



# Cercle d'Échecs de Nantes

39, rue Félix Thomas 44000 Nantes

Pour l'année 2026-2027, le [Cercle d'échecs de Nantes](#) propose aux élèves de l'école La Perverie des ateliers périscolaires.

**CP-CE1/CE2** Mardi 12h30 – 13h30

**Benjamin BUJISHO**

Maître International d'échecs



Formateur fédéral

et

**CM1-CM2** Lundi 12h30 – 13h30

**Axel THOUARD**



Formateur club, animateur sportif

Tarifs : 160€/an/élève pour 30 séances, payable en 3 fois.  
*Le paiement vaut inscription définitive, pas d'autre démarche.*

Inscription et paiement sur le site sécurisé Hello Asso en suivant le lien :  
<https://www.helloasso.com/associations/cercle-d-echecs-de-nantes/adhesions/inscription-scolaire-2026-27>

10

# BONNES RAISONS DE S'INITIER AUX ÉCHECS

## Favoriser l'agilité de l'esprit

Gymnastique cérébrale, socialisation, concentration, raisonnement mathématique : les échecs mobilisent toutes les capacités mentales.

## Entraîner notre cœur

Au cours d'une partie, le rythme cardiaque augmente, générant une dépense énergétique de 45kcal au bout de 20 min, l'équivalent d'une promenade de 15 min.

## Travailler la mémoire

Pour remporter la victoire, le joueur retient les techniques, astuces et combinaisons à appliquer selon l'évolution de la partie.

## Améliorer la concentration

La partie nécessite de rester attentif pour anticiper les possibles ruses à venir et mettre son adversaire échec et mat.

## Enrichir la confiance en soi

Comme tout sport, plus on s'entraîne, plus on progresse et plus sûr de soi on devient.



## Gérer les situations de stress et l'impulsivité

Les échecs enseignent le calme, la volonté et la patience, autant de savoir-être applicables dans la vie quotidienne.

## Rompre les préjugés

Malgré leur réputation, les échecs ne sont pas compliqués. Une fois les règles assimilées, c'est d'abord une activité ludique centrée sur le plaisir du jeu.

## Accroître la logique mathématique

Le calcul mental, la déduction, l'hypothèse et le raisonnement, sont des atouts essentiels pour réussir.

## Fédérer et Socialiser

C'est un sport ouvert à tous, sans distinction d'âge, de santé ou de formation.

## Développer la créativité

Le joueur imagine les déplacements de son adversaire et adapte ses actions. La stratégie demande d'être créatif car les possibilités sont infinies.

