



Apportons les vertus
du Jeu d'Échecs
à toutes et tous !

COMMISSION



Santé
Social
Handicap
RSE



La Santé Mentale

Faire du mouvement un réflexe quotidien au service du mieux-être (gestion du stress, sommeil, concentration, estime de soi), du mal-être aux troubles psychiques.

Jouer aux Echecs permet de se sentir intelligent, créatif, capable, autonome, développe l'ambition et l'optimisme (en voyant qu'on peut réussir et tirer du plaisir à jouer, on se sent mieux et on a envie de faire encore mieux, c'est la spirale du bonheur).

Mais aussi maîtrise de soi, respect d'autrui, logique, raisonnement, anticipation, stratégie, esprit de synthèse, mémorisation, prise de décision, attention, endurance, jugement, imagination, créativité.

Dans le cas de personnes en situation autistique : structuration de l'environnement (règles immuables et bien codifiées, rassurantes en soi), compétences cognitives (mémoire, planification, concentration, anticipation), facilitation des interactions sociales (limitation des échanges verbaux, communication par le jeu).

La Santé Mentale

Faire du mouvement un réflexe quotidien au service du mieux-être (gestion du stress, sommeil, concentration, estime de soi), du mal-être aux troubles psychiques.

Fais moi un signe permet aux personnes muettes et/ou sourdes de pouvoir s'exprimer dans le langage des signes, atténuant fortement la discrimination dont elles pourraient se sentir atteintes, et, par là, leur procurer un bien-être non négligeable.

Nos joueurs aveugles ou mal voyants ont des échiquiers totalement adaptés spécifiquement pour eux, leur permettant de jouer dans toutes les circonstances sans aucun souci.

Il existe à la FFE des programmes d'enseignement des Échecs dans les classes ULIS, permettant à des jeunes souvent en situation d'échec scolaire d'être en réussite dans un domaine, leur permettant d'être valorisés fortement et de pouvoir échanger avec leurs camarades d'autres classes sans aucun problème.

La Santé Mentale

Faire du mouvement un réflexe quotidien au service du mieux-être (gestion du stress, sommeil, concentration, estime de soi), du mal-être aux troubles psychiques.

Les Échecs sont un des rares sports, sinon le seul, qui permette aux valides comme aux personnes en situation de handicap (quel que soit le handicap) de jouer ensembles.

Les Échecs favorisent le lien social pour toutes les catégories de personnes, dans tous les environnements (études, travail, etc.), mais ont une importance encore plus grande pour les personnes en situation de handicap, car cela les aide à combattre l'isolement qui est une de leur plus graves préoccupations.

La Santé Mentale

Les actions de communication générales intégreront des messages liés à la santé mentale – pour faire du « bouger pour se sentir mieux » un fil conducteur transversal.

Des études ont prouvé, notamment celle ci (<http://Résultats/www.em-consulte.com/es/article/243005/article/depense-energetique-dune-tache-cognitive-exemple-d>) que les Echecs procurent une dépense énergétique non négligeable : augmentation de la fréquence cardiaque, dépense énergétique accrue de 45 kcal au bout de 20' de jeu, l'organisme puise davantage dans les graisses pour conserver le glucose comme source d'énergie pour les urgences.

Il en ressort que, pour la durée d'une partie rapide de 2 x 15' (soit environ 30'), nous dépensons environ la même énergie que 12' de promenade à pieds ou 8' de vélo.

Extrapolé à une partie lente conventionnelle d'environ 4h, cela donnerait 2h24 de marche à pieds et 1h36 de vélo.

La Santé Mentale



Inciter et accompagner la multiplication d'offres dédiées au bien-être et à la santé mentale et psychique au sein des clubs, Maisons Sport-Santé (MSS), campus, entreprises, dans un cadre de qualité (accueil bienveillant, formats inclusifs, horaires souples, cycles de reprise progressive).

Lien Handiguide des Sports: <https://www.handiguide.sports.gouv.fr/>

Lien pour les MSS : <https://www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante>

Lien Mon parcours Handicap : <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/>

La Santé Mentale

Enseignement :

Intégrer l'APS dans les plans de santé (gestion du stress, sommeil, lutte contre l'isolement), développer des créneaux courts « anti-stress », des espaces d'accueil bienveillants.

