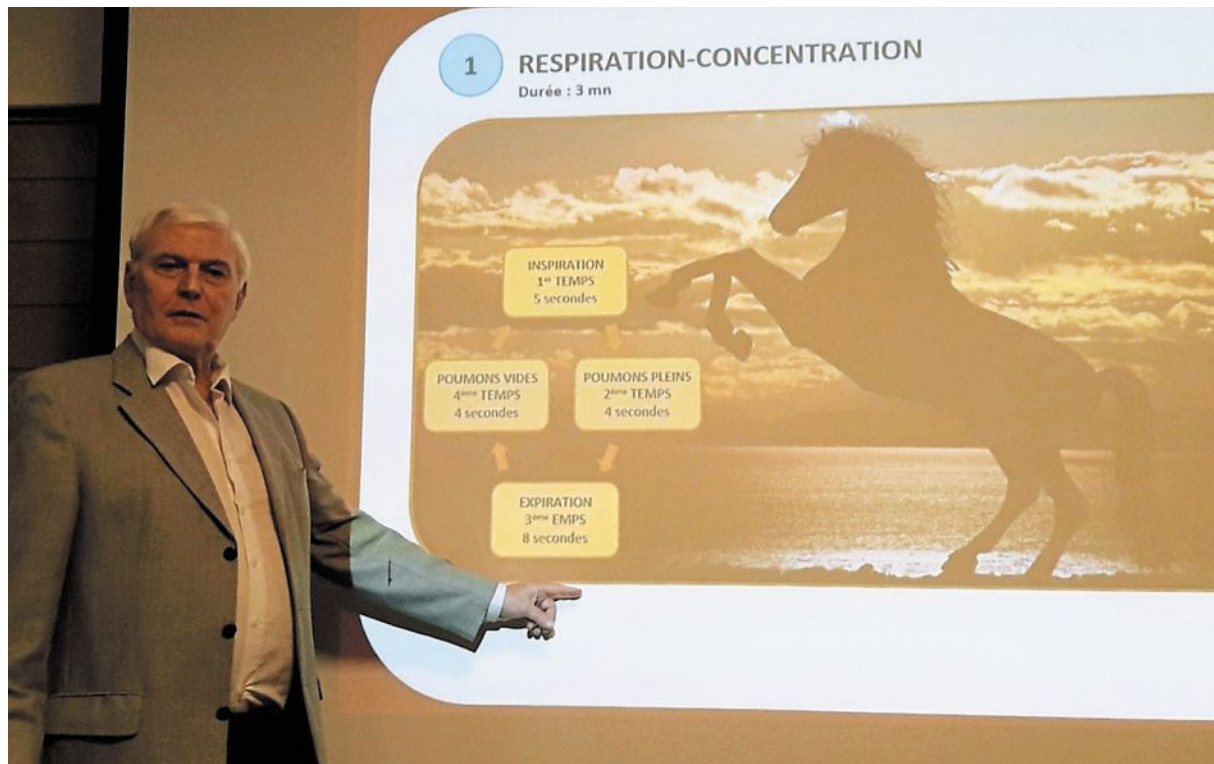
« Entraîner sa mémoire, c'est comme du sport. Plus on le fait, mieux on est. » Au premier étage du Cosoc, l'association Mens Sana propose des séances d'exercice pour renforcer la mémoire. Au menu des méthodes de concentration, de pensée et de logique pour combler les failles de notre système mémoriel.

Autour d'une grande table, les participants sortent leur dossier. Chacun a ramené ses fiches des ateliers précédents. Des listes de mots, des séries de portraits, des noms... « Rejetez un coup d'œil aux visages vos ces trois dernières semaines, conseille François Bénétin.

Les feuilles peuvent faire peur au premier abord. Une vingtaine de visages d'acteurs, suivis de leurs noms, prénoms et films récompensés. Ajoutez à cela une autre vingtaine de visages des académiciens français. Puis une quinzaine de personnages inventés et leur métier. Comment retenir tout cela Pas de panique.

L'atelier commence toujours par un exercice de respiration et de concentration. « La concentration est toujours utile pour le travail de la mémoire », précise François Bénétin avant de lancer une musique. Les participants, yeux fermés, s'imaginent une scène dans un désert pendant plusieurs minutes. Un premier temps de préparation pour développer la capacité de visualiser des images.

Créer des images et les associer à ce que l'on veut retenir, voilà la base. Comme un professeur à l'école, le président distribue des fiches. Un jeu des sept différences entre deux images, catégorie difficile. Puis une liste de 50 mots, divisés en dix catégories (animaux, fleurs, monnaies, etc.). Marie-Antoinette Gautier, 76 ans, partage sa technique pour retenir la liste



François Bénétin, président de Mens Sana, propose des ateliers pour la mémoire.

