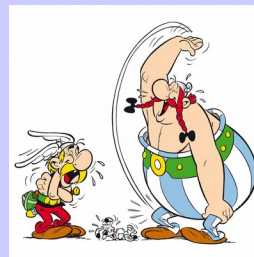




## Les échecs un Sport ?



- Le cerveau consomme 20% à 30% des besoins de l'organisme au repos
- La dépense énergétique est de 45kcal au bout de 20 minutes
- une partie d'échec de 20 minutes est comparable du point de vue dépense énergétique, à 12 minutes de promenade à 5 km/h, ou encore à 8 minutes de vélo à 15 km/h

*Dépense énergétique d'une tâche cognitive :  
exemple du jeu d'échec  
N. Troubat, MA Fargeas-Gluck, B Dugue  
Science & sports 2010, vol. 25, no1, pp. 11-16*

**Equipe mixte de 4**  
(2 filles minimum)  
**+1 Jeune Arbitre Officiel**  
(phase académique)

**Cadence 15min KO**  
45 min/ronde  
système suisse ou toute ronde

[http://www.echecs.asso.fr/Reglements/Reglements2017/J03-Championnat\\_de\\_France\\_scolaire.pdf](http://www.echecs.asso.fr/Reglements/Reglements2017/J03-Championnat_de_France_scolaire.pdf)

## Participer

- L'établissement scolaire doit être affilié à l'UNSS
- L'équipe doit réunir 4 élèves de l'établissement, 2 filles minimum + 1 JAO
- Les 4 joueurs et le JAO doivent être licenciés UNSS. La licence FFE n'est pas demandée.

## Renseignements

- UNSS 45  
Emmanuel Bedu 0238242992
- Comité départemental du jeu d'échecs 45  
Eric Vignelles 0684308071
- Responsable des tournois CDJE45 scolaires/collèges/lycées  
Jean-Michel Favié 0613072553

# Les échecs au Lycée

**Analyse Réflexion Sport  
Jeu Logique Tactique  
Équipe Initiative Stratégie**

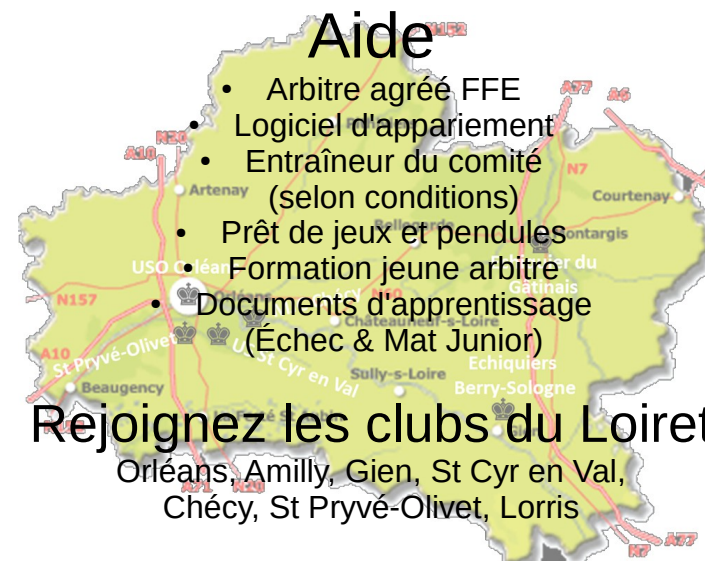
**Lancez-vous dans la  
compétition UNSS**

## Phases

Départementale Nov 2016 → janv 2017  
Académique → 8 mars 2017 (Avoine)  
Nationale → 3-5 mai 2017 (Langeais)

## Aide

- Arbitre agréé FFE
- Logiciel d'appariement
- Entraîneur du comité (selon conditions)
- Prêt de jeux et pendules
- Formation jeune arbitre
- Documents d'apprentissage (Échec & Mat Junior)



**Rejoignez les clubs du Loiret**  
Orléans, Amilly, Gien, St Cyr en Val,  
Chécy, St Pryvé-Olivet, Lorris

<http://www.cdje45.fr/>



**UNSS**  
UNION NATIONALE  
DU SPORT SCOLAIRE