

# Plan de développement (Santé, Social et Handicap)

Commission SSHR de la FFE  
Intégré à la Stratégie Nationale Sport-Santé 2025/2030.

## Stratégie Nationale Sport-Santé 2025/2030:

### 1. 12 actions structurantes, regroupées en 5 objectifs

**Objectif 1 : Mettre en place les conditions d'une pratique d'activité physique accessible à tous**

Action 1 : Instaurer le mois de l'activité physique et sportive

Action 2 : Faciliter l'accès à une offre de sport-santé

Action 3 : Faciliter l'accès aux équipements sportifs pour la pratique du sport-santé

Action 4 : Renforcer les Maisons Sport-Santé et les positionner comme pivot du sport-santé sur leur territoire

**Objectif 2 : Augmenter le niveau d'activité physique des jeunes à l'école et à l'université**

Action 5 : Poursuivre la généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école élémentaire et en établissements sociaux et médico-sociaux

Action 6 : Développer l'activité physique des collégiens et lycéens éloignés d'une pratique régulière

Action 7 : Généraliser le déploiement d'initiatives sport-santé et de Maisons Sport-Santé dans les établissements d'enseignement supérieur

**Objectif 3 : Sensibiliser les acteurs et développer l'activité physique dans le monde professionnel**

Action 8 : Inciter les entreprises à proposer des dispositifs de promotion de l'activité physique et de lutte contre la sédentarité à leurs employés

Action 9 : Renforcer la place de l'activité physique et sportive dans les 3 versants de la fonction publique

**Objectif 4 : Prévenir la perte d'autonomie des personnes avançant en âge par le sport-santé**

Action 10 : Faire de la pratique de l'activité physique une priorité du premier mandat de la conférence nationale de l'autonomie afin de prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées

**Objectif 5 : Développer le recours à l'activité physique adaptée à des fins thérapeutiques**

Action 11 : Prendre en charge l'activité physique adaptée pour le traitement des principales maladies chroniques

Action 12 : Former les professionnels du sport-santé, effecteurs et prescripteurs, à l'activité physique à visée de santé pour faciliter l'orientation des patients

# AXE 1 : ECHECS ET SANTE MENTALE

**\* Jeu d'Echecs = gestion du stress, concentration, estime de soi, créativité, raisonnement.**

Les Echecs ont une importance capitale pour un mieux-être au quotidien : gestion du stress, concentration, estime de soi.

Jouer aux Echecs permet de se sentir intelligent, créatif, capable, autonome, développe l'ambition et l'optimisme (en voyant qu'on peut réussir et tirer du plaisir à jouer, on se sent mieux et on a envie de faire encore mieux, c'est la spirale du bonheur).

Mais de nombreuses autres qualités complémentaires peuvent être relevées : maîtrise de soi, respect d'autrui, logique, raisonnement, anticipation, stratégie, esprit de synthèse, mémorisation, prise de décision, attention, endurance, jugement, imagination, créativité.

Toutes ces qualités font que les Echecs ont un intérêt très fort pour la santé mentale.

**Il convient de communiquer sur ces qualités, lors de chaque intervention.**

**\* Jeu d'Echecs = adaptabilité aisée à d'autres sports.**

Les Echecs peuvent facilement s'adapter à d'autres pratiques sportives plus habituellement reconnues comme « physiques » : Echecs et Boxe (chessboxing depuis 1992, et une fédération mondiale fondée en 2003, avec de nombreux clubs et champions en France), Echecs et Tennis (depuis 2018, un championnat est organisé à Baden Baden en Allemagne), Echecs et Course à pieds (chess-running dont il existe un tournoi tous les ans à Rozay en Brie), Echecs et Badminton (chessminton, dont il existe même un championnat d'Europe), Echecs et Tennis de table (chess pong dont il existe de nombreux tournois notamment en Italie), etc...

**Ces adaptations nombreuses et variées prouvent que les Echecs peuvent être mixés facilement avec une activité reconnue comme plus physique habituellement.**

**\* Echecs = activité physique.**

Mais tout ceci serait incomplet sans prendre en compte les qualités physiques intrinsèques des Echecs, sans rajout d'un autre sport.

En effet, des études ont prouvé, notamment celle ci

(<http://Résultats/www.em-consulte.com/es/article/243005/article/depense-energetique-dune-tache-cognitive-exemple-d>) que les Echecs procurent une dépense énergétique non négligeable : augmentation de la fréquence cardiaque, dépense énergétique accrue de 45 kcal au bout de 20' de jeu, l'organisme puise davantage dans les graisses pour conserver le glucose comme source d'énergie pour les urgences.

Il en ressort que, pour la durée d'une partie rapide de 2 x 15' (soit environ 30'), nous dépensons environ la même énergie que 12' de promenade à pieds ou 8' de vélo.

Extrapolé à une partie lente conventionnelle d'environ 4h, cela donnerait 2h24 de marche à pieds et 1h36 de vélo.

**Toutes ces démonstrations montrent que, par les Échecs, nous pouvons avoir une activité qualifiée de physique, essentielle au service du mieux-être.**

**\* Il n'y a aucun frein à la pratique inclusive des Échecs, et le lien social est primordial pour toutes les personnes, notamment et surtout celles en situation de handicap.**

Les Échecs peuvent et doivent participer à la libération de la parole et dédramatisation des situations diverses de handicap, notamment de santé mentale.

Le jeu d'Échecs est particulièrement adapté aux besoins des personnes en situation autistique : structuration de l'environnement (règles immuables et bien codifiées, rassurantes en soi), compétences cognitives (mémoire, planification, concentration, anticipation), facilitation des interactions sociales (limitation des échanges verbaux, communication par le jeu).

Notre programme Fais moi un signe permet aux personnes muettes et/ou sourdes de pouvoir s'exprimer dans le langage des signes, atténuant fortement la discrimination dont elles pourraient se sentir atteintes, et, par là, leur procurer un bien-être non négligeable.

Nos joueurs aveugles ou mal voyants ont des échiquiers totalement adaptés spécifiquement pour eux, leur permettant de jouer dans toutes les circonstances sans aucun souci. Il existe même des pendules adaptées pour ceux qui en auraient besoin.

Il existe à la FFE des programmes d'enseignement des Échecs dans les classes ULIS, permettant à des jeunes souvent en situation d'échec scolaire d'être en réussite dans un domaine, leur permettant d'être valorisés fortement et de pouvoir échanger avec leurs camarades d'autres classes sans aucun problème.

Les Échecs sont un des rares sports, sinon le seul, qui permette aux valides comme aux personnes en situation de handicap (quel que soit le handicap) de jouer ensembles. La FIDE et la FFE ont développé des textes spécifiques vers ces personnes, notamment pour faciliter l'arbitrage de leurs parties, avec de nombreuses recommandations.

Il n'existe pas de frein à la pratique inclusive aux Échecs, ce qui devrait pouvoir rassurer tout un chacun.

Les Échecs favorisent le lien social pour toutes les catégories de personnes, dans tous les environnements (études, travail, etc.), mais ont une importance encore plus grande pour les personnes en situation de handicap, car cela les aide à combattre l'isolement qui est une des plus graves problèmes de ces personnes.

**Il convient de communiquer sur ces qualités et la capacité des Échecs de dédramatiser les situations, lors de chaque intervention.**