

La lettre d'information...

Ligue PACA



des échecs

*...des joueurs
de la Ligue PACA*

Ligue PACA



des échecs



01

**EDITO DU PRÉSIDENT DE LA
COMMISSION VÉTÉRANS**

02

**PRÉSENTATION
DE LA SEMAINE BLEU**

03

**INTERVIEW DE MARION PENALVER
MEDECIN DE LA LIGUE**

04

**LE SUCCES DU JOURNAL DES
JEUNES ET DES SCOLAIRES**

05

**LA REPRISE DANS LES CLUBS
LE RENOUVEAU EST LÀ**

06

**BONNE CHANCE À NOS JEUNES
POUR AGEN**

07

**LA LIGUE A MIS EN PLACE DES OUTILS
DE COMMUNICATION POUR LES CLUBS**

SOMMAIRE



EDITO DE LA LIGUE

Serge Morata

**PRÉSIDENT DE LA COMMISSION VÉTÉRANS
LIGUE PACA ÉCHECS**

NUMÉRO : 4 OCTOBRE 2021

La création d'une commission Vétérans et Séniors Plus était un engagement fort pour la nouvelle Ligue PACA, et la volonté de faire de ce secteur l'une de ses priorités a été rapidement engagée. Composée de personnalités compétentes et volontaires, la commission a été immédiatement opérationnelle et les premières pistes de travail ont permis de mettre en avant son rôle moteur pour le développement du jeu d'échecs auprès d'un public senior. La composante thérapeutique du jeu d'échecs comme outil de prévention et enjeu sociétal a pris, avec l'objectif Sport Santé, toute sa place lors des demandes de subvention auprès de l'ANS.

C'est donc naturellement qu'est apparue la nécessité de sensibiliser les clubs de notre Ligue sur la mise en place de la Semaine Bleue.

Cette manifestation nationale des retraités et des personnes âgées, qui fête cette année son 70e anniversaire, se tiendra du lundi 4 au dimanche 10 octobre et sera l'occasion pour les clubs d'échecs de la Ligue PACA qui travaillent régulièrement auprès des aînés d'aller à la rencontre d'un nouveau public.

Le Docteur Marion Penalver, nous en dévoilera tout le potentiel apporté par la pratique du jeu d'échecs et ses vertus reconnues dans le maintien et le renforcement des capacités intellectuelles.

Le jeu d'échecs n'est pas réservé à une élite mais peut être enseigné tout à fait progressivement et par étapes, ce que les animateurs qui interviennent en milieu scolaire connaissent bien. Ces premières actions permettront sans aucun doute à certains de se passionner pour le Roi des jeux, et de prendre le chemin des clubs pour une pratique plus sportive et ils ne manqueront pas d'apporter avec eux cette part de convivialité dont ils savent qu'elle est le sel de la vie !

Je tiens à remercier vivement les membres de la commission Vétérans et Seniors plus- Michel Bizat, Henk Bronger, François Reynaud, Sylvian Roman, Jean-Paul Gé- qui oeuvrent avec moi pour le développement du jeu d'échecs dans toutes ses composantes.





LA SEMAINE BLEUE, C'EST 365 JOURS POUR AGIR ET 7 JOURS POUR LE DIRE

Ces 7 jours annuels constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « vieux » dans notre société.

Partout en France, du 4 au 10 octobre, des manifestations locales sont organisées pour illustrer le thème retenu pour l'édition de 2021 « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire », et chaque année, un concours prime les meilleures initiatives.





INTERVIEW

*Marion Penalver Médecin
Anesthésiste Réanimateur*



En tant que Médecin de la FFE et de la Ligue PACA Échecs quelles sont tes missions ?

En tant que médecin de la FFE je suis présidente de la commission médicale et je siège au comité directeur. La commission médicale définit et veille au respect du règlement médical de la FFE. Notre avis peut être également demandé pour tout sujet à caractère médical.

