

# Top 20 des bienfaits des échecs pour la santé

## Contenu

Que nous apporte le Jeu d'Échecs ?.....	2
1. Les échecs favorisent la croissance du cerveau :.....	3
2. Il exerce les deux côtés du cerveau : .....	3
3. Améliore votre QI : .....	3
4. Aide à prévenir la maladie d'Alzheimer : .....	3
5. Améliore votre créativité :.....	4
6. Augmente les compétences de résolution de problèmes : .....	4
7. Enseigne la planification et la prévoyance : .....	4
8. Améliore les habiletés de lecture :.....	4
9. Optimise l'amélioration de la mémoire : .....	5
10. Améliore la récupération des accidents vasculaires cérébraux (AVC) : .....	5
11. Les échecs favorisent la bonne santé du cerveau .....	5
12. Les échecs aident à comprendre les conséquences de nos actes .....	5
13. Les échecs aident à gagner en confiance en soi.....	6
14. Les échecs apprennent à gagner et à perdre, une leçon de vie .....	6
15. Les échecs aident à bien se concentrer .....	6
16. Les échecs ont le pouvoir de rapprocher les hommes .....	6
17. Les échecs sont un excellent outil pédagogique.....	7
18. Les échecs développent la créativité .....	7
19. Les échecs aident à développer des compétences analytiques .....	7
20. Les échecs apprennent à gérer la pression.....	7

## Que nous apporte le Jeu d'Échecs ?

Le jeu d'échecs permet de mobiliser les compétences logiques de stratégie, rigueur, concentration, mémoire et capacité d'abstraction qui sont toutes des facteurs de réussite scolaire et sociale.

Le jeu d'échecs est un outil supplémentaire au service de l'apprentissage car il permet d'installer un environnement favorable au développement d'aptitudes et d'attitudes intellectuelles propices à l'acquisition des compétences de la vie en société.

La pratique du jeu d'échecs développe la maîtrise de soi dans la situation d'opposition à l'autre joueur, la mise en œuvre de la stratégie, la prise de décision, le respect des règles et de l'adversaire ainsi que les compétences d'initiative et d'autonomie.

Le jeu mobilise et entraîne les capacités de mémorisation et d'anticipation ainsi que le repérage spatial sur l'échiquier grâce à ses représentations graphiques.

Par la beauté des combinaisons et la profondeur des analyses, parce qu'il est le reflet des luttes de notre vie, en même temps qu'une gymnastique de l'esprit, le Jeu d'Échecs est considéré à juste titre comme le Roi des Jeux.

Ce Jeu, qui figure dès le Moyen Age dans les programmes éducatifs de la noblesse, est aussi accessible aux Jeunes filles qu'aux Jeunes gens mais il n'est pas rare, aussi, de voir un Jeune de 7 ans « croiser le fer » avec un Jeune retraité de 80 printemps !

De nos jours, totalement démocratisé, des sections "Jeu d'Échecs" existent dans de nombreux établissements scolaires (lycées, collèges, écoles élémentaires et maternelles). On le pratique dans l'enseignement pour développer les qualités suivantes : attention, concentration, esprit logique mathématique, jugement et plan, imagination et prévoyance, créativité, maîtrise de soi, volonté de vaincre ou de résister face aux difficultés, courage et esprit de décision, esprit d'analyse et de synthèse, grâce au calcul mental des variantes, intelligence, organisation méthodique de l'étude.

Toutes ces raisons conjuguées font du Jeu d'Échecs une discipline motivante de toute première qualité.

Dans notre projet, on apprend progressivement à s'assumer, à choisir et à accepter le risque de la défaite. En outre, on revalorise des repères symboliques forts, ce qui favorise l'abstraction et la socialisation, dans une société où la perte de repères est fréquente.

Le Jeu d'Échecs affine le raisonnement abstrait, la ténacité, la créativité, la patience et la force de caractère. Enfin, dimension essentielle dans un apprentissage digne de ce nom, le plaisir (de jouer) et le désir (de vaincre) permettent à l'élève citoyen de s'épanouir et de s'affirmer.

## **1. Les échecs favorisent la croissance du cerveau :**

le jeu des échecs défie le cerveau et stimulent la croissance de dendrites, les corps qui envoient des signaux aux cellules neuronales du cerveau. Avec plus de dendrites, la communication neurale dans le cerveau s'améliore et devient plus rapide. Pensez à votre cerveau comme un processeur informatique. Des branches d'arbres de dendrites qui communiquent avec d'autres neurones, ce qui rend ce "processeur" bien plus rapide dans son état optimal. L'interaction et les activités avec d'autres personnes, stimule également la croissance de dendrite, et le jeu des échecs est un exemple parfait.

