

## Notre physique compte aux Echecs

Le meilleur joueur du monde, Garri Kasparov suit un entraînement physique soutenu pour préparer ses compétitions.

"Les résultats des tournois peuvent être améliorés grâce aux exercices d'aérobic", note Greg Hinrichsen dans son article sur l'entraînement physique pour les tournois d'Echecs. Ces allégations ont de quoi faire sourire. Néanmoins la condition physique est indispensable pour des joueurs de compétition. En témoigne notamment la fatigue éprouvée par les joueurs après une partie de près de six heures. Un avis partagé par Jean-Claude Moingt président du club de Clichy, " la condition physique est indispensable pour tenir des parties qui peuvent durer jusqu'à sept heures", explique-t-il. Ce dernier n'impose pas un régime physique draconien à ses membres, "les joueurs refuseraient dans leur majorité", se justifie-t-il, néanmoins le président clichois leur conseille souvent le repos avant une compétition.

Parmi les activités à proscrire avant un match d'Echecs, figurent en priorité la consommation d'alcool. Les joueurs de haut-niveau ont aussi la réputation d'être non fumeurs. Une étiquette qui semble exagérément gratifiante pour cette discipline, à commencer par le milieu français. Mais si l'état des poumons des joueurs passe en arrière-plan, leurs capacités d'endurance et de concentration sont elles très sollicitées. "La fatigue est un facteur décisif dans les dernières étapes d'une partie ou d'un tournoi, où nous avons souvent l'impression d'avoir été heurtés par un semi-remorque", confie Greg Hinrichsen. Au coeur du débat, les inexplicables gaffes et omissions que le joueur commet à cause de la fatigue. Une fatigue accentuée dans les tournois s'étalant sur plusieurs jours d'affilée. Laurent Fressinet à la fin du quatrième Master d'Enghien évoqua par exemple le rythme éprouvant de l'enchaînement des parties d'un tel niveau.

Considéré comme un sport, les Echecs n'impliquent pourtant pas une activité physique hormis le battement frénétique de la main d'un joueur sur la pendule en Zeitnot. Le docteur Jan Will Doll soutenant que les Echecs sont un sport, explique que les joueurs de haut-niveau doivent se plier à une préparation physique générale. Ce dernier argue que les compétitions entraînent des réactions physiques touchant l'ensemble de l'organisme, perte de poids, augmentation de la tension artérielle et de la fréquence du rythme cardiaque. Vishy Anand, champion du monde Fide reconnu lui-même, dans une interview accordée au site de Kasparovchess, que beaucoup de joueurs prêtaient attention à leur condition physique. "C'est en cela que les Echecs ne se démarquent pas des autres sports", conclut le champion du monde.