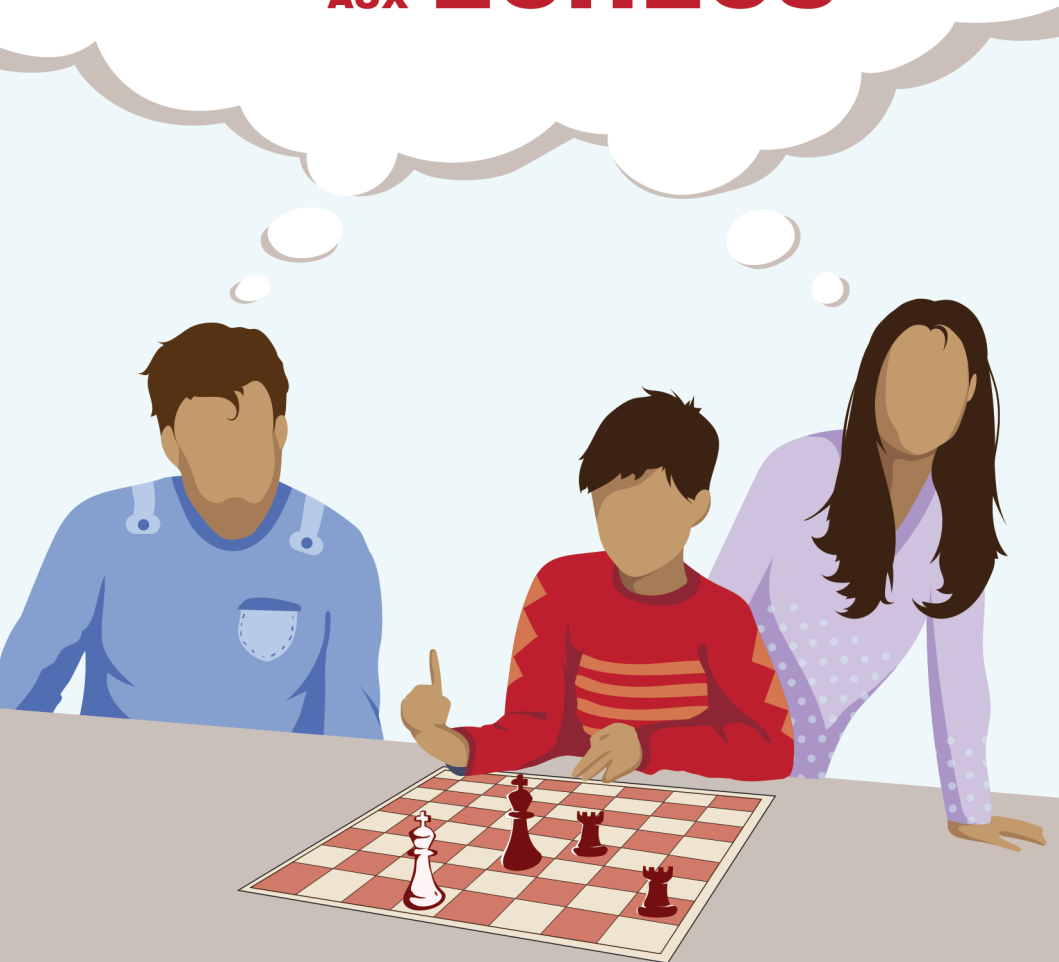


MATHILDE CHOISY

# MON ENFANT JOUE AUX ÉCHECS



---

**GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARENTS  
DE LA DÉCOUVERTE JUSQU'AU PLUS HAUT NIVEAU !**

---

# MON ENFANT

JOUE  
AUX **ÉCHECS**

**Votre enfant s'est pris de passion pour le jeu d'échecs et vous souhaitez l'accompagner au mieux ? Que faire quand il perd une partie ? Comment l'encourager à progresser sans faire peser sur ses épaules une pression excessive ?**

**Ce guide pratique répond aux nombreuses questions auxquelles sont confrontés tous les parents de joueurs d'échecs. Que votre enfant soit novice ou joueur expérimenté, vous trouverez des conseils précieux pour choisir un club et un entraîneur, faire découvrir sereinement la compétition à votre enfant, l'aider psychologiquement et trouver votre place de parent dans l'arène compétitive.**

**Entre éducation, bienfaits du jeu d'échecs, jeu en ligne, compétition sportive et enjeux du haut niveau, des témoignages inspirants vous aideront à maintenir la passion de votre enfant et à le soutenir pour atteindre son plein potentiel. Un manuel précieux pour former non seulement des joueurs talentueux, mais aussi des enfants équilibrés, persévérants et intelligents, faisant du jeu d'échecs bien plus qu'un simple jeu : une école de vie !**

