

C'est quoi ce jeu ?



Un jeu éducatif et amusant
pour une alimentation équilibrée et une activité physique au quotidien.

“Mens sana in corpore sano”



Toi qui vas jouer

« **Bien Bien Bien** » va nous apprendre tout en jouant à découvrir les aliments bons pour la santé et dans quelles proportions les consommer chaque jour. Le jeu nous éclaire aussi sur les meilleures façons de bouger au quotidien. Dans le « Petit précis pédagogique », dans le carnet « La santé ça se cuisine » et dans « Mon Guide d'Activité Physique », quantité d'informations utiles et de suggestions faciles sont partagées pour Bien manger, Bien bouger, Bien s'amuser.

Nombre de joueurs

De 2 à 6 joueurs en individuel ou jusqu'à 6 équipes de 2 joueurs.

Âges des joueurs

de 7 à 107 ans.

Durée de la partie

entre 45 et 60 minutes environ.

Nombre de sourires, rires et fous-rires

illimité.

Éléments du jeu en un coup d'œil

1 plateau de jeu



1 règle du jeu



1 pion Pomme

Votre guide sur le Parcours Santé



1 fiche à remplir

« Ma journée bonne santé »



3 dés

1 Déplacement, 1 Action, 1 Voyelles



Des cartes

Bleues, orange, jaunes et vertes



1 livret

« Petit précis pédagogique » qui éclaire les réponses du jeu.



1 carnet

« La santé ça se cuisine »



1 carnet

« Mon Guide d'Activité Physique »



L'idée

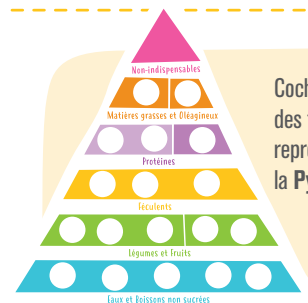
- 1 Chaque joueur reçoit une fiche « **Ma journée bonne santé** ».
- 2 Chaque joueur déplace le pion **Pomme** sur le **Parcours Santé** du plateau.

- 3 Pendant la partie, le joueur récolte des **aliments** en s'efforçant d'atteindre les proportions idéales dont notre corps a besoin au cours d'une journée.



*NOTE : Dans les règles, le terme « **joueur** » vaut également pour « **équipe** ». Dans le jeu en équipe, chaque groupe de joueurs dispose d'une seule Pyramide Alimentaire à compléter ensemble. Les joueurs décident entre eux de celui qui va réaliser l'action (à tour de rôle ou en fonction des compétences ou des capacités physiques...). C'est donc ensemble qu'on s'efforcera de remporter le meilleur score final.*

Le but



Cochez toutes les cases des familles alimentaires représentées dans la **Pyramide Alimentaire**.

Cochez un maximum de médailles attestant d'une bonne activité physique quotidienne.



Fin de la partie

- 1 La partie se termine au choix des joueurs.

Soit au finish !

Lorsqu'un joueur a coché **toutes** les cases rondes à **tous** les étages de sa **Pyramide**. Il annonce « **Stop, j'ai bien mangé !** » et les autres joueurs terminent le tour de table jusqu'au joueur qui vient de crier « **Stop** ».

Soit « **Contre la Montre !** »

Tant qu'un joueur n'a pas rempli toutes les cases de sa **Pyramide**, le jeu se poursuit.

- Mais lorsque le pion **Pomme** termine un tour de plateau et qu'il n'y a plus de Carte Bonus à récupérer sur la case « **Horloge** », le joueur actif, annonce « **Dernier tour de piste !** ».
- Les autres joueurs lancent chacun une dernière fois le dé et la partie s'achève.

On procède ensuite au décompte des points

- 2 Distribution des Trophées.



Celui (ou ceux) qui ont coché toutes les cases de la **Pyramide Alimentaire** gagne un trophée **Meilleur Mangeur**.

Dans la fin de partie « **Contre la Montre !** », le **Trophée** va à celui qui aura coché le plus de cases. En cas d'égalité, le **Trophée** est partagé.

Attention : il ne peut plus y avoir de carte « Non indispensables » dans la main du joueur pour valider sa victoire !



Celui qui a coché le plus de Médailles d'**activité physique** gagne un trophée du **Meilleur Bougeur**.



Celui qui a provoqué le plus de rires au jeu des **voyelles** gagne un trophée du **Meilleur Amuseur**.



Celui qui a raconté les **meilleures définitions** personnelles pour trouver un aliment gagne un trophée du **Chef Toqué**.

Mise en place

Installez les cartes bleues, orange, jaunes et vertes face cachées sur les espaces dédiés du plateau de jeu. Posez le **pion Pomme** sur la case **Départ** du plateau.