Récemment j'ai été très sollicité pour la gestion du COVID lors de la reprise des tournois ou pour le remplacement du certificat médical de non contre-indication par le questionnaire santé. L'autre partie très intéressante est la promotion du « sport santé », que je n'ai malheureusement pas encore eu le temps de développer depuis notre élection. En tant que médecin de la ligue, je siège au comité directeur. Mon rôle est de veiller au respect du règlement médical de la FFE au niveau régional. Là aussi, toute la partie « sport santé » est à développer.



INTERVIEW

*Marion Penalver Médecin
Anesthésiste Réanimateur*

Que penses-tu des mesures sanitaires prises pour, à nouveau, pouvoir pratiquer notre sport ?

A l'heure où je répons à cette interview, l'épidémie de COVID n'est pas encore terminée. Je pense que l'évolution de cette maladie avec l'apparition des nouveaux variants nous a appris la prudence.

A mon sens Pass sanitaire et gestes barrières sont complémentaires. Surtout que le jeu d'échecs se prête bien au port du masque et au respect des distanciations.

Tant que le gouvernement préconise le maintien du Pass sanitaire pour nos pratiques sportives, je me prononcerai pour le respect du port du masque et des autres gestes barrières en club comme en compétition.





INTERVIEW

*Marion Penalver Médecin
Anesthésiste Réanimateur*

Penses-tu que le jeu d'échecs puisse être au service de la Lutte contre les maladies dites dégénératives ?

Je suppose que tu veux parler des démences dégénératives comme la maladie d'Alzheimer ? C'est un vrai problème de santé publique, l'OMS estime que la démence (toutes causes confondues) touche 50 Millions de personnes dans le monde. Un chiffre qui devrait atteindre plus de 80 Millions en 2030 et plus de 150 millions en 2050 !

On sait que l'isolement social et l'inactivité cognitive sont des facteurs de risque de démence. Le jeu d'échec est le « loisir intellectuel » par excellence ! Il développe mémoire, concentration et créativité sans compter les relations sociales qu'il apporte.

Les échecs ou autres activités intellectuelles ne sont bien sûr pas la solution miracle car de nombreux autres facteurs de risque de démence ont été identifiés. Mais ça reste un outil non médicamenteux très intéressant !





INTERVIEW

*Marion Penalver Médecin
Anesthésiste Réanimateur*

D'un point de vue médical que penses-tu que le joueur d'échecs doit adopter comme hygiène de vie pour viser la performance et augmenter ses chances de gain lors des tournois ?

Ça sort un peu de mon domaine de compétence... Mais tout ce qui est supposé booster les performances intellectuelles doit fonctionner pour les échecs :

- Une alimentation équilibrée et riche en acides gras essentiels, vitamines, minéraux et oligoéléments*
- Un sommeil d'au moins 7h par nuit (plus selon ses besoins)*
- Une activité physique endurante régulière*

Avec le mois d'octobre s'ouvre l'évènement national de la Semaine Bleue pour laquelle la Ligue a entrepris une démarche de communication quel est ton point de vue ?

La semaine bleue, semaine nationale des personnes âgées et retraités fête ses 70 ans cette année. Après les confinements imposés par la situation sanitaire l'isolement a touché beaucoup de personnes âgées donc tout évènement organisé pour nos anciens est évidemment une très bonne chose. J'adore l'idée de la ligue de faire venir les enfants avec leurs grands-parents pour une partie d'échecs intergénérationnelle !



INTERVIEW

*Marion Penalver Médecin
Anesthésiste Réanimateur*

Pour la première fois la Ligue a demandé et obtenu un financement pour le sport santé, quelles sont les orientations qu'il faut donner à ce sujet ?

C'est une question qui mérite d'être débattue en comité directeur. Le sport santé est un projet phare du ministère des sports. Il s'agit de s'adresser à tous les publics en proposant une activité sportive adapté à tous et de veiller à la réduction des inégalités. Plusieurs orientations sont possibles. Par exemple : Initiation pour des enfants atteint d'autisme ou de trouble du déficit d'attention, conférence sur les échecs et la maladie d'Alzheimer...

