

**Christian CHANDELIER**

# **LE JEU D'ECHECS & LES SENIORS**

**2009**

# SOMMAIRE

## **Introduction**

### **I – Intérêt des échecs pour l’entretien des fonctions intellectuelles chez les seniors**

### **II – Enseignement du jeu d’échecs – Foyer logement, Maison de Retraite**

#### 1 – Apprentissage du jeu

- Historique
- Méthode et initiation
- La partie, son sens, son but
- Ouverture
- Tactique – Stratégie
- Comment ? Pourquoi ?

### **III – Jeu**

#### 1 – Commentaire sur l’ouverture

#### 2 – Etude d’une position, calcul

#### 3 – Conseils aux débutants

- Etre attentif – en règle générale
- La menace – Dominant / Dominé
- Calme

#### 4 – Beauté esthétique du jeu d’échecs

#### 5 – Les échecs un sport, être en forme

#### 6 – Témoignage

## **Conclusion**

## **Introduction**

L'augmentation de l'espérance de vie nous invite à réfléchir à l'amélioration des conditions du vieillissement et de lutter contre le déclin des capacités intellectuelles. En effet, le cerveau se travaille comme un muscle. Il peut tirer un grand bénéfice de la pratique d'exercices stimulants qui le maintiennent en forme.

En ce sens le jeu d'échecs se révèle comme excellent et peut même être un facteur ralentissant de certaines pathologies comme la maladie d'Alzheimer.

Un certain nombre de fonctions intellectuelles risquent de décliner avec le vieillissement, comme pour bien d'autres fonctions de l'organisme, nous sommes inégaux face aux altérations, détériorations, différentes maladies ou pathologies qui peuvent survenir ; voir ainsi notre état provisoirement ou durablement diminué.

C'est un lieu commun de rappeler qu'un relâchement généralisé de l'activité pour le senior peut entraîner des réactions en chaîne du genre : verser dans la facilité, se lever tard, ralentir par trop ses activités, un nombre d'heures passé devant la télévision, pour des programmes d'un apport culturel faible voir nul.

D'une façon générale, avec l'avancement en âge, l'homme voit ses facultés de mémorisation, d'apprentissage, sa capacité d'adaptation diminuer. C'est un processus naturel inévitable, pratiquement incontournable.

Néanmoins, il importe de ne pas se laisser atteindre par la fatalité de ce mécanisme, il y a moyen de réagir, de lutter contre cette tendance à l'extinction du feu de notre intelligence et ses facettes multiples.

Nos facultés mnésiques, cognitives, analytiques peuvent être dynamisées, entretenues, cultivées par une pratique qui présente la vertu d'être ludique, il s'agit bien d'un jeu après tout. Ici et là on peut entendre des critiques du genre « c'est un jeu pratiqué par les intellectuels, une activité considérée pour certains comme élitiste, comme si le jardinage, le bricolage, le vélo ou la pêche pouvait se révéler incompatibles avec les échecs, c'est un jugement quelque peu suranné.

## **I – Intérêt des échecs pour l'entretien des fonctions intellectuelles chez les seniors**

L'âge de la retraite est de nos jours éminemment variable. Cela reste un temps fort, une page se tourne sur une activité plus ou moins prégnante, à pénibilité variable. Cette échéance a été espérée, convoitée depuis des années mais parfois complètement occultée.

Certains se seront préparés psychologiquement, se seront fixés un programme, d'autres, pris totalement au dépourvu pourront subir un effet de dépression, une chute de tonus.

Du temps libre à profusion, très bien mais qu'en faire ?

A partir de ce nouveau statut, se redéfinir dans son rapport aux autres, famille, amis voisins, la société, cela implique un questionnement existentiel, se rendre disponible ouvert à la culture, au sport, aux déshérités, la lecture, les voyages, un bénévolat...

## **II – Enseignement du jeu d'échecs – Foyer logement, Maison de Retraite**

Bénévolat en maison de retraite ou foyer logement et pourquoi pas les échecs ?

Les résidents de ces structures apprécient les animations qui sont proposées par les différents intervenants. Ils souffrent de déracinement, ils ont du quitter leur domicile, leur famille parfois. Ils ont besoin de recréer des liens. La problématique du temps libre se pose d'une façon plus aigüe encore du fait du changement d'environnement, de la nécessité de s'adapter à la vie en collectivité, à un fractionnement du temps lié à l'organisation de la structure.

