

# Croisière jouer aux Échecs

le 15 au 22 novembre 2015,  
au départ de Marseille  
1 semaine à bord du Costa Diadema



**1 SEMAINE  
PRIX TTC  
à partir de  
749 €  
par personne<sup>(1)</sup>**



## Les plus de la croisière :

- Stage d'Échecs pour les enfants
- Conférences littéraires & scientifiques
- Tournoi d'Échecs FFE
- Partie Basque, RnB, Blitz

**RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION  
SUR VOTRE CROISIÈRE AU  
au 0811 020 033\* ou sur [www.costacroisieres.fr](http://www.costacroisieres.fr)**

(1) Tarifs nets par personne, au départ de Marseille, en base cabine double, hors forfait de séjour à bord, base de 40 passagers payant achats fermes FFE. Croisière « L'Éclat de la méditerranée » le 15 novembre 2015, au départ de Marseille à bord du Costa Diadema. Atout France : 092.100081  
\* (0,09 € / min depuis un poste fixe en France Métropolitaine) du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00 et le samedi de 9h30 à 18h00.

# Croisière jouer aux Échecs

à bord du Costa Diadema, 8 jours / 7 nuits

ESPAGNE, BALÉARES ET ITALIE

Du 15 au 22 novembre 2015

1 SEMAINE  
PRIX TTC  
à partir de  
**749 €**  
par personne<sup>(1)</sup>

## ITINÉRAIRE

Jours	Escales	Arr.	Dép.
15/11 dim	<b>MARSEILLE</b> (emb. dès 14.00)		18.00
16/11 lun	<b>BARCELONE</b> (Espagne)	09.00	19.00
17/11 mar	<b>PALMA</b> (Baléares)	08.00	18.00
18/11 mer	Plaisirs en mer		
19/11 jeu	<b>NAPLES</b> (Italie)	08.00	15.00
20/11 ven	<b>LA SPEZIA / FLORENCE</b> (Italie)	☾ 09.30	20.30
21/11 sam	<b>SAVONE</b> (Italie)	08.00	17.00
22/11 dim	<b>MARSEILLE</b>	08.00	

☾ Escale longue ou de plus d'une journée.

Un pastis bien frais sur la corniche marseillaise, une bière accompagnée de tapas sur les Ramblas de Barcelone, un apéritif sur la plage de Palma, un verre de sciacchetra dans les Cinque Terre : découvrez les mille et une saveurs de la Méditerranée pendant toute une semaine, à bord du Costa Diadema, le nouveau navire amiral de la flotte Costa. Si, à bord, c'est le côté détente et activités qui prime, à terre, la découverte s'impose : de la Sagrada Família de Gaudí à Barcelone, au Colisée à Rome, en passant par la Cathédrale de Florence.



(1) Tarifs nets par personne, au départ de Marseille, en base cabine double, hors forfait de séjour à bord, base de 40 passagers payant achats fermes FFE

### NOS PRIX COMPRENNENT

- La croisière dans la catégorie de cabine choisie
- La pension complète
- Les taxes portuaires
- Le port des bagages en gare maritime
- L'assistance de personnel parlant français
- Le programme d'animation de la FFE
- Un spectacle tous les soirs
- Le cocktail du commandant

### NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS

- Les excursions facultatives vendues à bord
- Les boissons
- Les assurances
- Le forfait de séjour à bord (59,50 € par adulte) sera à régler à bord du navire en fin de croisière.
- L'acheminement jusqu'à la gare Maritime de Marseille



### GRATUITÉ CROISIÈRE ENFANTS -18 ANS

Gratuité de la croisière pour 1 ou 2 jeunes de moins de 18 ans voyageant en cabine avec 2 adultes, hors taxes et charges portuaires et Forfait de Séjour à Bord, hors services en supplément sur [www.costacroisieres.fr](http://www.costacroisieres.fr).

