



ÉCHECS SANTÉ

LIEU :

Complexe sportif de l'Argonaute
73 boulevard Marie Stuart, 45000
ORLÉANS
USO Échecs

CRÉNEAUX HORAIRES

Tous les **samedis 14h30 à 15h30**

« hors vacances scolaires et jours
fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

Souvent connu comme un jeu pour intellectuels surdoués, le jeu des échecs est le meilleur sport pour exercer l'organe le plus important dans notre corps : le cerveau.

Le jeu d'échecs est un formidable outil pour entretenir et améliorer sa santé mentale. En stimulant les fonctions cognitives et en renforçant la résilience, il réduit le stress. Il contribue à un meilleur équilibre psychologique et émotionnel.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Initiation et pratique des échecs

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Améliore la récupération des accidents vasculaires cérébraux (AVC)
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la communication et du lien social
- Renforcement de la confiance en soi

Les échecs favorisent la bonne santé du cerveau.