PHOTO : OUEST-FRANCE

des fleurs « J'ai fait un massif de fleurs dans ma tête. Je sais où est chacune d'entre elles. »

### Un calepin mental

François Bénétin sort une feuille avec de nombreux visages, sans leurs noms. Ils sont mélangés et ne proviennent pas tous des mêmes fiches. Pourtant, le groupe arrive à retrouver tous les noms. Les poésies sont aussi un bon moyen de s'entraîner. Isabelle récite *Si*, de Rudyard Kipling, presque d'une traite.

« Vous êtes le chef de cabinet du Président, décrit François Bénétin. Sauriez-vous retenir les douze ren-

dez-vous qu'il a dans son agenda ? »

C'est le moment de sortir son calepin mental. Cet endroit où l'on écrit ce que l'on veut pour pouvoir le consulter n'importe quand.

Voici la technique : il faut se souvenir qu'un = train ; deux = bœuf ; trois = toit ; quatre = cartes ; etc. À chaque fois, la prononciation du nombre ressemble à celle du mot. Maintenant, il faut associer le rendez-vous numéro un du Président à un train. Exemple : il doit rendre visite à une entreprise de bonbons. C'est en position « un » sur la liste à retenir, donc il faut imaginer un train rempli de bonbon. Il faut ensuite associer le deuxième rendez-

vous à un bœuf, et ainsi de suite.

« On peut y coller n'importe quelle liste, ajoute le coach. Retenez les douze travaux d'Hercule avec cette technique ! »

Mens Sana a été créée en 2010, quand François Bénétin s'est intéressé à la mémoire. Ses programmes seront bientôt disponibles sur le site mens-sana.fr.

« La mémoire sert au bien-être, explique-t-il. Une bonne mémoire permet de profiter de la vie. C'est une richesse ! »

Quentin SABY.

## Repéré pour vous

### Les apéros musicaux de la semaine au Glacier

Chaque soir de la semaine, des musiciens de jazz, de swing, de blues exercent leurs talents à la brasserie du Glacier.

Mardi, les musiciens de Shake Sugaree explorent les racines de la musique américaine.

Mercredi, Fabien Chandevau revisite la chanson française (Brassens, Aznavour, Goldman,...), soutenu par la contrebassiste Sophie Druais.

Jeudi, le duo Lamélimélo, avec Claudine au chant et Théo au clavier, interprète les plus grands succès de la variété française.

Vendredi, le groupe Mazzalem flamenco emporte le public avec ses rythmes gipsy.

À partir du mardi 18 août, dès 19 h 30. Brasserie Le Glacier sur la



PHOTO : OUEST-FRANCE

Digue de l'écluse. Tarif : une consommation au bar. Contact : tél. 02 99 46 54 39

## L'image du jour

### Le Branlebas de régates a eu lieu dimanche



Un ciel bleu azur, une température douce mais peu de vent pour accompagner le Branlebas de régates. Le Branlebas de régates passe au large de la plage de l'écluse en direction de Saint-Malo, à midi. Peu de vent dimanche, juste assez pour gonfler les spis et déployer leurs voiles colorées.

PHOTO : OUEST-FRANCE

## Dinard en bref

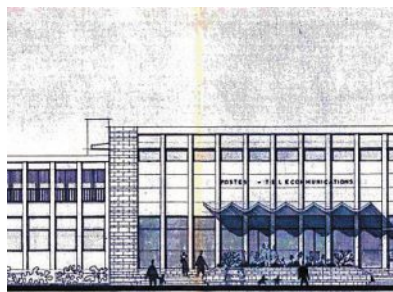
### La Poste, un bâtiment à découvrir et à dessiner

Chaque semaine, la Ville propose d'aller à la rencontre de son patrimoine bâti et de le reproduire à main levée. Au programme de ce mardi, la Poste et l'architecture d'après-guerre.

À Dinard, la Poste a connu, depuis le début du siècle dernier, de nombreuses transformations liées aux différents maires. À partir de documents d'archives, de temps d'observation et de lectures de façade, un guide conférencier raconte l'histoire de ce bâtiment et son style architectural et invite les participants à le dessiner.

Le matériel de dessin est fourni.

**Mardi 18 août**, à 15 h, achat des billets et lieu de rendez-vous à l'office du tourisme, 2, boulevard Féart.



L'ancienne poste.

PHOTO : ARCHIVES VILLE DE DINARD

Tarifs : 6 €, 4 €, gratuit pour les moins de 7 ans.