**DOCUMENTS D'IDENTITÉ** : Passeport ou Carte d'Identité en cours de validité.

**FORFAIT DE SÉJOUR À BORD** : Sur l'ensemble des départs de cet itinéraire, le Forfait de Séjour à Bord sera déterminé et payé en fin de croisière. Si l'intégralité de la croisière est effectuée, montant à prévoir : Adulte & Adolescent 59,50 €, Enfant 4 à 14 ans 29,75 €, Enfant de moins de 4 ans gratuit. Informations et précisions sur [www.costacroisieres.fr](http://www.costacroisieres.fr)

### PRIX TTC EN EUROS PAR PERSONNE EN CABINE DOUBLE :

Catégories et types de Cabines	TARIFS TTC / PERS.
Cabine Intérieure Classic (2 lits bas)	749 €
Cabine Intérieure Premium	779 €
Cabine Extérieure Classic (2 lits bas)	829 €
Cabine Extérieure Premium	879 €
Cabine Vue Mer avec Balcon Classic (2 lits bas)	999 €
Cabine Vue Mer avec Balcon Premium	1 069 €
Supplément Single	+ 50 %
Forfait de séjour à bord	59,50 €

# Semaine du jeu d'Échecs en folie



L'éclat de la Méditerranée du 15 au 22 novembre 2015

OLIVIER DELABARRE

## Portrait

Diplômé Fédération Française d'Échecs. Entraîneur fédéral 1<sup>er</sup> degré Organisateur du Festival de Dieppe, il distille son savoir et transmet sa passion avec pédagogie et bonne humeur.



OLIVIER DELABARRE

## Détails de la prestation

De niveau débutant ou confirmé, vous serez encadré par des animateurs chevronnés et diplômés. Ateliers quotidiens, one game, conseils personnalisés, objectifs de progression, organisation de tournois (loisirs, homologués, senior + et beaucoup d'animations pour toutes vos envies à la carte. Cadre exceptionnel pour partager des instants conviviaux autour d'une table de jeu et rencontrer des passionnés !

## La Fédération Française d'Échecs vous propose des stages



### STAGE POUR APPRENDRE À JOUER

Tous les jours, des stages seront proposés par nos animateurs pour vous apprendre à jouer et ensuite réaliser de belles parties dans une bonne ambiance de salons. Vous avez toujours eu envie d'apprendre, nos animateurs seront heureux de vous accueillir pour vous apprendre toutes les bases.

### STAGE DAFFE

Ce stage confère le titre d'animateur de la FFE et autorise son titulaire à exercer ses fonctions d'animations au sein des clubs des établissements scolaires, des écoles. Il est obligatoire pour ceux et celles qui veulent pratiquer l'animation d'échecs en étant régulièrement rémunéré.



### STAGE POUR LES JOUEURS CONFIRMÉS

Les maîtres Internationaux proposeront des sessions

- **Perfectionnement (tous niveaux) + formation logiciel Chessbase**
- **Etude des finales**
- **Attaques thématiques**

Sur inscription

### STAGE DEFFE

Ce stage confère le titre d'entraîneur de la FFE et autorise son titulaire à exercer ses fonctions d'entraîneurs au sein des clubs des établissements scolaires, des écoles. Il est obligatoire pour ceux et celles qui veulent pratiquer l'entraînement d'échecs en étant régulièrement rémunéré.

# Le jeu d'Échecs à la carte



## TOURNOI PRINCIPAL (7 rondes)

Une partie par jour est prévue sauf une double-ronde pendant « plaisir en mer »  
Cadence : 1h30 + 30 secondes par coup, homologué FIDE, ouvert au licence A  
(possibilité de prendre une licence sur place)

## (7 rondes) TOURNOI SENIOR

ouvert au plus de 45 ans

Une partie par jour est prévue sauf une double-ronde pendant « plaisir en mer »  
Cadence : 1h30 + 30 secondes par coup, homologué FIDE, ouvert au licence A  
(possibilité de prendre une licence sur place)



1



## Le monde des cases blanches et des cases noires pour les enfants

Pendant les escales, notre équipe d'animateurs encadrera et proposera un programme complet aux enfants :

- Découvre le jeu d'Échecs avec des animateurs fédéraux.
- Participe à nos stages cycles 2 et 3 (1300-1700 elo).
- Joue en tournoi avec des enfants de ton âge.

Et tu peux bien sûr affronter les grands dans le tournoi principal et dans toutes les animations proposées.

