



université PARIS-SACLAY

## INITIATION ET PERFECTIONNEMENT AUX ÉCHECS

Laissez vous guider pour apprendre les règles du jeu d'échecs ou profitez d'une séance de perfectionnement.

Jeudi 20 mars - initiation  
Jeudi 3 avril - perfectionnement  
De 17h à 18h30  
[Campus de Versailles](#)  
[Salle de formation de la BU](#)

### La session Découverte

Ouverte à tous. Elle permet de découvrir la géométrie de l'échiquier et le déplacement des pièces et de découvrir l'histoire du jeu d'échecs et de ses champions :

- » Les règles du jeu d'échecs avec le bon vocabulaire.

- » Des jeux pour assimiler les règles facilement.
- » Comment faire échec et mat et les premiers exercices (et donc les notations échiquiennes pour pouvoir lire la solution des exercices).
- » Nos conseils pour bien commencer une partie d'échecs.
- » Les bienfaits qu'on peut retirer du jeu d'échecs.
- » Nos recommandations pour jouer en ligne aux échecs.
- » Un petit topo sur le monde des échecs

En 20 minutes, vous pourrez dire « Je sais jouer aux échecs ! ».

## La session Progression

---

Les techniques avancées seront abordées :

- » analyse en équipe et rédaction de notes
- » finales de Rois et pions
- » calcul en temps limité
- » et style des champions

## Les bienfaits des échecs

---

1. Favorisent la croissance du cerveau
2. Améliorent le QI
3. Préviennent la maladie d'Alzheimer
4. Améliorent la créativité
5. Augmentent les compétences de résolution de problèmes
6. Enseignent la planification et la prévoyance
7. Améliorent les habiletés de lecture
8. Optimisent l'amélioration de la mémoire
9. Améliorent la récupération des accidents vasculaires cérébraux (AVC)

## Inscription

---

**INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

Gratuit sur inscription

Les sessions sont animées par un initiateur diplômé FFE et un joueur de compétition de  
**l'association Cercle d'échecs Le Roi Soleil**



Le Service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS)

Maison de l'étudiant Marta Pan - Bureau 107

1, allée de l'astronomie

78280 Guyancourt

[info.suaps@uvsq.fr](mailto:info.suaps@uvsq.fr)