

10

BONNES RAISONS DE S'INITIER AUX ÉCHECS

Retarder le vieillissement de l'esprit

Gymnastique cérébrale, socialisation, concentration, raisonnement mathématique : les échecs contribuent au maintien de la santé mentale, et aide à lutter contre la maladie d'Alzheimer.

Enrichir la confiance en soi

Comme tout sport, plus on s'entraîne, plus on progresse et plus sûr de soi on devient.

Rompre les préjugés

Les échecs ne sont pas aussi compliqués qu'ils y paraissent. Une fois les règles assimilées, les réflexes s'acquièrent vite pour laisser place au plaisir de jouer.

Entraîner notre cœur

Au cours d'une partie, notre rythme cardiaque augmente : générant une dépense énergétique de 45kcal au bout de 20 min, l'équivalent d'une promenade de 15 min.

Accroître la logique mathématique

Le calcul mental, la déduction, l'hypothèse et le raisonnement, sont des atouts essentiels pour réussir.

Travailler la mémoire

Pour remporter la victoire, le joueur retient les techniques, astuces et combinaisons à appliquer selon l'évolution de la partie.

Fédérer toutes les générations

Peu importe l'âge des deux adversaires, le challenge reste le même.

Améliorer la concentration

La partie nécessite de rester attentif pour anticiper les possibles ruses à venir et mettre son adversaire échec et mat.

Gérer les situations de stress et l'impulsivité

Les échecs enseignent le calme, la volonté et la patience, autant de savoir-être applicables dans la vie quotidienne.

Développer la créativité

Le joueur imagine les déplacements de son adversaire et adapte ses actions. La stratégie demande d'être créatif car les possibilités sont infinies.