## **2. Il exerce les deux côtés du cerveau :**

Une étude allemande a démontré que lorsque les joueurs d'échecs tentent d'identifier les positions sur l'échiquier et les formes géométriques, les hémisphères gauche et droit du cerveau deviennent très actifs. Leurs temps de réaction aux formes simples étaient les mêmes, mais les experts utilisaient les deux côtés de leur cerveau pour répondre plus rapidement aux questions de position.

## **3. Améliore votre QI :**

Les gens intelligents jouent aux échecs, ou les échecs rendent les gens intelligents ? Au moins une étude scientifique a montré que la lecture du jeu peut effectivement élever le QI d'une personne. Une étude faite auprès de 4 000 étudiants vénézuéliens a produit des hausses significatives dans les scores de QI des garçons et des filles après quatre mois d'instruction au jeu des échecs. Alors prenez un échiquier et améliorez votre QI !

## **4. Aide à prévenir la maladie d'Alzheimer :**

Comme nous vieillissons, il devient de plus en plus important de donner au cerveau une séance d'entraînement régulière, tout comme vous le feriez tous les autres groupes musculaires, afin de le garder en bonne santé et en forme. Une étude récente en vedette dans le journal "The New England Journal of Medicine" a constaté que les personnes de plus de 75 ans qui s'adonnent à des jeux cérébraux comme les échecs sont moins susceptibles de développer la démence ou la maladie d'Alzheimer. Le dicton à propos du cerveau «l'utiliser ou le perdre» s'applique certainement ici,

comme un cerveau sédentaire peut diminuer la puissance du cerveau en général. Voilà une raison de plus pour jouer aux échecs avant d'atteindre ses 75 ans.

## **5. Améliore votre créativité :**

Jouer aux échecs aide à libérer votre originalité, car il active le côté droit du cerveau, le côté responsable de la créativité. Des études ont été faites sur de jeunes étudiant(e)s : jouer aux échecs, utiliser des ordinateurs, ou faire d'autres activités une fois par semaine pendant 32 semaines pour voir quelle activité a favorisé le plus de croissance dans la pensée créatrice. Le groupe d'échecs a marqué le plus haut score dans toutes les mesures de la créativité, avec l'originalité comme plus grande zone de gain.

## **6. Augmente les compétences de résolution de problèmes :**

Un match d'échecs nécessite une réflexion rapide et la résolution de problèmes à la volée parce que votre adversaire change constamment ses paramètres. Une étude de 1992 menée sur 450 élèves de cinquième année au Nouveau-Brunswick a indiqué que ceux qui ont appris à jouer aux échecs ont obtenu une note significativement plus élevée sur les tests standardisés que ceux qui n'ont pas joué aux échecs.

## **7. Enseigne la planification et la prévoyance :**

L'une des dernières parties du cerveau à se développer pendant l'adolescence est le cortex préfrontal, la zone responsable du jugement, de la planification et de l'autocontrôle. Parce que jouer aux échecs nécessite une pensée stratégique et critique, il contribue à promouvoir le développement du cortex préfrontal et aide les adolescents à prendre de meilleures décisions dans tous les domaines de la vie, peut-être les empêchant de faire un choix irresponsable et risqué.

## **8. Améliore les habiletés de lecture :**

Dans une étude de 1991, le Dr Stuart Margulies a étudié la performance de lecture de 53 élèves du primaire qui ont participé à un programme d'échecs et les ont évalués par rapport aux non joueurs dans le district et au travers tout le pays. Il a trouvé comme résultats que jouer aux échecs a causé une performance accrue dans la lecture. Dans un district où les étudiants demeuraient en dessous de la moyenne nationale, les enfants du district qui ont joués le jeu ont fini au-dessus de la moyenne nationale.

## **9. Optimise l'amélioration de la mémoire :**

Les joueurs d'échecs savent que jouer aux échecs améliore votre mémoire, principalement en raison des règles complexes que vous devez retenir, ainsi que l'accès à la mémoire lorsque vous essayez d'éviter les erreurs précédentes ou de vous souvenir d'un adversaire avec un certains style de jeu. Les bons joueurs d'échecs ont des performances de mémoire exceptionnelles. Une étude des 6 èmes années de l'école de Pennsylvanie a constaté que les étudiants qui n'avaient jamais joué aux échecs avant, avaient sensiblement augmentés leurs souvenirs et leurs compétences après avoir appris à jouer.

## **10. Améliore la récupération des accidents vasculaires cérébraux (AVC) :**

Les échecs développent des habiletés motrices fines chez les personnes ayant un handicap ou ayant subi un accident vasculaire cérébral ou d'autres accidents du même type. Cette forme de réhabilitation exige le mouvement des pièces d'échecs dans différentes directions (vers l'avant, vers l'arrière, le mouvement en diagonale vers l'avant, diagonalement vers l'arrière), qui peut aider à développer et affiner les habiletés motrices d'un patient, tandis que l'effort mental requis pour jouer au jeu peut améliorer les compétences cognitives et de communication. Le jeu peut également stimuler la concentration profonde et le calme, aidant à détendre les patients qui éprouvent différents degrés d'anxiété.

