

# APPORTS DU JEU D'ÉCHECS

pour une meilleure réinsertion,  
dans la vie personnelle.

## *Les Échecs permettent :*

*\* de mixer les âges, les sexes, les valides et handicapés, les différents milieux sociaux*

*\* de réduire le risque de mauvaises fréquentations, le désœuvrement.*

*\* de relever le niveau d'exigences: une personne qui progresse aux échecs peut se voir demander de progresser partout ailleurs et cela va le motiver pour réussir. C'est la spirale de la réussite.*

*\* d'éviter l'abêtissement audiovisuel (entre autres...), de stimuler de nombreuses fonctions cognitives*

*\* d'apprendre à apprendre: la volonté de progresser « contamine » son attitude face au travail.*

*\* d'améliorer la lecture pour le plaisir: le joueur va lire une revue sur les Echecs pour apprendre ou se tenir au courant de l'actualité.*

*\* d'apprendre et de développer la notion de responsabilité: on ne peut reprocher ses erreurs à personne, on est seul pour jouer. Donc, il faut accepter d'être totalement responsable de ses actes (tout coup a des conséquences irrémédiables). Admettre sa responsabilité lors des défaites amène à essayer d'en comprendre les raisons, ce qui permet de s'améliorer. A l'inverse, les victoires donnent un sentiment de force. Tout cela peut être transposé dans la vie de tous les jours.*

*\* d'apprendre à réfléchir avant d'agir, à prendre des (bonnes) décisions, même sous la pression du temps, et à les assumer : c'est le principe des Echecs, mais aussi celui du quotidien dans la vie.*

*\* d'apprendre la sociabilité: on ne joue pas seul, on est 2, mais on peut jouer aussi pour son club, son école, sa ville, etc, on se retrouve dans des tournois où on est obligé de côtoyer de nombreux autres joueurs.*

*\* de résoudre pacifiquement les conflits: à la fin d'une partie, les 2 joueurs (parfois aidés par d'autres) analysent leur partie, font des remarques sur ce qu'ils pensaient en jouant leurs coups, envisagent des variantes différentes, dialoguent. Ceci permet de faire baisser la pression du match, de s'améliorer tout en ayant une attitude constructive.*

*\* d'améliorer l'estime de soi: le joueur a la possibilité de se sentir intelligent, créatif, capable, autonome, etc. Un seul coup dans une partie peut suffire pour faire ressentir tout cela. Le joueur va comprendre qu'il peut gagner par ses propres moyens et développer de la confiance en lui.*

*\* de développer l'ambition et l'optimisme: en voyant qu'on peut réussir et tirer du plaisir à jouer, le joueur va mieux se sentir et avoir envie d'être encore mieux. C'est la spirale du bonheur.*

## Quelles propositions à la sortie ?

### 1) Séances **offertes** dans un club :

*Vous prenez contact avec un des clubs suivants qui sont prêts à vous accueillir pour 3 séances découverte ou approfondissement, tout à fait gratuitement (la Ligue des Echecs des Pays de la Loire prend en charge le coût de l'opération). La seule chose à faire est de prendre un premier contact.*

### 2) Licences **offertes** :

*Si vous désirez franchir le pas ensuite et prendre une licence afin de participer à des tournois, la Ligue des Echecs des Pays de la Loire vous offre votre première licence. Tout passe par le club, vous n'avez aucune démarche à effectuer, simplement donner votre accord au club pour qu'il s'en occupe.*

### 3) Bénévolat et prise de responsabilités :

*Peut-être pourriez-vous profiter de votre accueil dans un club pour proposer vos services bénévoles lors de l'organisation d'un tournoi, ce qui vous permettrait de valoriser vos compétences au service des autres ?*

*Installer des tables et des chaises dans une salle, ranger après le tournoi, tenir la buvette, faire les inscriptions, cela fait pas mal de possibilité de vous valoriser.*

*La plupart des clubs organisent un tournoi dans l'année, voyez cela avec eux, ils sont très demandeurs de personnes de bonne volonté et apprécieraient beaucoup que la proposition soit faite par vous.*

*La Ligue des Echecs des Pays de la Loire a mis en place un DIPLOME de BENEVOLE, peut-être pourriez vous l'obtenir ?*

## Clubs partenaires