



## MARIE SEBAG AU TOP!

MEILLEURE JOUEUSE FRANÇAISE D'ÉCHECS, SEULE À AVOIR DÉCROCHÉ À CE JOUR LE TITRE DE GRAND MAÎTRE INTERNATIONALE (GMI), EN 2008, MARIE SEBAG VIT DANS LE 19<sup>E</sup> ET Y DONNE DES COURS. RENCONTRE.

**Que vous a apporté la pratique de ce jeu ?**  
Il m'a aidé à réfléchir, à me concentrer. Et puis faire des compétitions m'a permis de voyager beaucoup et de découvrir d'autres cultures.

**Quelles aptitudes faut-il pour jouer à un haut niveau ?**

À la base il faut avoir de la mémoire, savoir se concentrer, bien se repérer dans l'espace... Mais ces aptitudes se développent par beaucoup de travail. On étudie chaque partie sur un logiciel et on essaie d'améliorer les ouvertures, de les refaire. On apprend des techniques mais il faut aussi faire preuve de créativité ou d'inventivité sur les coups et les enchaînements.

**Pourquoi cette discipline cérébrale est-elle considérée comme un sport ?**

Une compétition est aussi très physique. Une partie dure parfois 4 ou 5 heures. Il faut donc être endurant, bien gérer son stress et sa concentration. Avant une compétition, je me prépare physiquement avec un petit régime et je ne bois pas d'alcool.

**Que proposez-vous dans le 19<sup>e</sup> ?**  
Ma mère était institutrice. C'est d'ailleurs avec elle que j'ai commencé à l'âge de 6



## ÉCHECS

ans. Elle faisait jouer aux échecs les élèves de sa classe pour canaliser leur énergie et développer leur concentration. Certains avaient de meilleurs résultats à l'école. Elle a ouvert Le Petit Pouchet, un club dans le 18<sup>e</sup> et maintenant dans le 19<sup>e</sup> et j'y enseigne depuis 10 ans. Il est ouvert le samedi de 10h à 13h pour les enfants dès 4 ans et de 13h à 14h pour les adultes au 9 rue Mathis, dans les locaux de Projet 19.

### Quels sont vos projets ?

Continuer à enseigner. C'est un jeu qui dépasse les frontières et les générations.

Je voudrais organiser des animations dans l'arrondissement, et pourquoi pas, un tournoi. Sur un plan personnel, en septembre j'ai joué avec l'équipe de France aux championnats du monde par équipe à Batoumi (Georgie) et on a terminé 12<sup>e</sup>. Les tournois vont reprendre en 2019 et je compte bien m'illustrer!

06 50 92 21 81

marie.sebag@yahoo.fr

## COUREZ GÉNÉREUX!



Avec ces espaces privilégiés des Buttes-Chaumont et de la Villette, le 19<sup>e</sup> est devenu une référence du jogging solidaire. De nombreuses associations et institutions y organisent ainsi chaque année des compétitions. Citons l'association Robert-Debré avec sa course pour enfants et adultes au profit des enfants hospitalisés, Amnesty International avec ses 4 ou 8 km au parc des Buttes-Chaumont, la course de la Saint-Valentin des Front Runners qui rassemble plus de 800 personnes au parc de la Villette ou encore les 10 kms du 19<sup>e</sup>. Mi octobre dernier a eu lieu « La Foulée Solidaire du 19<sup>e</sup> », une course solidaire de 10 km dans le Parc des Buttes Chaumont, organisée par les jeunes du 19<sup>e</sup> dans le cadre de la CIITS (Coordination Interprofessionnelle

et Interassociative de Travail Social) où se retrouvent les centres

socioculturels Danube, Espace 19 Ourcq et J2P ainsi que les clubs de prévention OPEJ et AJAM. Elle a permis de récolter des fonds pour financer des projets et a rassemblé plus de 50 jeunes de quartiers différents et 130 coureurs. Il y a eu également, la première édition de la « Sine Qua Non Run », organisée par l'association « Tu vis Tu dis » le 13 octobre autour du bassin et du parc de la Villette avec 700 participant.e.s. et dont 100% des bénéfices ont été reversés à des associations qui accompagnent les femmes victimes de violences sexuelles.

Si vous souhaitez participer, ces courses sont pour la plupart répertoriées sur: <https://www.topchrono.biz>

## COURSES