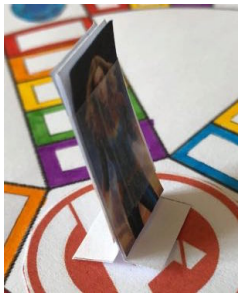
Trivial Sport'suit

Préparation du jeu :

- Imprimer les 6 pages du jeu
- Détacher le plateau des pions personnages en découpant en suivant la ligne continue bleue
- Découper les pions personnages en suivant la ligne continue. Puis plier en suivant les pointillés. Coller le dos des personnages pour obtenir un pion (voir photo)



- Découper toutes les cartes et les regrouper par catégories : cartes défi (écriture orange), cartes pouvoir (1 tas par personnage), cartes exercices (1 tas par couleur). Pour les cartes exercices, je vous conseille d'écrire au dos la couleur correspondante pour pouvoir piocher sans chercher où le tas de cartes vertes, oranges etc…

Matériel nécessaire :

- Une tenue de sport et des chaussures lacées
- Un dé
- Une chaise stable pour l'exercice « Dips »
- 2 bouteilles d'eau pleines pour remplacer les haltères
- 1 feuille et 1 crayon
- Un chronomètre pour chronométrer certains exercices

Règles du jeu :

« Avengers Rassemblement ! » : Thanos menace d'exterminer la moitié de la population grâce aux 6 pierres d'infinité. Mettez-vous dans la peau d'un Avengers, remportez des défis sportifs et récupérer les pierres d'infinité avant Thanos pour sauver l'humanité !

Le jeu reprend les règles du trivial pursuit, sauf que les questions sont remplacées par des exercices physiques et les camemberts par des pierres d'infinité. Le gagnant est celui qui récupère les 6 pierres d'infinité avant les autres !

- *Les cases du plateau :*

- **Les cases colorées** : chaque case colorée correspond à une catégorie d'exercice. Dès que vous tombez dessus, piochez une carte exercice de la couleur correspondante.

  → Cases jaunes : gainage

  → Cases rouges : abdos

  → Cases bleues : bas du corps

  → Cases oranges : cardio

  → Cases vertes : haut du corps

  → Cases violettes : yoga

- **Les cases pierres d'infinité** : elles sont au nombre de 6, dès que vous tombez dessus vous tirez une carte de la couleur correspondante à la case, et tentez l'exercice. Si vous validez l'exercice, vous remportez la pierre de la couleur de la case.

- **Les cases blanches** : il y en 6 également. Dès que vous tombez sur cette case, piochez une carte « défi » (celles où le titre est écrit en orange) : il s'agit d'un défi collectif que tous les joueurs doivent réaliser. Si vous validez le défi, chaque joueur pourra récupérer 1 carte pouvoir qu'il a déjà utilisée (voir la partie sur les cartes pouvoir)

- *Les cartes :*

- **Les cartes « exercices »** : ce sont les cartes au contour colorées, celles qui vous donnent les exercices à réaliser. Sur chaque carte vous trouverez : le nom de l'exercice, le schéma explicatif et le nombre de répétitions. Vous avez 2 propositions : la 1e vous permet seulement de valider le défi, la 2e vous permet de valider ET rejouer. Seules les cartes violettes ne permettent pas de rejouer.

  Et Si je n'arrive pas à valider la 1e proposition ? Certains exercices sont plus difficiles que d'autres, si vous n'arrivez pas à valider, vous sauterez votre tour au prochain tour !

- **Les cartes « pouvoirs » :** qui dit super-héros, dit super-pouvoirs ! Chaque avengers possède des pouvoirs (certains sont communs à tous (« rejouer ») et d'autres sont propres à chacun). Dès que vous avez choisi votre personnage, prenez les cartes associées. VOUS NE POUVEZ JOUER UNE CARTE QU'UNE SEULE FOIS ! Une fois qu'une carte pouvoir a été jouée, placez-la sur le côté : vous pourrez peut-être la récupérer grâce aux défis collectifs.

- **Les cartes « défis »** : ce sont celles où le titre est écrit en orange. C'est un défi collectif que tous les joueurs doivent réaliser ENSEMBLE. Vous n'avez qu'une seule chance à chaque fois : ne vous ratez pas ! Si vous validez, chaque joueur peut récupérer une carte pouvoir qu'il avait déjà utilisé.

ATTENTION ! Certaines règles sont indispensables à la pratique de ce jeu :

- **Ne jouez pas sans un échauffement préalable ! Vous avez eu plein d'exemples d'échauffement sur le site Challenge EPS : reprenez-les et proposez-les à tous les joueurs**
- **Tous les joueurs doivent être en bonne santé (On ne joue pas avec la petite sœur qui a une entorse de la cheville…)**
- **Si certains exercices sont trop difficiles pour tous les joueurs : vous pouvez soit le simplifier vous-mêmes (en enlevant les bouteilles d'eau pour les exos avec haltères par exemple), soit demander à votre professeur une version simplifiée de l'exercice (exemple pour les pompes : faire des pompes genoux au lieu de pompes normales) ou en dernier recours, piocher une autre carte.**
- **On ne va jamais au delà de ses limites : ce n'est qu'un jeu !**
- **N'hésitez pas à faire des pauses pour vous hydratez.**

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter sur pronote.