- Participer à des manifestations locales
- Permettre à une association d'animer la résidence
- Faire de la maison de retraite un lieu ouvert vers l'extérieur

Outre l'aspect convivialité, se rencontrer, parler autour des échecs, commenter une partie... une quantité non négligeable de qualités intellectuelles sont dynamisées dans la pratique de ce jeu :

- La mémoire, calcul mental
- Anticipation, concentration, observation
- Repérage : espace – temps
- Esprit d'analyse et de synthèse
- Méthodologie de la pensée
- Facultés de raisonnement
- Esprit critique
- Imagination

En ce qui concerne le caractère :

- Volonté de gagner
  - Affrontement de deux personnalités
- Résistance à l'effort
- Ténacité
- Maîtrise de soi : émotions – accepter la défaite
- Esprit de décision

1 – Apprentissage du jeu

### **Historique**

Connu au VII<sup>ème</sup> siècle sous le nom de « TCHATIJRANGA » au VIII<sup>ème</sup> et IX<sup>ème</sup> siècles : Arabie, Iran, Bagdad des Califs.

Avec l'invasion de l'Espagne par les maures, les échecs atteignent l'Europe. Egalement importés en Europe du nord de retour de terre sainte.

Au XVI<sup>ème</sup> siècle, en Espagne le jeu s'ordonne sous la forme que nous lui connaissons aujourd'hui.

- . Constitution de la FIDE après la 2<sup>ème</sup> Guerre Mondiale
- . Rencontre Fischer - Spasky en 1972 (rencontre mémorable du XX<sup>e</sup> siècle)
- . Reconnu comme un sport en 2000

### **Méthode et initiation**

- Descriptif de l'échiquier, les pièces. Position de départ.

- Mode de déplacement de chaque pièce et ses caractéristiques sur l'échiquier – Qualités et défauts des pièces
- « Les pions sont l'âme du jeu d'échecs » Philidor
  - o Pièce touchée, doit être jouée
  - o Pièce lâchée, est jouée
- Conduite de la partie
- Le roque – Quand ? Pourquoi ?
- Les prises – prise en passant
- Valeur théorique comparée des figures
  - o Critères dynamiques
  - o Critères stratégiques
- L'échec, le pat, le mat, partie nulle
- Notation algébrique
- Les symboles
- Comment gagner du matériel ?
  - o Attaque multiple
  - o Clouage
  - o Attaque à la découverte
  - o La menace...

### **La partie, son sens et son but**

Les objectifs intermédiaires

Les trois phases capitales : ouvertures, milieux de parties, finales

Les cas de nullité

Les finales théoriques

L'opposition

La conquête de la case de promotion

### **Ouverture**

Quelle est la meilleure ouverture ? Réponse d'Alektine : « la meilleure ouverture sera celle que vous connaissez le mieux »

### **Tactique - Stratégie**

Comment faire ? Moyens de réaliser les objectifs stratégiques (calcul des variantes) Chaque coup de l'adversaire pouvant créer des possibilités de combinaisons

Essayer de trouver Quoi Faire dans une position (recherche des buts à atteindre)

« La stratégie est l'art de positionner les pièces pour leur permettre de développer au maximum leurs qualités tactiques. »

... Préparation stratégique... Exécution tactique

« Si la tactique est l'art de savoir quoi faire quand il y a quelque chose à faire, la stratégie consiste à savoir quoi faire quand il n'y a rien à faire » Tartakover 1887 – 1956

## **Comment ? Pourquoi ?**

Quelles pièces et à quel secteur ? A quel secteur accorder la priorité et pourquoi ? (aile Dame, centre, aile Roi)

- Quelles sont les cases privilégiées des cavaliers ?
- Sur quelles diagonales aligner les fous ? (bon fou, mauvais fou)
- Comment rendre les tours efficaces ?
- Vers quelles zones acheminer les pièces lourdes (D et T) ?
- Quel est le rôle du Roi ?
- Comment et dans quel but manoeuvrer les pièces ?

Des réponses globales à ces questions découlent les principes d'une bonne mobilisation.

Occuper et contrôler le centre.