2



## Tournoi loisirs ou les Échecs pour tous

C'est à votre rythme, vous avez besoin d'être initié, profitez pour suivre en début de croisière les cours débutants ou bien vous avez besoin d'acquérir des connaissances supplémentaires avant de vous lancer dans le tournoi loisirs, profitez des mini-stages !

Tous les soirs de 17h30 à 18h30, nous vous invitons à passer un bon moment au bar « Black and White »

Ce sera l'occasion de partager votre journée aussi de suivre les résultats du jour, de consulter le programme et pourquoi pas de vous donner un rendez-vous après le dîner pour un dernier plaisir échiquéen.

# Votre programme



## SEMAINE THÉMATIQUE « LE JEU D'ECHECS EN FOLIE » :

Animations	One game	RnB	Blitz	Partie Basque	Blitz à 4	Rencontre France-Italie
<b>JOURS</b> Heure	<b>TOUS LES JOURS</b> Sur Rendez-vous	<b>TOUS LES SOIRS</b> Sur Rendez-vous à partir de 21h	<b>TOUS LES SOIRS</b> de 23h à 1h	<b>LE 20/10</b> à partir de 21h	<b>LE 21/11</b> à partir de 21h	<b>LE 19/11</b> à partir de 21h

### One game

Tournoi d'échecs en une seule ronde, homologué par la Fide, cadence : 60 min + 30 s le plus fort Elo Fide ren-contre le 2<sup>ème</sup> Elo Fide etc... (tirage au sort des couleurs)



### Rencontre France-Italie

Sur inscription : C'est un match par équipe et vous représenterez votre pays. Lieu : à bord du Costa Fascinosa



### Partie basque

Les "règles basques" : reprenant une idée de David Bonstein, elles consistent à ce que les joueurs jouent les 2 parties de leur match simultanément !



### Blitz

Le blitz, ou jeu éclair, au jeu d'échecs et dans d'autres jeux, consiste à limiter la durée de la réflexion par joueur à moins de 15 minutes. Pour les noctambules !

### Échiquier géant

Effet grandeur nature Il sera à disposition sur le pont pendant toute la croisière



### RnB

RnB c'est quoi : Vous jouez contre 3 joueurs dans le match de poule, vous devez vous rencontrer maximum 4 fois. Vous commencer par 2 parties rapides 15min + 5" et 2 Blitz de 5 minutes.

2<sup>ème</sup> phase : La phase à élimination directe oppose suivant les joueurs qualifiés à l'issue du premier tour.

# Conférences et tables rondes



**YVAN VASCHALDE** (Docteur)

Chef du service de neurologie du Groupe Hospitalier du Havre.  
Spécialisé dans la partie mémoire et cognition.

## Le Docteur VASCHALDE et le nutritionniste Éric DARCHE traiteront ensemble :

« L'ART D'OPTIMISER SA MÉMOIRE »

« MÉMOIRE ET NUTRITION CIBLÉE POUR LE JEU »

« SE SOUVENIR, OUBLIER, LA MÉMOIRE EN DÉSORDRE »

### • Introduction

Le souvenir s'élabore autour de la fonction identitaire de la mémoire, même en fonction de la proximité avec les faits négatifs. L'oubli n'est donc pas à prendre du côté du dysfonctionnement, il fait partie intégrante de la logique de la mémoire\*. L'oubli a une importance dans le cadre de l'élaboration du souvenir et de la mémoire. Il est pourtant souvent considéré comme l'aspect négatif de la mémoire. En fait, l'oubli est constitutif de la mémoire\*.

Pour aller plus loin, questions et débats seront ouverts aux participants :

### • « SE SOUVENIR »

Cette conférence traitera les aspects historiques de la mnémotechnique, l'anatomie et la physiologie de la mémoire et les aspects différents de la mémoire (individuelle / collective, mémoire / méta-mémoire, implicite / explicite, etc...) ainsi que quelques illustrations comme l'hypermnésie. Il sera question des possibilités maintenues malgré l'âge d'apprendre de nouvelles choses. On abordera l'éducation de la mémoire, l'utilité d'entraînements et d'apprentissages, et de stratégies dès l'âge de la scolarité.

