



COMMISSION



**Santé
Social
Handicap
RSE**



LA TÊTE ET LES JAMBES

Un esprit sain dans un corps sain



Seuls 5% des adultes ont une activité physique suffisante pour être protectrice. La durée moyenne de sédentarité est de 7 heures par jour.



La sédentarité concerne la moitié des adolescents de 11 à 14 ans et deux tiers des 15-17 ans.



Le jeu d'Échecs, sport cérébral, a un rôle à jouer dans cet enjeu de société !



“ —
La conjonction d'un sport cérébral et de sports physiques est gagnante dans les deux sens ! Cette vision innovante a déjà fait ses preuves.

LAURENT NOUHAUD

Ancien Président, Membre du Comité Directeur de la FFE

NOTRE AMBITION

Encourager la pratique du jeu d'Échecs pensé comme un sport santé complet et accessible à toutes et tous

POURQUOI LE JEU D'ÉCHECS ?



UN SPORT

Jouer 20 minutes aux Échecs représente la même dépense énergétique que **12 minutes de marche à pied !**



ADAPTABLE

Le jeu d'Échecs dispose de variantes avec un effort physique accru, comme le condi-chess dans lequel la pendule est située loin de l'échiquier.



AUTRES SPORTS

Le jeu d'Échecs s'associe avec d'autres sports, par exemple le handball, le football ou la boxe, pour combiner les bénéfices.



HOBBIES :

Moi, j'ai toujours été très jeu d'échecs avec ma mère.

Le basketteur **Tony Parker** joue **régulièrement aux Échecs**, qu'il a intégré dans le cursus de son école, la Tony Parker Adéquat Academy.

Pour lui, **le jeu d'Échecs s'associe naturellement à d'autres sports** pour développer le sens stratégique, travailler sur la capacité de concentration !

UN SPORT SANTÉ ACCESSIBLE ET LUDIQUE



**Praticable quel
que soit l'âge**



**Bon pour le
cerveau**



**Avec le plaisir de
jouer ensemble**

NOTRE DÉMARCHE

Le plaisir de faire du sport autrement !



INITIER

Le programme propose **des initiations**, la découverte des pièces et la mémoire de la spatialisation, le tout **en lien avec les animateurs sportifs**.



MOBILISER

Organisé autour du plaisir du jouer ensemble, il implique tous les membres de la communauté sportive et les clubs, dans **des lieux propices à l'activité physique comme les maisons du sport**.



DES RÉALISATIONS – EXEMPLE À NANTES

Animations dans deux Maisons de Sport Santé à Nantes, en 2022 et 2023.

Ces initiations ont été menées par un entraîneur du Cercle d'Échecs de Nantes.

Des dizaines de personnes ont été initiées dans la bonne humeur, et les retours sont très positifs !

Ce programme a répondu à tous les besoins de pratique sportive, mais aussi de socialisation.

Le jeu d'Échecs associe santé et plaisir : il rencontre donc un franc succès en tant que **sport santé** !

EMPAREZ-VOUS DE CE PROGRAMME !



COMMISSION



**Santé
Social
Handicap**

Ce programme a été pensé avec et pour les clubs, comités et ligues, pour le déployer sur leur territoire

NOS OBJECTIFS

Déployer des actions bénéfiques pour les pratiquants et pour tous les acteurs des Échecs



PRATIQUANTS

Attirer de nouveaux pratiquants et ainsi augmenter le nombre de licenciés.



PARTENARIATS

Impliquer et faire bénéficier des partenaires publics et privés de notre dynamique.



PERFORMANCES

Améliorer le niveau de jeu par une meilleure condition physique des joueurs



IMAGE

Contribuer à l'image d'une Fédération sportive responsable et inclusive.

UNE DYNAMIQUE COLLECTIVE À GÉNÉRALISER PARTOUT !



La tête et les jambes peut réunir des acteurs très variés, tous mobilisés dans cette grande cause nationale.



Maisons de Sport Santé et
Instituts spécialisés



Entreprises issues du monde
socio - médical



Collectivités locales



Organisations caritatives
orientées vers la prévention
et la santé



Clubs, comités
et ligues d'Échecs

**Rejoignez la dynamique
autour de ce programme !**

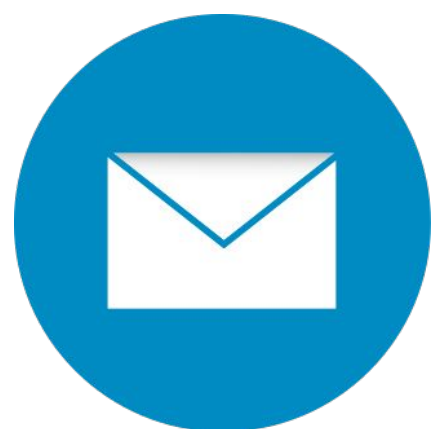


COMMISSION



**Santé
Social
Handicap
RSE**

**CLUBS,
LIGUES ET COMITÉS
REJOIGNEZ CETTE
DYNAMIQUE !**



franck.droin@ffechecs.fr

ssh.ffechecs.fr



Commission Santé Social Handicap RSE