- Jeu de position : créer les conditions les plus favorables pour l'évolution des pièces (rayonnement et coordination)
- Jeu de combinaison : menace à court terme

### III – Jeu

#### 1 – Commentaire sur l'ouverture

« Partisans de « la théorie de l'information » qui considèrent que l'information donnée par les blancs en jouant en premier vaut le temps supplémentaire qui leur est accordé. »

Pour répondre à cette suggestion, on peut aussi affirmer que la défense adoptée par les noirs, éclaire les blancs sur leurs intentions.

#### 2 – Etude d'une position, calcul

Vous poussez la réflexion jusqu'au bout de la variante afin de vous mettre à l'abri d'une éventuelle surprise, il vous en coûte un effort supplémentaire mais vous serez à l'abri des surprises.

A chaque déplacement de pion ou de pièce, vous remettez en question la structure précédente du jeu, sans concession, vous effectuez les vérifications d'usage, la dangerosité d'une pièce masquée par une autre, la sécurité de notre roi et la position du roi adverse ; découvrez les projets de l'adversaire, anticipez par un contre jeu approprié.

Repérage des faiblesses de l'adversaire : surcharge, pièce non protégée, pions faibles (pion arriéré, pions pendants, pions doublés, pions isolés)

Mémoire visuelle, celle des positions jouées dans des parties antérieures ou des parties de GMI faisant l'objet d'étude de parties commentées. De même pour des problèmes de fin de parties à résoudre par un certain nombre de coups forcés.

Comment procéder pour rechercher la solution ? Cela dépend du niveau de difficulté du problème, en même temps que du niveau du joueur. La position doit être analysée comme en

partie, sur le diagramme, voir pour une plus grande représentation, reproduite sur l'échiquier – Avec un peu d'entraînement, cela se révélera inutile. Il faut donc imaginer que l'on joue contre un adversaire, comme l'exige la règle, on ne touche pas les pièces. C'est une élaboration mentale et par là même constitue un entraînement pour réaliser le même type de calcul en partie.

Par contre, une fois la solution trouvée mentalement, il est conseillé de jouer avec les pièces à titre de contrôle.

La gestuelle concrétise le mouvement des pièces et favorise la mémorisation.

La mémoire de certaines ouvertures et de leurs principales variantes. Apprentissage des fins de parties.

Citons quelques facultés intellectuelles qui se révèlent nécessaires au jeu d'échecs.

Mémoire des enchaînements de coups

Evaluer le bien fondé de la prise de risque dans la mise en place d'un sacrifice. La qualité du matériel qui en résultera, sera-t-elle suffisante pour conclure sur une position gagnante, ou un avantage stratégique décisif ? La concentration, l'observation, l'anticipation, la capacité à élaborer des calculs avec un esprit de décision doivent aboutir au bon choix stratégique.

« La raison est laborieuse, l'intuition est fulgurante »

### 3 – Conseils aux débutants

Vous contemplez les 64 cases, la moitié de l'échiquier est occupée par les pièces et les pions, déjà l'esprit vagabonde, comment vais-je ouvrir ? Quelle défense va-t-il adopter ? Dès les premiers instants l'esprit est engagé dans la partie qui va se jouer.

Faire preuve d'imagination en particulier dans l'élaboration d'un plan stratégique (manoeuvrer de manière à placer un cavalier indélogeable en avant-poste), que ce dernier soit cohérent compte tenu de la part d'impondérable lié aux réponses de l'adversaire qui ne sont pas toujours celles qu'on attendait.

Une erreur très fréquente du débutant consiste à n'être préoccupé que par son jeu, il est bon de rappeler que les calculs tactiques doivent se porter simultanément sur le jeu de l'adversaire.

- **Etre attentif – en règle générale**

Les échecs, « le jeu des Rois, le roi des jeux » exige que l'attention soit maintenue à chaque instant, l'esprit ne doit pas vagabonder.

Ne jamais sous estimer l'adversaire même si son jeu est atypique, rester concentré et vigilant.

- Poser des problèmes à l'adversaire en développant les pièces
- Résoudre les problèmes posés par l'adversaire en développant les pièces
- Les premiers progrès : l'observation

- **La menace – Dominant / Dominé**

« La menace est plus forte que l'exécution » (Nimzovitch)

Lorsqu'une menace semble s'exprimer sur le jeu de l'adversaire, prendre le temps d'en analyser les conséquences à court et moyen terme en terme de dangerosité.