Il est possible et souhaitable aussi d'intervenir en milieu scolaire traditionnel, non en temps qu'activité sportive et compétitive, mais en activité d'accompagnement des élèves sur la non sédentarité, toujours en vantant les bénéfices attendus sur le plan physique, sur la réussite scolaire, le lissage des inégalités sociales, la concentration, l'estime de soi et le climat scolaire.

Les bénéfices : renforcement de l'inclusion, lutte contre l'inégalité sociale et de genre en prouvant que les Échecs sont accessibles à toutes et à tous de n'importe quel sexe et milieu, favorisation de la réussite scolaire (toutes les études effectuées dans de nombreux pays dans le monde prouvent que la réussite scolaire est bien meilleure pour les élèves qui ont bénéficié de cours d'Échecs à l'école), amélioration du climat scolaire (les études prouvent là aussi que le climat est nettement apaisé là où les Échecs sont enseignés).

La Santé Mentale

Enseignement supérieur :

Intégrer l'APS dans les plans de santé étudiante (gestion du stress, sommeil, lutte contre l'isolement), développer des créneaux courts « anti-stress », des espaces d'accueil bienveillants et gratuits sur campus et des passerelles avec les services de santé universitaires et les MSS.

Il ne faut pas négliger non plus l'enseignement supérieur : les Ligues peuvent contacter les Universités de leur région afin de mettre en place des programmes à destination des étudiants, comme des cours, des mini-tournois, des initiations, des championnats, etc.

Nous devons pouvoir développer une offre d'activités compatibles avec les horaires et les budgets des étudiants, en liaison avec le Vade Mecum Sport-Santé dans l'enseignement supérieur publié en 2024 (<https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/sites/default/files/2024-06/vademecum-sport-sant--33606.pdf>).

Les Échecs contribuent à développer des compétences utiles à la santé psychique et sociale, compétences utiles aux étudiants pour leur développement personnel et professionnel.

La Santé Mentale

COMMISSION



Enseignement supérieur :

Intégrer l'APS dans les plans de santé étudiante (gestion du stress, sommeil, lutte contre l'isolement), développer des créneaux courts « anti-stress », des espaces d'accueil bienveillants et gratuits sur campus et des passerelles avec les services de santé universitaires et les MSS.

De plus, des pairs (personnes de même âge, de même contexte social, fonction, expérience) peuvent être utilisés (joueurs du club intervenant et étudiants eux-mêmes).

Les bénéfices pour eux sont multiples : affirmation de soi, confiance en soi, capacité à être efficaces, capacité à être producteur de bien-être pour soi et autrui, développement de compétences importantes (empathie, écoute, soutien, médiation) transférables dans le parcours universitaire et professionnel.

La Santé Mentale

Travail et fonction publique :

Inscrire la santé mentale dans les diagnostics et plans « APS & sédentarité » : micro-pauses actives, marche-réunions, accès facilité à une offre adaptée sur site ou à proximité, et relais vers les ressources d'aide (services de santé au travail).

Les Échecs ont leur rôle à jouer dans le monde l'entreprise : bienfaits thérapeutiques/préventifs sur la santé individuelle et le bien-être (favorise la croissance de dendrites qui envoient des signaux aux cellules neuronales du cerveau, développe l'activité cognitive, le calcul, la concentration, l'anticipation, le raisonnement, la construction de plans, les capacités d'analyse, aide à gagner en confiance en soi, gestion de la pression et du temps), bienfaits sociaux dans le création et le développement de liens (estime de soi et de l'autre, respect des autres, adaptation, inclusivité, aucune barrière sociale, culturelle, générationnelle, de handicap, création de liens).

Il est évident que les Échecs peuvent aider à la sociabilisation, à l'amélioration de la productivité, améliorent aussi la qualité de vie au travail, le moral des employés.

La Santé Mentale

Travail et fonction publique :

Inscrire la santé mentale dans les diagnostics et plans « APS & sédentarité » : micro-pauses actives, marche-réunions, accès facilité à une offre adaptée sur site ou à proximité, et relais vers les ressources d'aide (services de santé au travail).

Les qualités intrinsèques des Échecs sont des ressources en liens particulièrement proches des conditions de travail en entreprise, notamment le parallèle entre le jeu d'Échecs et les négociations professionnelles.

En clair, jouer aux Échecs permet de s'améliorer dans son quotidien, permet d'être meilleur dans les prises de décisions, d'être plus productif pour l'entreprise, tout en étant une activité relativement ludique, facile d'apprentissage et très peu onéreuse à mettre en place.

La Santé Mentale



Merci pour votre attention !