Si vous choisissez l'option « **Contre la Montre !** ». Piochez au hasard un nombre de cartes « **Mes aliments** » et déposez les en pile, sur la case « **Horloge** » à côté de la case **Départ** :

- Pour 2 joueurs : 4 cartes.
- Pour 3 joueurs : 6 cartes.
- Pour 4 joueurs et plus : 8 cartes.

(retirez ou ajoutez une carte pour des parties plus ou moins tendues !)

Chacun récupère sa fiche à remplir « **Ma Journée bonne santé** ».



Atterrir sur une case « Aliment »

Le joueur tire une carte « **Mes aliments** ».

Soit le joueur lit sur la carte la définition de l'aliment pour le faire deviner aux autres participants.



Soit le joueur invente une définition de son cru pour gagner un 2^e rond à cocher.*

*Exemples. Pour Citrouille, « un carrosse à Minuit ». Pour Banane, « un sourire en plein régime ». Vin, « un tiers de soixante ». Lentilles « collées sur l'œil, on y voit mieux ». Etc.

- Le premier des participants à donner la bonne réponse peut cocher n'importe quelle case dans la **Pyramide** sur sa fiche.
- Le joueur actif (qui a lancé le dé) coche aussi une case dans la **Pyramide** sur sa fiche mais dans la ligne de la famille alimentaire correspondant à l'aliment pioché.
- Et s'il a donné une définition de son cru, il coche une 2^e case au choix dans la **Pyramide**.
- Le joueur remplace la carte en-dessous du paquet. Sauf si c'est une carte « **Non indispensables** », il doit alors la garder.

Déroulement de la partie



Vous êtes prêts à jouer, à tour de rôle dans le sens des aiguilles d'une montre. Qui commence ? Le joueur qui a mangé en dernier un fruit.

Le joueur lance le **dé Déplacement** et déplace le **pion Pomme** sur le **Parcours Santé** du plateau en fonction du résultat de son lancer.

Le joueur suivant poursuit l'avancée du **pion Pomme** sur le parcours.



Tirez une carte « Mon activité physique »

- Le joueur réalise l'exercice indiqué sur la carte.

Si l'épreuve est réussie, il coche la **Médaille** correspondant à la famille d'exercice : équilibre, coordination, force ou cardio. Puis il remplace la carte en-dessous du paquet. Si la **Médaille** correspondante est déjà cochée, il prend une autre carte et accomplit l'exercice.



Tirez une carte « Mes aliments »

Instructions voir « **Atterrir sur une case « Aliment »** », ci-contre.



Je choisis

Au choix, le joueur tire une carte d'un des paquets ou se défait sous la pioche. d'une carte « **Non-Indispensables** ».



Atterrir sur une case « Dé »

Le joueur jette le **dé « Action »**. Sur quelle face est tombé le dé ?



Tirez une carte « Duel »

- Le joueur actif désigne un arbitre (un autre joueur) qui va lui choisir un adversaire.
- Au top départ, citez l'un après l'autre, un maximum de réponses.
- Le premier qui ne parvient plus à donner une réponse dans un délai de 3 secondes a perdu.

Celui qui a gagné le duel coche au choix une case dans la **Pyramide Alimentaire** ou se débarrasse d'une carte « **Non-Indispensables** » en la glissant sous les cartes « **Mes Aliments** ». Il remplace la carte **Duel** en-dessous du paquet **Duel**.



Lancez le dé des « Voyelles »

- Le joueur tire une carte « **Mes aliments** » et découvre en secret l'aliment à faire deviner.
- Il lance le dé « **Voyelles** ».
- Il a 2 minutes maximum pour faire deviner le nom de cet aliment aux autres joueurs.
- Il doit le décrire **sans le nommer et sans le mimer**.
- **MAIS SURTOUT** il utilise **uniquement** la voyelle désignée par le dé pour s'exprimer. Exemple : si je veux exprimer « *Il s'agit d'un légume qui pousse dans la terre et on en fait des frites !* » et que la voyelle désignée par le dé est un « **a** », je devrai dire « *Al s'ageat d'a lagama qua passa a tarra a a na fa da fratas !* ». La voyelle imposée par le dé remplace aussi les « voyelles nasales » comme : « **on** », « **un** », « **an** », « **in** », « **en** ».
- Les autres joueurs peuvent se manifester si la règle n'est pas respectée en cours de définition ! A l'issue des 2 minutes ou dès qu'un joueur a trouvé le nom de l'aliment, tous les participants voteront pouce en l'air pour valider l'épreuve, ou pouce en bas pour décréter un échec. *Attention : ne soyez pas trop sévère car votre tour viendra aussi !*

Si l'épreuve est réussie, le joueur qui a donné la définition coche au choix une case dans la **Pyramide Alimentaire** ou se défait sous la pioche d'une carte « **Non-Indispensables** ». Et le joueur qui a deviné le nom de l'aliment dans le délai imparti bénéficie évidemment de la même récompense.