### • « OUBLIER »

Cette conférence évoquera les différentes situations où l'oubli s'exprime avec des exemples tirés de la vie quotidienne, de la littérature ou du cinéma, ainsi que les mécanismes qui sous-tendent ces oublis, mais sans entrer pleinement dans la pathologie. L'évolution naturelle de la mémoire avec l'âge sera évoquée dans ce chapitre qui est plutôt consacré aux expériences « normales » de l'oubli. Il sera aussi question du rôle du sommeil et de l'apprentissage des stratégies de récupération du souvenir.

### • « LA MÉMOIRE EN DÉSORDRE »

- Cette conférence sera consacrée aux différents accidents de la mémoire, neurologiques ou psychologiques, plus ou moins banales comme l'irruption de faux souvenirs, jusqu'aux souvenirs obsédants du syndrome post traumatique, ou aux pathologies dégénératives (dont la maladie d'Alzheimer), en passant par l'amnésie post traumatique et l'ictus amnésique. Les espoirs thérapeutiques seront abordés ici.

## Autres sujets traités par le Dr Yvan VASCHALDE :

### • « LA MÉMOIRE À TRAVERS SES ÂGES ET SES PARTIES DE JEU »

J'ai besoin de mes souvenirs pour retrouver mes forces ! J'aime dans le passé ce qui manque au présent !

### • « DURANT SON AVANCÉE EN AGE, ENRICHIR SA SANTÉ MENTALE GRÂCE AU JEU »

Doit-on se résigner entre un déclin peut-être inexorable de nos capacités mentales ou au contraire le cerveau a-t-il la capacité de se régénérer jusqu'à notre dernier souffle ? Le cerveau, en effet, possède grâce à sa plasticité une grande capacité de régénération. Il peut évoluer avec nos expériences quel que soit l'âge, et ainsi l'esprit peut se bonifier avec le temps. Cette conférence est suivie d'une table ronde qui réunira plusieurs intervenants : Neurologue, Gériatologue, Gériatre, Naturopathe, Infirmière.

### • « LA MÉMOIRE EN MOUVEMENT DANS LES ÉCHECS »

«La gestuelle et la mémoire interconnectées dans les actes du jeu et de la vie quotidienne »

### • « MÉMOIRE ET ATTENTION AUX ÉCHECS »

« De quoi faire attention, dans toutes les dimensions ! »

\*Il n'y a pas de mémoire, sans oubli. Le Souvenir est le produit de la mémoire. L'Oubli est la force vive de la mémoire.



## DARKO ANIC (Maître International et Formateur FFE)

1. La psychologie du joueur d'Échecs
2. Les secrets des champions du monde
3. Philidor (1747) et « Grand Échiquier Musical »
4. Alexandre Alekhine (1927-1935) et sa vie dans une exposition unique réalisé par des passionnés.
5. Bobby Fischer (1972 à 1975)

## (Spécialisé en nutrition) ÉRIC DARCHE

Un passionné de la prévention de santé, Animateur de nombreuses conférences, cours, stages, émissions de radio et de télévision, cet expert vous transmettra le fruit de ses connaissances issues d'échanges réguliers et fructueux avec différents scientifiques. Il est également auteur de plusieurs livres ; un huitième est en préparation.



## Le nutritionniste Éric DARCHE abordera avec vous :

• « **MÉMOIRE ET NUTRITION CIBLÉE POUR LE JEU** »  
« leur influence pour garder son poids de réflexion et de forme »

• « **SON POIDS DE FORME DURABLEMENT** »  
L'art d'atteindre et de conserver son poids de forme grâce à une méthodologie sérieuse reposant sur une alimentation saine, équilibrée, et de bonne qualité.

• « **AJOUTER DE LA JEUNESSE, DE LA VIE AUX ANNEES GRÂCE AUX ÉCHECS, C'EST POSSIBLE !** »

La mémoire, comme toutes les autres fonctions du corps, dépend du bon fonctionnement de tout l'organisme. Pour cela, il est nécessaire de favoriser une nutrition équilibrée et de qualité comme en témoignent les habitants de l'archipel d'Okinawa (au Japon) dont la réputation est de vivre le plus longtemps sur terre, « et en bonne santé ».