Eventuellement, répliquer par une contre-menace plus forte. Adopter un jeu offensif, animé par la combativité, la ténacité, la pugnacité.

Avec un peu d'expérience en effet, l'analyse d'une situation de milieu de partie, permet de dire où se situe l'avantage, ce petit plus dans l'organisation des pièces, leur complémentarité, la maîtrise spatiale en rapport avec la défense et la situation du Roi adverse.

D'une façon générale, il faut s'efforcer de prendre l'initiative, soumettre l'adversaire à une première offensive.

- **Calme**

Il faut raison garder, ne pas laisser s'installer une peur en démesure avec la situation. Effectuer quelques respirations très profondes afin de laisser le rythme cardiaque se rétablir à un niveau plus raisonnable.

Eviter la réponse impulsive, examiner la situation sous tous ses aspects.

Après les salutations, les éventuelles présentations du début de partie, il ne va plus s'échanger un seul mot jusqu'à la conclusion de la rencontre. On peut néanmoins observer certaines attitudes de l'adversaire, des gestes d'impatience, une brusquerie parfois significative dans la façon de déplacer les pièces sur l'échiquier.

Sérénité, courtoisie, faire play.

Bien se comporter signifie en même temps avoir une bonne maîtrise de soi, adopter à l'égard de son adversaire une attitude positive bienveillance. Savoir perdre en conservant le sourire, serrer courtoisement la main. Avoir le triomphe modeste, féliciter le perdant parce qu'il s'est bien défendu, qu'il a su se révéler dangereux à tel moment de la partie.

#### 4 – Beauté esthétique du jeu d'échecs

Le jeu d'échecs est un combat très singulier, original, engagé entre deux armées de fantassins et d'un certain nombre de figures à la tête desquels chaque partenaire s'identifie au Roi de son armée.

Un peu comme les rencontres des nobles, des chevaliers qui s'affrontaient autrefois en période médiévale. Ce jeu comporte un code de conduite, une manière d'être et de faire,

chevaleresque en quelque sorte, chaque armée ayant le souci de ne pas faire encourir des risques inutiles aux différents participants, éviter ainsi un échange lorsqu'il ne s'impose pas, le réserver pour une situation justifiée par la tactique de jeu ou le danger que représente une pièce.

On pourrait qualifier ce comportement de code d'honneur, un jeu pratiqué avec panache, plein d'élégance, de bravoure gratuite, élaboré avec éclat, un brio qui fait penser à l'observateur que la partie est esthétiquement belle, c'est un aspect non négligeable du jeu.

Il importe que les partenaires d'une rencontre, même informelle soient de force à peu près équivalente, les organisateurs de tournois réalisent les appariements en fonction du classement ELO des joueurs. L'intérêt porté à une partie nécessite qu'en face de soi il y ait du répondant... « À vaincre sans péril on triomphe sans gloire »

« Une partie d'échecs : un affrontement entre deux personnalités » Lasker

L'expression « pousser du bois » exprime bien l'idée selon laquelle, le joueur encore inexpérimenté, non conscient, dès la première pièce avancée, d'avoir engagé un combat sans merci pour la conquête du Roi adverse avance ses pièces un peu au hasard, songeant souvent : « je ne sais pas quoi jouer ». Un peu plus tard, le même joueur cherchera à élaborer dans cette phase de jeu un plan d'attaque, repérant avec soin la faiblesse adverse, optant pour l'aile Dame ou l'aile Roi et s'y tenant.

## 5 – Les échecs un sport, être en forme

Cet après-midi je vais rencontrer Maurice 1700, on m'a dit qu'il a un jeu extrêmement percutant, offensif...

J'ai demandé à ma femme de me préparer un repas léger, des sucres lents, je me suis bien hydraté ce matin avant et après une bonne marche assez tonique d'une heure un quart, pour la rencontre je prendrai ma bouteille d'eau, une barre de céréales, deux carrés de chocolat noir. Je me sens tout à fait « dispo », grâce à un bon sommeil réparateur la nuit dernière.

Chez les profanes, on peut observer un effet de surprise, voir un sourire un peu moqueur lorsqu'on leur apprend que les échecs sont reconnus comme un sport.

