

RÈGLE DU JEU

1/4

Dès 4 ans, de 2 à 6 joueurs

Contenu :

- 31 cartes "Duo" : chaque carte présente 6 symboles dont chacun correspond à un sport.
- 1 carte "Aide" : cette carte reprend tous les sports ainsi que leurs symboles associés.
- 20 cartes "Défi" : chaque carte présente 3 défis au choix :
 -  Défi "Mime" : le joueur doit faire deviner aux autres joueurs l'activité physique ou le sport, par le mime en moins de 20 secondes.
 -  Défi "Physique" : le joueur doit réaliser une épreuve physique.
 -  Défi "Question" : le joueur doit répondre à une question sur les bienfaits de l'activité physique.
- 5 cartes "Crée ton défi" : ces cartes permettent aux joueurs d'inventer de nouveaux défis sur le thème de l'activité physique. Ils pourront être validés par un adulte. (L'usage d'un stylo à bille est recommandé pour écrire.)

But du jeu : le but du jeu est de gagner le plus grand nombre de cartes "Défi".

2/4

Mise en place : mélanger les cartes "Défi" puis placer le tas faces cachées de côté. Mélanger toutes les cartes "Duo" puis placer le tas faces cachées au milieu des joueurs. C'est la pioche. Ensuite, chaque joueur tire une carte "Duo" et la dispose face cachée devant lui.



La carte "Aide" peut être présentée aux joueurs afin qu'ils s'approprient les sports et leurs symboles.

Déroulement : le jeu se déroule en 2 phases :

- **1- Phase "Duo" :** associer des symboles pour obtenir des cartes "Défi".

Un joueur retourne la première carte de la pioche "Duo".

Au top départ, les joueurs retournent leur carte "Duo".

Chaque joueur doit être le plus rapide pour identifier le symbole identique entre sa carte et la carte de la pioche "Duo" retournée.

Le premier joueur à le repérer le nomme, prend la carte "Duo" visible de la pioche puis la pose devant lui sur sa carte. Ce joueur obtient alors 1 carte "Défi" et la pose devant lui face cachée.

Une nouvelle carte de la pioche "Duo" est ensuite retournée par le joueur qui vient de gagner la carte "Défi". Les joueurs doivent à nouveau repérer rapidement 2 symboles identiques.

Une fois que toutes les cartes "Défi" ont été remportées, on passe à la phase "Défi".



3/4

- **2- Phase "Défi" :** relever les défis pour gagner des points.

À tour de rôle et dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque joueur choisit un défi avant de retourner sa carte "Défi" :

- "Mime" ou "Physique" : il réalise le défi correspondant.
- "Question" : le joueur à sa gauche lui lit la question.

Si le joueur relève le défi avec succès, il gagne la carte "Défi" et la place face visible devant lui, sinon il la perd et celle-ci est mise hors jeu.

Fin de la partie : le jeu s'arrête lorsque tous les joueurs ont relevé leurs défis. Le joueur qui a le plus de cartes "Défi" faces visibles est le gagnant puisqu'il a relevé avec succès le plus de défis.



Sur la phase "Défi", la mention  4-6 ANS signifie que le défi est adapté aux enfants de cette tranche d'âges.

4/4



Comme variantes après quelques parties sur la phase "Duo" :

- Lorsqu'un joueur identifie 2 symboles identiques entre deux cartes, il doit **nommer le sport** correspondant pour obtenir la carte "Défi".

- Les joueurs peuvent associer des symboles **identiques** ou **complémentaires**. Lorsqu'un joueur identifie 2 symboles complémentaires, il doit nommer le sport correspondant pour obtenir 2 cartes "Défi".



(ex : panier + ballon = basketball)



Promouvoir la pratique d'une activité physique quotidienne Pourquoi ?

L'activité physique protège la santé et permet de rester en forme. Bouger, c'est bon pour le cœur, les poumons, les muscles, la forme, les formes, la détente, et même le sommeil. Des études scientifiques ont aussi démontré que l'activité physique diminue les risques de développer certaines maladies comme les cancers.

Pourtant, l'évolution de nos conditions de vie (transports motorisés, ascenseurs...) et l'augmentation de loisirs physiquement passifs (télévision, jeux vidéo...) se sont accompagnées d'une baisse générale du niveau d'activité physique.

Le Programme National Nutrition Santé recommande aux enfants de pratiquer l'équivalent d'au moins une heure de marche rapide par jour (30 minutes pour les adultes).

Ce jeu a été conçu pour encourager les enfants et leurs proches à bouger leur corps, et à trouver les occasions et les motivations pour le faire chaque jour.

Adoptée dès le plus jeune âge, la pratique d'une activité physique régulière a en effet plus de chance de se maintenir tout au long de la vie.



Agir pour l'éducation de la jeunesse à la santé

La Ligue nationale contre le cancer est une association sans but lucratif, régie par la loi 1901, reconnue d'utilité publique.

C'est une fédération de 103 comités départementaux, animée à travers toute la France par des milliers de personnes. L'action de la Ligue contre le cancer s'exerce dans 4 directions :

- L'information, la prévention, l'éducation de la jeunesse à la santé et la promotion des dépistages.
- La recherche.
- L'aide aux malades et à leurs proches.
- La mobilisation de la société contre le cancer.

Face au cancer, on est plus forts ensemble.

Visitez notre site internet : www.ligue-cancer.net

Contactez-nous :

0800 940 939 (appel gratuit depuis un poste fixe ou un portable)

Suivez nos actualités :



facebook.com/laliguecontrelecancer



twitter.com/laliguecancer

© - Ligue contre le cancer - 2017



Accompagnement conception