### Une découverte gratuite du running santé



Les séances se dérouleront au parc de Port-Breton.

PHOTO : ARCHIVES

Daniel Houdot, éducateur sportif, propose à six adultes psychologiquement perturbés par le confinement, de pratiquer pendant trois semaines, gratuitement, la course à pied dans le parc de Port-Breton.

**Les mercredis et samedis**, à 8 h 30, à partir du 19 août. Fournir un certificat de non-contre-indication à la course à pied. Contact : Tél. 06 01 76 65 62.

## Etat civil

**Mariage**  
Stéphanie Guergadic, déléguée pharmaceutique et Yohan Louvel, agent immobilier.

Georgette Le Méner, née Quéménéur, 95 ans; Gérard Crooson, 83 ans; Geneviève Galmiche, 95 ans; Françoise Degonzaque, née Burloud, 94 ans.

### Des visites culturelles et sportives toute la semaine



Le duo Musikat accompagne la visite guidée avec des chansons locales.

PHOTO : DR

Classée Ville d'art et d'histoire, Dinard met en place, chaque semaine, des visites guidées pour toute la famille.

**Mardi**, à 10 h 30, le patrimoine en running. Prévoir les chaussures adaptées. Tarif : 10 €. Vingt personnes maximum et à partir 12 ans.

**Mercredi**, à 15 h, promenade découverte de la pointe du Moulinet. Tarifs : 6 € et 4 €.

**Jeudi**, à 15 h, visite chantée avec le duo Musikat. Tarifs : 8 € et 6 €.

**Vendredi**, à 10 h 30, sortie patrimoine en kayak. Tarif : 18 €. Quatorze personnes maximum.

Achat des billets à l'office de tourisme. Le lieu de rendez-vous est indiqué au moment des inscriptions.

Contact : tél. 0 821 23 55 00.

### Son agave mesure six mètres de haut



Maryvonne et André Morvan devant leur agave de près de six mètres de haut.

PHOTO : OUEST-FRANCE

André et Maryvonne Morvan ne sont pas peu fiers de leur agave qui trône au milieu d'un parterre devant leur maison, sur les hauts du Prieuré.

« Je l'ai planté il y a 35 ans, précise André, qui a été jardinier pendant quarante ans à la ville. Cette plante ne fleurit qu'une fois dans sa vie puis

meurt. »

L'agave s'est bien plu à Dinard. Pourtant ce type de plante grasse pousse généralement sous des climats chauds et dans des sols arides. Sans doute que la Côte d'Emeraude présente ces caractéristiques !

### Les polyphonies Corses à l'église Notre-Dame



Jean Paul Poletti et le chœur de Sartène en concert mardi à l'église Notre Dame.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Un père originaire de Venaco, une mère de Santa Maria Figaniella, Jean-Paul Poletti réunit le nord et le sud de la Corse.

Après des études musicales à Bastia puis à Florence et Sienne, il va jouer un rôle capital dans le *Riacquistu*, la reconquête de la culture de la Corse. C'est la naissance du groupe Canta u Populu Corsu dont il est l'un des principaux compositeurs et chanteurs. Une aventure qui durera de 1974 à 1981, le temps de la création de neuf albums et de multiples concerts.

À travers ses recherches, ses compositions et son activité de concerts, en 1995, il crée le Chœur d'Hommes de Sartène avec lequel il réalise de grandes tournées en France et à l'étranger. Il se produit à la Cité de la Musique, à l'Opéra de la Fenice de

Venise ou encore au Printemps de Bourges entre autres.

Également compositeur, Jean-Paul Poletti a écrit la *Messa Sulenna*, la musique du film *Monsieur N. d'Antoine* de Caunes et plus récemment l'oratorio *Terra Mea*.

Au programme du concert les polyphonies sacrées, notamment les magnifiques compositions des Pères Franciscaïns du Couvent Saint-Côme et Damien de Sartène, les chants traditionnels profanes de Corse et des extraits de l'oratorio *Terra Mea* et du *Stabat Mater* de Jean-Paul Poletti.

**Mardi 18 août**, à 20 h 30. À l'église Notre dame, place Général-de-Gaulle. Tarif : 19 € – 14 € (tarif réduit). Locations et informations : La Toison d'Art : 01 44 62 00 55. Contact office du tourisme : Tél. 08 21 23 55 00.

### Vélos recherchent supports désespérément



Avec le beau temps et le souhait de certains de réduire l'usage de la voiture, le nombre de cyclistes et de vélos augmente. Et ils ne trouvent pas toujours un support pour s'attacher. Comme ici plage de Saint-Énogat.

PHOTO : OUEST-FRANCE