La dépense d'énergie lors d'une partie d'échecs est considérable, il s'agit bien d'un sport à part entière, il est d'ailleurs pratiqué des contrôles antidopage.

Il est nécessaire d'être en pleine possession de ses moyens physiques, intellectuels (les deux sont intimement liés) tout au long de la partie, le gain pourra se faire grâce à une plus grande fraîcheur conservée y compris lors de la phase finale de la partie.

## 6 – Témoignage

### **Initiation – mai, juin 2009**

Madame Marie Josée, 60 ans, voisine et amie, son mari est joueur d'échecs mais n'a pas la patience d'apprendre le jeu à son épouse.

*Mon initiateur a commencé par m'apprendre la façon de disposer les pièces sur l'échiquier.  
Comment prendre une pièce.*

*Présentation et jeu de huit pions contre huit pions pour bien me faire comprendre le mécanisme de déplacement et la prise du pion.*

*Puis le jeu d'une dame dans chaque camp avec ses pions.*

*Par la suite j'ai pu découvrir le déplacement de chaque figure : tour, fou, cavalier, cette dernière pièce a été assez difficile à bien comprendre au début, je la trouve dangereuse, un peu imprévisible.*

*Le roque qui met le Roi à l'abri et donne de la liberté à la tour.*

*A présent, connaissant la règle du jeu, j'ai pu comprendre son fonctionnement, son but, la nécessité de bien placer les pièces, soigner ma défense comme chercher à attaquer mon adversaire. J'ai bien retenu la règle des 3 P : Partir, Prendre, Protéger, mais il me reste à la mettre en pratique.*

*Je suis ravie d'avoir compris ce jeu, je le trouve très intéressant, il fait travailler la mémoire, m'oblige à essayer de deviner ce que l'adversaire cherche à faire.*

*Pour l'instant, je trouve cela encore très difficile mais à présent, je vais pouvoir m'entraîner avec mon mari.*

*Etant à la retraite, l'apprentissage de ce jeu élargi le champ de mes loisirs, c'est une activité intellectuelle stimulante, cela m'a réconforté de réaliser que je suis encore apte à apprendre, acquérir de nouvelles connaissances.*

## **Conclusion**

Au cours du vieillissement des déficits s'observent pour la mémoire immédiate et la mémoire à court terme. Ils s'accompagnent également d'une diminution générale des ressources attentionnelles avec une baisse de l'attention sélective soutenue, spatiale ou encore partagée. En lien avec des activités procurant du plaisir tel que le jeu d'échecs c'est l'ensemble des processus cognitifs qui est stimulé.

### Rencontres Intergénérationnelles

Il est tout à fait rafraîchissant de rencontrer la jeunesse lorsque par chance cela se présente. Un peu comme il est enthousiasmant de constater l'universalité du jeu des échecs, le troisième âge pourra avantageusement se mesurer à des jeunes gens, jeunes filles, au-delà, créer des liens, engager des dialogues...

Le jeu d'échecs préserve un désir de compétition et développe ainsi un mécanisme de construction identitaire reposant sur la séduction.

« Séduire par sa capacité à maîtriser une règle du jeu, à développer des tactiques. En miroir de la séduction, il y a également la projection d'une image de soi positive ».

« Les échecs mettent en conflit non pas deux intelligences, mais deux volontés » E. Lasker.

« La vie et les échecs sont tous deux une lutte constante » E. Lasker

« Certains passionnés ont élevé les échecs au rang d'une science ou d'un art, ce qu'ils ne sont pas ; mais leur caractéristique principale semble être un combat. »

« Notre humanité se manifeste par l'appartenance à une communauté, à des niveaux sociaux divers que l'animation aura comme mission de préserver lorsqu'ils existent, de développer s'ils sont défaillants. L'objet de l'animation est donc le groupe et son objectif d'instaurer et de préserver le lien dans le groupe et les intergroupes » Pifano. E.

« Le jeu d'échecs possède cette remarquable propriété de ne pas fatiguer l'esprit et d'augmenter bien plutôt sa souplesse et sa vivacité. »

Cela vient de ce qu'en y jouant, on concentre toutes ses énergies intellectuelles sur un champ très étroit, même quand les problèmes sont ardu.

J'apprécie ses finesses, les ruses subtiles de l'attaque et de la défense, la technique de l'anticipation, de la combinaison et de la riposte. Détection des intentions adverses.