Coaching, bienvenu !

Pour les épreuves physiques, la présence d'un(e) « **coach** » (personne adulte, encadrante, animatrice) peut-être utile pour valider la réalisation des exercices et s'assurer qu'ils ont été réalisés correctement et sans risque.



Tirez une carte « Devinette »

- Le joueur donne la carte (sans la lire !) à son voisin de droite qui lui lit la **Devinette**.
- Il a 5 secondes pour trouver la réponse.

Si la réponse est correcte, le joueur coche au choix une case dans la **Pyramide Alimentaire** ou se défait d'une carte « **Non-Indispensables** ». Puis il remplace la carte en-dessous du paquet.



Règle spéciale : option « Contre la montre ! »

- Chaque fois que le **pion Pomme** franchit la case **Départ** du **Parcours Santé**, le joueur qui a lancé le dé pioche une carte « **Mes aliments** » posée sur la case **Horloge** au début de la partie.
- Il l'utilise pour cocher n'importe quelle case ou se défait d'une carte « **Non-Indispensables** » puis la dépose au centre du plateau de jeu.
- Mais s'il n'y a plus de cartes à piocher, ce joueur annonce : « **Dernier tour de piste !** ». Les autres joueurs terminent le tour de table jusqu'au joueur qui vient d'annoncer la fin de partie.

Les éléments

Le plateau

Un parcours circulaire avec en alternance des cases « **Aliments** » et des cases « **Dé** ». Sur les côtés, 5 espaces pose-cartes : Mon activité physique, Mes aliments, Devinette, Duel et l'option Contre la montre



3 dés



Un dé « Déplacement »



Un dé « Voyelles »
5 faces « voyelle » imposée et une face « choisis ta voyelle »



Un dé « Action » avec 6 figures

Tirez une carte « Mon activité physique »

Tirez une carte « Devinette »

Lancez le dé des « Voyelles »

Tirez une carte « Mes Aliments »

Tirez une carte « Duel »

Je choisis mon action



1 pion Pomme

Un pion commun à tous les joueurs qui va les guider sur le Parcours Santé du plateau de jeu.

Les cartes

16 Cartes bleues « Mon activité physique »

Des exercices d'activité physique selon 4 familles :

- ▶ Force
- ▶ Équilibre
- ▶ Cardio
- ▶ Coordination



16 Cartes jaunes « Duel »

Test ludique de connaissance sur le thème de l'alimentation ou de l'activité physique.



48 Cartes orange « Mes aliments »

Des cartes par étage de la **Pyramide Alimentaire**

- ▶ Eau et Boissons non sucrées
- ▶ Fruits et légumes
- ▶ Féculents
- ▶ Protéines (produits laitiers, poissons, viandes, légumineuses...)
- ▶ Matières grasses et oléagineux (fruits à coque, graines...)
- ▶ Non-indispensables



16 Cartes vertes « Devinette »

Des questions autour de l'alimentation et de l'activité physique.



Des fiches

Des fiches à cocher « Ma journée bonne santé »

1 fiche par joueur

« Mon alimentation équilibrée »

Une pyramide de 6 étages composée de familles d'aliments comprenant un nombre de cases rondes à cocher.

« Mon activité physique quotidienne »

Quatre médailles des familles d'exercices : force, équilibre, cardio, coordination. Une fois l'exercice réalisé, le joueur coche l'étoile de la médaille correspondante.



Podium « Trophée »

- ▶ Meilleur Mangeur
- ▶ Meilleur Bougeur
- ▶ Meilleur Amuseur
- ▶ Chef Toqué

Bonus

1 livret

« **Petit précis pédagogique** »
Conseils simples et amusants
pour accompagner
les réponses du jeu.

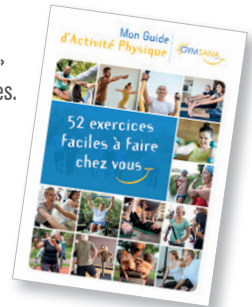


2 carnets pratiques (à ramener chez soi)

« **La santé
ça se cuisine** »
Avec 50 recettes
à réaliser au fil
des saisons.



« **Mon Guide
d'Activité Physique** »
Avec 52 exercices faciles.



Recommandations

Petit rappel avant toute activité physique comme pour une séance.

- S'échauffer avant une série d'exercices.
- Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.



Retrouver le jeu via ce code QR,
et des éléments à télécharger.

Merci à Yves et Danièle Cavalier, conseillers ludiques,
et à Véronique Maindoux, professeure de diététique.

Idée et réalisation:



En partenariat et avec le soutien de:

