

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 3 : ÉCHECS ET ACTIVITÉS TOUT AU LONG DE LA SCOLARITÉ ET DE LA VIE

*** Valeur de la mixité des âges par les Échecs, valeur de l'exemple par l'élite de tout âge.**

Les Échecs ont cette capacité à pouvoir être enseignés et pratiqués à tous les âges de la vie, voire même sont une activité qui permet d'augmenter la progression et la procuration du plaisir en parallèle au mixage des différents âges des pratiquants.

On pourrait même dire que plus la mixité est pratiquée, plus les bénéfices sont importants pour tous. De même, la valeur de l'exemple par les joueuses et joueurs de haut niveau et de tous âges est très importante.

Il convient de faire participer nos meilleurs éléments à toutes les manifestations, interventions, afin de donner l'exemple aux autres et s'en servir comme ambassadeurs.

*** Les Échecs sont bénéfiques à tous les moments de la scolarité: inclusion, autonomie, concentration, réussite et climat scolaires améliorés, balayage des inégalités sociales, il faut juste contacter et proposer des interventions aux différents établissements scolaires.**

Dans quelles activités, dans quels lieux, pour quel public intervenir ?

Il est facile pour les clubs de contacter les ESMS (Établissement ou service social ou médico-social) afin de proposer des services permettant aux jeunes de poursuivre le déploiement des 30' d'activités quotidiennes.

On peut se référer aux paragraphes développés au début de la partie Échecs et Santé mentale qui précisent bien les apports physiques des Échecs.

Les bénéfices attendus sont multiples : procurer une activité formatrice et d'approche aisée à des enfants en situation de handicap, favoriser l'inclusion et l'autonomie de ces enfants par une activité adaptée et formatrice.

Mais il est possible et souhaitable aussi d'intervenir en milieu scolaire traditionnel, non en temps qu'activité sportive et compétitive, mais en activité d'accompagnement des élèves sur la non sédentarité, toujours en vantant les bénéfices attendus sur le plan physique (voire axe 1), sur la réussite scolaire, le lissage des inégalités sociales, la concentration, l'estime de soi et le climat scolaire.

Les bénéfices attendus sont multiples là aussi : renforcement de l'inclusion, lutte contre l'inégalité sociale et de genre en prouvant que les Échecs sont accessibles à toutes et à tous de n'importe quel sexe et milieu, favorisation de la réussite scolaire (toutes les études effectuées dans de nombreux pays dans le monde prouvent que la réussite scolaire est bien meilleure pour les élèves qui ont bénéficié de cours d'Échecs à l'école), amélioration du climat scolaire (les études prouvent là aussi que le climat est nettement apaisé là où les Échecs sont enseignés).

Il ne faut pas négliger non plus l'enseignement supérieur : les Ligues doivent contacter les Universités de leur région afin de mettre en place des programmes à destination des étudiants, comme des cours, des mini-tournois, des initiations, des championnats, etc.

Nous avons des programmes vantant les bienfaits de la bonne nutrition (2ème cerveau) qu'il faut utiliser.

Nous devons pouvoir développer une offre d'activités compatibles avec les horaires et les budgets des étudiants, en liaison avec le Vade Mecum Sport-Santé dans l'enseignement supérieur publié en 2024.

Il y est fait mention de la prévention du manque de sociabilisation à cet âge, d'où l'importance d'une pratique encadrée et en groupe, de la réduction du stress, de la favorisation d'une activité régulière.

Les Échecs contribuent à développer des compétences utiles à la santé psychique et sociale, compétences utiles aux étudiants pour leur développement personnel et professionnel.

De plus, des pairs (personnes de même âge, de même contexte social, fonction, expérience) peuvent être utilisés (joueurs du club intervenant et étudiants eux-mêmes).

Les bénéfices pour eux sont multiples : affirmation de soi, confiance en soi, capacité à être efficaces, capacité à être producteur de bien-être pour soi et autrui, développement de compétences importantes (empathie, écoute, soutien, médiation) transférables dans le parcours universitaire et professionnel.

Il convient d'inciter les clubs à contacter les ESMS, les Écoles, les Collèges pour proposer leurs services argumentés.

Les Ligues peuvent contacter les Universités afin de mettre en place des programmes.

*** Les Échecs sont indissociables de l'amélioration du cerveau, pour tous les âges, et contribuent au bien-être de nos seniors.**

Enfin, les Échecs contribuent au retardement du vieillissement du cerveau et à la perte d'autonomie des personnes plus âgées (touchées à 80 % par la sédentarité).

Il convient de proposer les services de notre sport dans tous les établissements fréquentés par cette population, comme les MSS, les EHPAD, les Centres de Rééducation, les IME, les Hôpitaux, les SMR, les Hôpitaux de jour.

Nous avons un programme La Tête et les Jambes particulièrement adapté et qui a fait ses preuves en plusieurs d'années d'existence.

Des études de l'INSERM en 2009 ont montré que des personnes de plus de 65 ans pratiquant les Échecs 2 fois par semaine ont 2 fois moins de risque de contracter une démence ou la maladie d'Alzheimer.

Une étude de l'Hôpital de Valence a montré des résultats impressionnants en utilisant le jeu d'Échecs dans la prévention du déclin cognitif.

Il serait fastidieux de rallonger cette liste, mais il existe de très nombreuses études montrant l'importance de l'utilisation des Échecs pour améliorer ou retarder le vieillissement du cerveau.