**Diplômée en neuropsychologie et psychologie du développement de l'enfant, Mathilde Choisy est multiple championne de France jeune et universitaire. Elle a assuré la sélection et la direction des équipes de France des jeunes, de la direction technique et de la direction générale de la Fédération Française des Échecs jusqu'en 2021.**



9 782490 169092

25 € Prix TTC valable en France

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>Partie 1 : Comprendre le monde des échecs</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Brève histoire du jeu d'échecs</b>	<b>10</b>
<b>1.2 Les bienfaits du jeu d'échecs pour les enfants</b>	<b>18</b>
1.2.1 Le mythe de la mémoire des joueurs d'échecs	20
1.2.2 Le développement cognitif et les résultats scolaires	23
1.2.3 Régulation émotionnelle et fonctions exécutives	29
Conclusion	32
<b>1.3 Le paysage actuel du jeu d'échecs pour les jeunes</b>	<b>33</b>
1.3.1 Clubs locaux et écoles d'échecs	33
1.3.2 Cours en ligne et applications éducatives	38
1.3.3 Compétitions scolaires et tournois jeunes : premiers tournois	40
1.3.4 Pourquoi y a-t-il des compétitions féminines ?	43
1.3.5 Les violences sexistes et sexuelles dans le sport échecs	47
Conclusion	50
<b>Partie 2 : Être parent de joueur d'échecs</b>	<b>53</b>
<b>2.1 Les échecs, un sport</b>	<b>54</b>
<b>2.2 Comprendre et soutenir le développement échiquéen</b>	<b>58</b>
2.2.1 La mesure de la performance : le classement Elo	58
2.2.2 Gérer la pression due au classement Elo	62
2.2.3 Éduquer sans pression excessive. L'importance de la mentalité positive dans les échecs	69
2.2.4 Choisir (et garder !) un entraîneur	76
<b>2.3 La foire aux questions</b>	<b>81</b>

<b>Partie 3 : Aspirer au haut niveau dans les échecs</b>	<b>91</b>
<b>3.1 C'est quoi le haut niveau ?</b>	<b>92</b>
<b>3.2 Le mindset du haut niveau. Se faire accompagner</b>	<b>96</b>
<b>3.3 La vie de jeune compétiteur de haut niveau</b>	<b>99</b>
3.3.1 L'école et les échecs	100
3.3.2 Quand faut-il prendre la décision de devenir professionnel ?	103
3.3.3 L'argent et les sponsors	104
3.3.4 Les médias	107
<b>3.4 Entrevues à haut niveau</b>	<b>108</b>
Romuald De Labaca	108
Gata Kamsky	115
Ramachandran Ramesh	118
Yannick Gozzoli	122
<b>Conclusion</b>	<b>127</b>
<b>Conseils</b>	<b>129</b>
<b>Erreurs à éviter</b>	<b>131</b>
<b>Glossaire</b>	<b>133</b>
<b>Notes &amp; références</b>	<b>135</b>
<b>Remerciements</b>	<b>141</b>

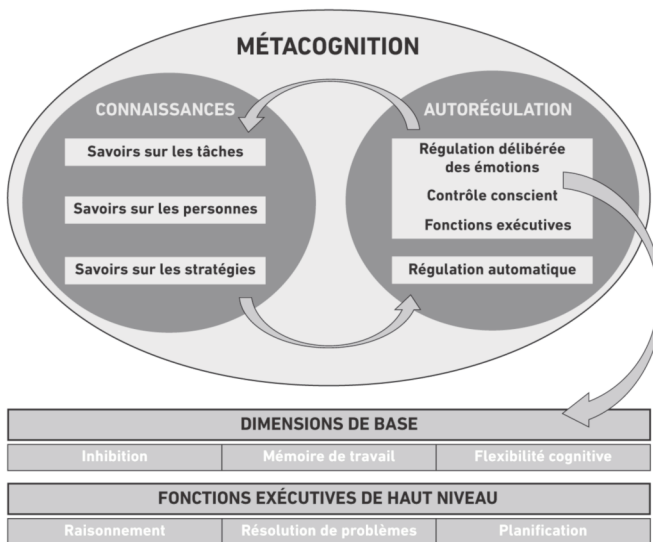
### 1.2.3 Régulation émotionnelle et fonctions exécutives

Le jeu d'échecs engage dans sa complexité et son apprentissage les fonctions exécutives et en particulier la régulation des émotions. Si les connaissances accumulées sont primordiales, l'autorégulation est nécessaire tout au long de la partie. Ainsi, les toutes premières choses demandées à un débutant sont souvent de :

- mobiliser toute son attention sur le jeu,
- faire abstraction de son environnement,
- contrôler son impulsivité en posant ses mains sur la table ou en les mettant derrière son dos pour inhiber les réponses automatiques instinctives et étendre sa réflexion.