Enfin, tu as été très prise ses dernières années à cause du COVID19, as-tu encore le temps de jouer aux échecs et d'y prendre du plaisir ?

Entre le coronavirus et ma vie de famille qui m'a bien occupé ces dernières années je n'ai malheureusement pas joué en partie officielle depuis presque deux ans même si je prends toujours plaisir à faire quelques blitz de temps en temps. Mais je joue aux échecs en club depuis 28 ans maintenant alors j'y reviendrai c'est certain !



Consulter le journal en ligne

Le premier numéro du journal des jeunes et scolaires de la Ligue a rencontré un vif succès avec plus de 250 vues et plusieurs dizaines de téléchargements ! Un grand merci aux jeunes de la Ligue ainsi qu'à Jacques Kremer, Directeur de l'UNSS, d'avoir accepté de se prêter au jeu de l'interview.



LES NOIRS APPUIENT SUR LA PENDULE, LES BLANCS JOUENT !

Nous espérons tous que la reprise se déroule au mieux pour les clubs et les comités de notre ligue. Après les premiers échos qui nous remontent du terrain, l'espoir d'une forte augmentation de licenciés est en ligne de mire . La Ligue remercie les membres des commissions et des directeurs de groupes pour le travail effectué lors de la relance . Alors commençons cette nouvelle saison avec l'expression consacrée : " les Noirs appuient et les Blancs jouent !".



— 24 au 31 Octobre 2021 —
Agen / Centre des Congrès



La Ligue PACA Échecs souhaite un bon championnat de France à nos enfants. Nous espérons que nos jeunes vont réaliser de brillantes performances.

Hervé Ribreau Directeur des Jeunes de la Ligue est chargé de collecter les inscriptions pour les championnats de France Jeunes qui auront lieu en octobre prochain.

Il est également chargé de les transmettre à la FFE. Pour rappel la ligue prend en charge l'inscription.

Merci de demander à tous vos qualifiés de télécharger la fiche, de la remplir, la scanner et de l'envoyer par mail à l'adresse suivante:

ribreau.herve@laposte.net

Il ne faut pas tenter de s'inscrire en ligne ni de régler l'inscription.

La fiche d'inscription est téléchargeable sur le lien suivant:

http://www.echecs.asso.fr/Actus/2847/Bulletin_inscription_Ch_FRA_Jeunes.pdf



CHAMPIONNAT
DE **FRANCE**
JEUNES





La Ligue PACA a crée de nouveaux supports de communication au service des clubset des comités découvrez-les maintenant.

But du jeu et principes généraux

- Le but du jeu est l'assaut du roi adverse. C'est l'échec et mat.
- Les blancs commencent toujours la partie.
- Chaque joueur joue un coup à tour de rôle (on ne peut pas passer son tour).
- Une partie d'échecs peut se terminer par un match nul.

La valeur relative des pièces

Pion	1 point
Cavalerie	3 points
Fou	3 points
Tour	5 points
Dame	10 (ou 9) points
Roi	la partie

Règles du jeu d'échecs

L'échec et mat

L'expression "Échec et mat" signifie que le roi adverse reçoit un échec imparable. Cela constitue le dernier coup d'une partie d'échecs.

Les cas de parties nulles

Une partie est déclarée nulle dans les cas suivants

- si le roi est pat.
- si une position se répète 3 fois à l'identique (consécutives ou non).
- si 50 coups sont joués sans prise et sans mouvement de pion.
- si le matériel est insuffisant pour mater.

Le pat

Si le seul coup jouable est de mettre son roi en échec (ce qui est interdit) le roi est dit pat et la partie est nulle. Une position de pat peut arriver en fin de partie quand il ne reste que les rois et quelques pions.

Volontairement provoquer une situation de pat peut parfois sauver une position désespérée. L'échec perpétuel

Si le roi ne peut se soustraire aux échecs répétés donnés par le camp adverse la partie est déclarée nulle.

