

DE BONNES RAISONS DE S'INITIER AUX ÉCHECS

Retarder le vieillissement de l'esprit

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

Rompres 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.

Accroître la logique mathématique

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

Entraîner notre cœur

Au cours d'une partie, notre rythme cardiaque augmente : générant une dépense énergétique équivalent à une promenade de 15 min.

Enrichir la confiance en soi

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

Travailler la mémoire

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

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.

Améliorer la concentration

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

Fédérer toutes les générations

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

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.



Cours



Le **Cercle Alekhine** propose des cours d'échecs aux jeunes :

- les lundis de 17 h à 19 h (hors congés scolaires) ;
- dans la salle annexe de la Maison pour tous du Jardin des Sources (14 place Georges-Pompidou, 93160 Noisy-le-Grand).

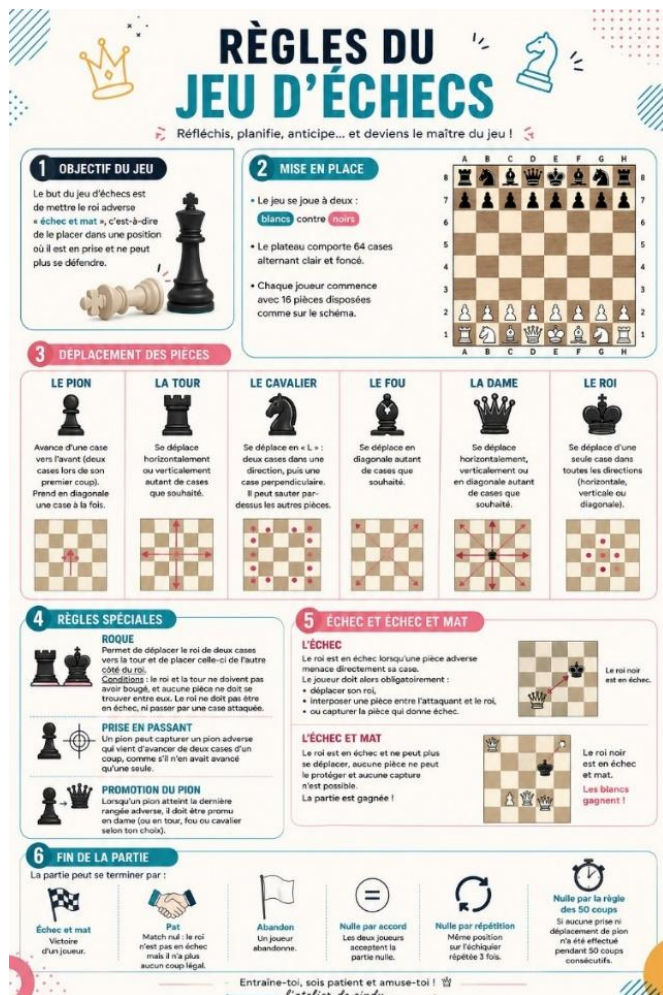
Au programme : initiation au jeu, ouvertures, combinaisons tactiques/stratégiques, ainsi qu'analyses et finales de parties.

① *Nouveauté* : des cours pour adultes débutants les lundis de 19 h à 20 h.



Contactez-nous :
 Courriel : contact@cerclealekhine.fr
 Web : www.cerclealekhine.fr
 Facebook : Alekhine93





Jeu libre



Le **Cercle Alekhine** accueille ses adhérents pour jouer aux échecs :

- les samedis, de 14 h à 18 h (hors vacances scolaires) ;
- à la Maison pour tous du Champy (9 allée du Bataillon Hildevert, 93160 Noisy-le-Grand).

Moment convivial où chacun (jeunes et anciens) apprend des autres.

CERCLE ALEKHINE



**Club d'échecs
Noisy-le-Grand**

(depuis 1976)