Du point de vue neuropsychologique, la régulation émotionnelle fait partie de la grande famille de la métacognition. Elle se situe au niveau de multiples activités, une partie d'entre elles font l'objet d'une autorégulation des émotions délibérée au travers de processus cognitifs conscients. C'est cet aspect de contrôle conscient des pensées et des actions que nous appelons fonctions exécutives.

#### MÉTACOGNITION : AUTORÉGULATION ET FONCTIONS EXÉCUTIVES



*D'après Diamond, 2011/2012*

Exemple : votre enfant 1497 Elo joue contre un joueur classé 1727. Il fait match nul. Il y a 230 points d'écart entre les deux, son score attendu est donc .21. Son nouvel Elo est donc  $1497 + 40*(0,5-0,21) = 1497 + 11,6$  soit 1508,6 qui est arrondi à 1509. Il fait une performance en faisant match nul contre un joueur beaucoup mieux classé que lui, il gagne donc des points.

Les nouveaux joueurs commencent généralement avec un score Elo de 1000 par défaut en présentiel. À partir de là, leur classement peut augmenter ou diminuer en fonction des résultats des parties.

On pourrait résumer grossièrement les catégories Elo de cette manière en Occident :

Catégorie Elo	Niveau du joueur
1000-1300	Débutant, nouveaux joueurs
1301-1700	Joueur de club occasionnel, amateur
1701-2000	Joueur de compétition régulier, confirmé
2001-2250	Très fort joueur amateur
2250-2450	MI Féminin/Maître International
2400-2600	GMF et GMI
2600-2650	Top 100 mondial
2700	Top 40-50 mondial
2800	Champion du monde ! (ou presque !)

Maintenant que nous avons examiné comment fonctionne le système de notation Elo aux échecs, voyons comment il varie avec le temps et quel est le rapport des enfants à ce classement...

## **3.2 Le mindset du haut niveau. Se faire accompagner**

Un des conseils que je donnerais aujourd'hui est que malgré la concurrence des Indiens, des Américains, des Chinois et toujours des Russes et malgré les nations émergentes, il est possible d'être compétitif à l'international. En Europe, nous craignons parfois les « grandes nations » et pensons que devenir joueur de haut niveau ou devenir professionnel, ce n'est pas pour nous. Effectivement, les échecs sont une des disciplines les plus concurrentielles au monde mais l'objectif n'est pas d'être un des meilleurs joueurs de sa génération en France ! Ou au niveau national. Il faut croire qu'il est possible de devenir un très bon joueur international et de gagner des titres internationaux. Tout le monde ne peut pas être champion du monde mais les jeunes joueurs ont presque toujours beaucoup plus de potentiel qu'ils ne le croient et un plafond supérieur à ce qu'ils atteignent réellement. Plus les enfants sont jeunes, plus le potentiel du cerveau est important, ils ont une capacité d'apprentissage démentielle. Les jeunes cerveaux sont des technologies de « machine learning » fantastiques, qui sont souvent sous-exploitées ! C'est pourquoi il ne faut pas penser que ce n'est pas possible et réservé à d'autres joueurs issus des meilleures nations au monde, il y a certainement beaucoup plus de joueurs qui n'atteignent jamais leur plein potentiel que l'inverse !

Le point crucial d'un bon mindset pour le haut niveau est évidemment le travail et de parvenir à bien s'entourer pour créer cet environnement de travail et de performance. À potentiel égal, la différence entre les joueurs moyens et les meilleurs, c'est que les meilleurs travaillent même quand ils n'en ont pas envie ! Pour cela, il est crucial d'avoir un entourage sain et un coach qui croit en vous et vous connaît bien pour être capable de vous remotiver, de voir quand vous avez besoin d'une pause et de prendre en compte votre vie personnelle. Certains coachs voient juste le joueur et ses parties, les heures qu'ils passent avec le joueur et la relation commerciale entre les deux et les très bons coachs, d'après moi, voient aussi la personne qu'est le joueur. Parfois les enfants abandonnent tout pour faire des échecs et, dans ce cas, l'entraîneur leur apprend aussi un peu la vie et dépasse ses fonctions.