L'abandon

Aux échecs une partie se termine souvent par l'abandon de l'un des deux joueurs. En effet le joueur considère que sa position est désespérée, continuer la partie jusqu'à l'échec et mat est alors inutile.

contact@liguepacaechecs.com
www.liguepacaechecs.com

Vous avez un projet, une idée, vous avez envie de nous rejoindre alors venez nous rencontrer

La victoire est brillante mais l'échec est mat

Renseignements:

David Savelli
david.savelli@gmail.com
06.44.19.23.62

Alain Raffaelli
alainechecs@orange.fr
06.60.85.28.25

Hervé Ribreau
h.ribeau@gmail.com
06.52.96.85.83

Laineur Chazeau
laineurchazeau@yahoo.fr
07.86.11.50.11

Henk Brongers
henk.brongers@gmail.com
06.82.86.37.17

Christo Dimitrov
xtodi64@gmail.com
06.03.50.90.51

Ligue PACA des échecs

5.000 licenciés
6 Comités Départementaux
58 clubs sur notre territoire
mais une seule passion

Près de 60 clubs composent notre Ligue sportive, et si nous avions une devise pour les définir se serait "Unis dans la diversité".

Vous trouverez toujours un club proche de chez vous. Dans notre Ligue il n'existe pas de petits ou de grands clubs, seules existent de grandes aventures humaines avec des acteurs de longue date. Venez découvrir le large panel de ces clubs qui composent la palette de notre passion.

La victoire est brillante mais l'échec est mat

Le Roi se déplace comme la Tour et comme le Fou, mais d'une seule case à la fois. Il peut se déplacer et prendre en arrière. Pour prendre, il doit être au contact du pion ou de la pièce. Le Roi ne peut pas prendre le Roi adverse, et il doit y avoir au minimum une case entre les deux Rois. Le Roi ne peut pas se rendre sur une case, où il se mettrait de lui-même en échec.

La tour se déplace "horizontalement et verticalement", mais elle ne peut faire qu'un déplacement à la fois. Elle peut se déplacer et prendre en arrière. Elle ne peut pas sauter une autre pièce ou pion.

Le Cavalier se déplace en faisant un pas de Tour et un pas de Fou en s'éloignant de sa case de départ. Il fait un "L" imaginaire de 3 cases: 2 cases devant, dernière, gauche, droite, puis 1 case de côté, ou 1 case devant, dernière, gauche, droite, puis 2 cases de côté. Il peut se déplacer et prendre en arrière. C'est la seule pièce de l'échiquier, qui peut sauter une autre pièce ou pion.

La Dame se déplace comme la "Tour et comme le Fou", (en horizontal, en vertical, en diagonale) Elle peut se déplacer et prendre en arrière. Elle ne peut pas sauter une autre pièce ou pion.

Le fou se déplace en "diagonale", sur la diagonale de la couleur de sa case d'origine. Il peut se déplacer et prendre en arrière. Il ne peut pas sauter une autre pièce ou pion.

Le pion se déplace en avant sur une case inoccupée en face de lui. A son premier coup, il peut avancer de 2 cases sur la même colonne à condition qu'elle soit inoccupée, puis il avance d'une case. Il ne peut pas prendre la pièce ou le pion qui se trouve face à lui sur la même colonne, mais il prend en diagonale. "Il ne recule jamais, et il ne prend pas en arrière."

10 raisons pour jouer aux échecs en club!