## **11. Les échecs favorisent la bonne santé du cerveau**

Le jeu d'échecs stimule la croissance de dendrites, ces corps qui envoient des signaux aux cellules neuronales du cerveau. Avec plus de dendrites, la communication neurale dans le cerveau s'améliore et devient plus rapide. L'interaction et les activités avec d'autres personnes stimulent également la croissance de dendrites. Pratiquer régulièrement le jeu d'échecs en famille, avec des amis ou dans un club est ainsi une expérience idéale.

## **12. Les échecs aident à comprendre les conséquences de nos actes**

Partout dans le monde, les tournois d'échecs sont en plein boom. Et s'il y a bien un concept que notre jeu enseigne, c'est que chacun de nos actes peut avoir une conséquence, bonne ou mauvaise. Bien

réfléchir à son coup et le jouer sur l'échiquier est une sensation très gratifiante. Jouer trop vite et prendre des décisions hâtives, au contraire, peut être frustrant.

### **13. Les échecs aident à gagner en confiance en soi**

Les échecs, c'est quelque chose de très personnel. On choisit soi-même de travailler son jeu, de prendre part à des compétitions, de prendre le temps d'analyser ses défaites et d'identifier ses faiblesses. C'est à travers ce travail que l'on développe une nouvelle confiance en soi. Même lorsque l'on stagne, ce travail aide à construire la résilience et la confiance du joueur sur le long terme.

### **14. Les échecs apprennent à gagner et à perdre, une leçon de vie**

Evidemment, tout le monde préfère gagner, mais il est tout aussi important d'apprendre à perdre. Parfois, on donne une leçon, parfois, on la reçoit. Plus important encore, c'est en apprenant de ses défaites que l'on devient un meilleur joueur. Comme dans la vie, il faut toujours remonter en selle après une chute de cheval et revenir plus fort et plus sage. Les échecs enseignent également un trait de caractère important : être bon gagnant.

### **15. Les échecs aident à bien se concentrer**

Comme le disait le champion du monde américain d'échecs Bobby Fischer, « Les échecs exigent une concentration totale. » On peut jouer comme un grand maître pendant trente coups et perdre la partie au trente-et-unième à cause d'une gaffe élémentaire. Ce type de concentration est utile dans la vie de tous les jours, à l'école, au travail, face à la pression.

### **16. Les échecs ont le pouvoir de rapprocher les hommes**

Vieux de plus de 1500 ans, les échecs sont un des plus anciens jeux de l'histoire. Avec le temps, il a évolué et s'est répandu autour du monde, où l'on joue désormais partout avec les mêmes règles. Ce voyage lui a permis de toucher des gens de toutes les cultures, de tous les âges et de tous les milieux sociaux, réunis par une passion commune.

## **17. Les échecs sont un excellent outil pédagogique**

Les programmes scolaires sont très populaires pour de bonnes raisons. Les échecs sont une activité peu onéreuse que les enfants peuvent découvrir au sein de leurs écoles. Des jeunes de tous âges, milieux et origines peuvent trouver un club qui leur correspond.

## **18. Les échecs développent la créativité**

Une partie d'échecs en dit beaucoup sur la personnalité de ceux qui la jouent. Une personne timide va souvent jouer de manière plus réservée, tandis qu'une personne plus extravertie va porter son jeu sur l'attaque. Ce qui est formidable, c'est que le contraire est également possible, et qu'il y a aux échecs de la place pour tous les styles et toutes les personnalités. A votre niveau, grâce à vos coups, vos plans et vos combinaisons, faites preuve de toute votre créativité sur l'échiquier !

## **19. Les échecs aident à développer des compétences analytiques**

A chaque partie, un joueur se retrouve face à des problèmes à résoudre et des défis à surmonter. Les échecs aident à anticiper, à ne pas se précipiter et à bien peser le pour et le contre de chaque décision. Comme dans la vie de tous les jours, où l'on essaie de prendre les meilleures décisions possibles pour obtenir des résultats positifs.

## **20. Les échecs apprennent à gérer la pression**

C'est lors d'une partie d'échecs intense, dans laquelle on donne tout, que l'on apprend à rester calme malgré la pression. Prendre la décision critique en temps limité pour assurer la victoire nécessite une concentration totale et un calme profond, qui permet à votre cerveau de fonctionner au maximum de ses capacités. Toute notre vie, nous sommes confrontés à des dates-butoirs, à des challenges difficiles, au trac des entretiens... Comme dans une partie d'échecs, il faut savoir rester confiant et calme malgré la pression pour réussir au mieux.

Les Echecs de Vincennes

Espace Daniel Sorano 2eme étage

16 rue Charles Pathe

94300 VINCENNES

Ouverture : Mercredi 14h-20h

samedi 14h-20h ; dimanche 14h-20h

<http://club-echecs-vincennes.fr/>

renseignements : 06.85.52.86.65