• « **L'UNE DES CLÉS DE NOTRE SANTÉ, NOTAMMENT POUR LE JEU : LA DIGESTION !** »

Pour être en bonne santé, il semble illusoire de n'accorder de l'importance qu'à la qualité des aliments. Il est nécessaire de respecter toutes les règles régissant une bonne assimilation, sans laquelle aucun produit alimentaire, même appelé « biologique », ne peut véritablement profiter à l'organisme.

• « **CONNAÎTRE LES « SUPERS ALIMENTS » OU LES ALIMENTS «MIRACLES POUR JOUER EFFICACEMENT** »

Nous pouvons connaître et apprendre ceux de ces aliments miracles qui font vraiment de l'effet ; ceux qui boostent véritablement la santé parce qu'ils correspondent à notre nature. « Que votre aliment soit votre premier médicament ! »

• « **L'ART D'OPTIMISER SA MEMOIRE POUR JOUER AUX ÉCHECS GRÂCE À LA NUTRITION** »

Différents mécanismes peuvent expliquer la baisse de la mémoire avec l'âge. Cependant tout cela n'est pas irrémédiable et l'on peut tout à fait contribuer à améliorer ses fonctions mémorielles et cognitives grâce à une bonne et saine nourriture (aliments, plantes, compléments alimentaires) savamment adaptés. En effet, certains aliments apportent les précurseurs des différentes hormones impliquées dans le bon fonctionnement de la mémoire.





# LE COSTA DIADEMA

## CABINES & SUITES

**1 862** cabines au total dont :  
**130** au sein de l'espace bien-être  
**756** avec balcon privé et  
**64** Suites avec balcon privé  
**11** Suites au sein de l'espace bien-être

## REGINA DEL MEDITERRANEO

Le Costa Diadema est le nouveau navire amiral de la flotte au nom évocateur. À bord vous vivrez les expériences les plus totales, nouvelles et inattendues qu'une croisière puisse vous offrir. Vous serez fasciné par ses différents styles, qui se côtoient harmonieusement. Les différents lieux et leur atmosphère vous plongeront dans une élégance somptueuse et raffinée. Une large palette d'expériences s'offrira à vous, avec d'infinies sélections gastronomiques, pour découvrir des saveurs du monde entier ou encore le Samsara Spa, le plus spectaculaire de la flotte, pour un plaisir et un bien-être inégalé. Le plus grand. Le plus moderne. Le joyau le plus précieux de la flotte Costa. Prêt à briller sous vos yeux, au gré de vos envies.

[www.costacroisieres.fr/diadema](http://www.costacroisieres.fr/diadema)



SUITE



THÉÂTRE EMERALD



LIDO DIANA



BAR BOLLICINE

### ✓ PLAISIRS GOURMANDS

7 restaurants, dont 4 payants et sur réservation (Restaurant Club, Restaurant Samsara, Restaurant Teppanyaki et Pizzeria)  
• 11 bars, dont la brasserie Dresden Green, l'œnothèque Gran Duca di Toscana, le bar Bollicine et le Glacier

### ✓ BIEN-ÊTRE & SPORT

Le Samsara Spa : 6 200 m<sup>2</sup> sur 4 étages, salles de sport et de bien-être, espace thermal, balnéothérapie, sauna, hammam, solarium, Cabines & Suites • 8 vasques à hydromassage • 3 piscines, dont 1 avec verrière amovible • Terrain multisports • Parcours de footing en plein air

### ✓ DIVERTISSEMENTS

Cinéma 4D<sup>(1)</sup> • Théâtre sur 3 étages • Casino • Discothèque • Club Country Rock • Espace jeux vidéo<sup>(1)</sup> • Laser game avec Laser Maze et jeux Laser Shooting<sup>(1)</sup> • Simulateur automobile de Grand Prix<sup>(1)</sup> • Pont piscine avec verrière amovible et écran géant • Point Internet • Bibliothèque • Boutiques • Squok Club • Piscine pour les tout-petits

<sup>(1)</sup> En supplément



RENSEIGNEMENTS  
SUR LE PROGRAMME DE LA FFE  
auprès de

OLIVIER DELABARRE

TÉL. : 06.16.21.24.77

E-MAIL : [delabarre.o@wanadoo.fr](mailto:delabarre.o@wanadoo.fr)