- De 7 à 77 ans et même plus!**
Il n'y a pas d'âge pour apprendre à jouer aux échecs et y prendre plaisir. L'essentiel est de trouver un adversaire qui soit sensiblement du même niveau et qui importe son âge: la jeunesse peut jouer avec le troisième âge et inversement. Qu'importe également sa langue natale: un Français peut jouer avec un Serbe (avec cependant une bonne chance de prendre une raclée, ce jeu étant très en vogue au confluent de la Sava et du Danube: du côté de Belgrade, quoi...)
- Plus facile qu'on l'imagine.**
Contrairement à une idée reçue, apprendre à jouer aux échecs n'est pas compliqué. Il suffit d'être informé de la manière dont les différentes pièces se déplacent; c'est comme le vélo, ça ne s'apprend pas. Ensuite, il ne reste qu'à jouer pour que s'inscrivent certains réflexes. Vous serez surpris par votre progression.
- Bon pour la mémoire.**
Avec l'expérience, le joueur apprend à mémoriser les différentes ouvertures. Cela se fait sans effort, naturellement. Il a aussi l'impression, souvent, d'être confronté à des situations qu'il a déjà connues, qu'il apprend à gérer, soit pour échapper au piège tendu par l'adversaire, soit pour en tirer avantage.
- Bon pour la concentration.**
On ne fait pas une partie d'échecs en regardant la télévision! Ce sport célébré exige des joueurs qu'ils soient un minimum concentrés sur ce qu'ils font, leur objectif étant de mettre l'adversaire échec et mat. Il faut à la fois identifier les intentions de l'adversaire et construire sa propre stratégie. Prenez!
- Bon pour la pensée logique.**
L'idée première aux échecs, c'est de ne pas se faire mettre le roi échec et mat. Sinon on perd la partie. Cette pièce minuscule doit être protégée coûte que coûte à l'aide de pièces moines importantes. Ces exigences imposent de raisonner de façon logique.
- Bon pour la créativité.**
Avec ses 32 pièces et ses 64 cases, le jeu d'échecs offre un nombre incalculable de combinaisons. Vous voulez des chiffres? 2 échecs vous: un joueur qui entame une partie a 20 possibilités pour son premier coup. Son adversaire en a autant. A l'issue du premier coup, on atteint déjà les 400 possibilités... À l'issue du second, 20 000... Bref tout cela nous mène au nombre de Shannon, mathématicien, qui au bout du bout du bout d'incompréhensibles calculs a annoncé à l'humanité stupéfaite que le nombre de possibilités partielles différentes s'élevait à 10 puissance 120! Essayez d'imaginer à défaut de vérifier: le chiffre 1 suivi de 120 zéros! Des échecs, vous n'apprenez jamais l'apprentissage: rien de plus indiquatif pour garder votre esprit en éveil et inventer de nouvelles combinaisons.
- Bon pour la réflexion.**
Vous apprendrez vite que le joueur d'échecs se doit de réfléchir à deux fois avant de déplacer une pièce. En cas d'erreur, la sanction peut être immédiate.
- Vive l'indépendance!**
Le joueur d'échecs est seul face à son adversaire. Il ne peut compter que sur lui-même, sa mémoire, sa créativité. Seul son propre jugement le conduit à déplacer telle ou telle pièce, de quoi lui donner le sens de l'indépendance et de la responsabilité.
- L'auto-motivation magnifiée.**
Tout joueur d'échecs, même novice, ne pense qu'à une chose: gagner! Je connais peu d'activités où l'on ait autant la sensation de partir à égalité de chances avec l'adversaire. Aucun de ne vient perturber le jeu. Aucune pénalité ne vous menace. Chaque joueur dispose du même nombre de pièces, la configuration est la même de part et d'autre de l'échiquier et vous devez évaluer le meilleur plan possible pour contre l'adversaire. Motivant.
- Psy-show.**
Échecs et psychologie font bon ménage. Devant un échiquier, vous apprenez la patience. La victoire et le contrôle des nerfs. Vous vous débarrassez de votre impulsivité. Et vos réussites nourrissent votre propre estime.

contact@liguepacaechecs.com
06.51.95.54.89

Vous avez un projet, une idée, vous avez envie de nous rejoindre alors venez nous rencontrer

Renseignements:

Télécharger les règles du jeu

Télécharger la présentation de la Ligue



Scannez
et découvrez !



liguepacaechecs.com
contact@liguepacaechecs.com
06.51.95.54.89