



La tête et les jambes

- Un esprit sain
dans un corps
sain

La Tête et les jambes

La pratique d'une activité sportive permet de lutter contre la sédentarité et contre de nombreuses pathologies.

L'inactivité tue 10 fois plus que les accidents de la route chaque année !



Bienfaits de l'APS



- Mieux vaut prévenir que guérir
- Rompre l'isolement
- Le sport plutôt que les médicaments
- Bien dormir et mieux manger
- Améliorer le fonctionnement du cerveau
- Être mieux dans son corps et dans sa tête (estime de soi et moins d'anxiété)



Les Maisons Sport-Santé (MSS)



- Un dispositif voulu par le gouvernement pour accompagner à l'APS
- Ouvertes aux personnes en bonne santé aux personnes éloignées de la pratique sportive à des fins de bien-être et de santé
- Ouvertes aussi aux personnes souffrant de pathologies à des fins de santé, bien-être et thérapie
- Plus de 500 MSS en France en 2022



Apports des Echecs



- Rompre l'isolement en rencontrant d'autres personnes, en analysant les parties
- **Prévention de maladies neurodégénératives :**
 - combattre la perte de mémoire
 - combattre les difficultés à identifier un objet
 - combattre la baisse de compréhension
 - améliorer les repérages dans l'espace et le temps
- Jeu intergénérationnel qui n'a que faire des âges et des sexes devant l'échiquier
- **Pour 20 min de jeu :**
 - augmentation de la fréquence cardiaque
 - graisses brûlées
 - même dépense énergétique que 12 min de marche à pied
- Travail de la mémoire, la concentration, la gestion du stress et de l'impulsivité, création, logique, confiance en soi
- Hygiène de vie comme une évidence pour s'améliorer (sommeil et nutrition)



La Commission SSH (Santé Social et Handicap)



- Promotion de l'exercice physique et de l'hygiène de vie
- Lutte contre l'isolement
- Contribution thérapeutique au mieux-être
- Prévention du vieillissement cérébral
- **Sur le plan national :**
 - partenariats avec d'autres grandes fédérations sportives
- **Sur le plan local :**
 - Partenariats avec des MMS
 - S'appuie sur les clubs de proximité



Exemple d'utilisation

L'animateur Echecs travaille de concert avec l'animateur de la MSS pour proposer des activités en duo.

Une collaboration se fait toujours avec un club de proximité volontaire pour accueillir ensuite les personnes qui souhaitent pratiquer.

L'animateur Echecs fait le lien entre les personnes initiées et le club.



Exemples d'utilisations (suite)





Retours d'expériences



- J'étais avec l'animateur de la MSS, qui s'occupait de la partie renforcement musculaire. Entre deux exercices, les participants jouaient aux memory sur le déplacement des pièces d'échecs. Nous avions préparé ce memory lors des précédentes réunions, puisque le responsable de la maison sport santé souhaitait qu'on intègre une activité travaillant la mémoire.
- Aujourd'hui il y avait 6 personnes sur chaque créneau. Ce qui est pour l'instant encore mieux que l'année dernière ! Certains faisaient leur bilan de fin de trimestre pendant que je donnais un cours d'initiation sur les Fous et Tours. Et on tournait toutes les 1/2 heures.
- Je suis ravi des cours d'initiation là-bas, il y a de plus en plus de monde à chaque créneau (5-6/créneau)
- La séance d'aujourd'hui était sur le fou et la tour. En parallèle, ils ont fait du vélo classique et du vélo elliptique.



Renseignements



- [Carte interactive des MSS](#)
- Financements possibles :
 - - ANS (projet Santé)
 - - Département ou Région
 - - FDVA
 - - ESMS X CLUBS (si la FFE devient partenaire du CPSF)