



# CLEVER FIT

Steve BRÜCK, Dennis KIRPS & Christian KRUCHTEN

**2 bis 4 Spieler**  
**ab 7 Jahren**  
**Spieldauer:**  
**ca. 35 Minuten**

## Contenu du jeu

- 1 plateau de jeu
- 72 cartes (aliments) (dans 7 catégories différentes)
  - sucres (rouge)
  - graisses/blancs d'œufs (gris)
  - protéines (turquoise)
  - fruits/légumes (vert)
  - glucides (orange)
  - liquides (bleu)
  - sports (joker)
- 1 carte premier joueur (carte double face banane/brocoli)
- 28 marqueurs

**Choisissez avec prévoyance à partir de différents aliments. Utilisez intelligemment vos réserves et assurez-vous de disposer de suffisamment de liquide tout au long de la journée. Évitez trop de sucreries et la zone rouge y associée. Planifiez du sport et profitez de la fin de la journée dans la zone des gagnants méritants !**



## Aperçu rapide

Une partie de Clever Fit comprend 3 repas, auxquels chaque joueur attribue une sélection personnelle à sa réserve de cartes aliments. D'abord, on joue avec la première réserve d'aliments, puis avec la deuxième et pour finir avec la troisième réserve. Chaque repas est similaire : chaque joueur a la possibilité de jouer 6 cartes par repas. Pour chaque carte jouée, le marqueur correspondant du joueur sera déplacé sur la catégorie alimentaire appropriée. À la fin de la journée, le joueur qui a le plus de points de victoire a gagné.

## Les cartes nourriture

Chaque carte montre un aliment que le joueur peut placer dans sa réserve personnelle.

- En haut l'effet de la carte est affiché (voir aussi *aperçu des cartes*), ici par exemple. +2 sucres et -2 graisses/blancs d'œufs.
- Au milieu, l'aliment lui-même est affiché.
- En bas, une barre en couleur met en évidence la piste d'aliment principale à laquelle cet aliment est attribué. Les cartes sports (jokers) ne sont pas attribuées à une catégorie spécifique. Ceci peut être reconnu par la barre de couleur colorée et l'indication de temps (purement informative) ; pour le skateboard par exemple : 30 minutes.



## Mise en place

Le plateau de jeu est placé au milieu de la table. Chaque joueur choisit une couleur et reçoit les 7 marqueurs correspondants. Il place l'un d'entre eux sur la case départ (Start) du compteur de points, qui fait le tour du plateau de jeu. Ensuite il en place un sur chaque case départ, bordée de violet, de chaque piste aliment (ici dans l'exemple : glucides). Pour ce faire, les marqueurs sont simplement empilés les uns sur les autres. Le joueur qui a fait du sport en dernier devient premier joueur et reçoit la carte banane/brocoli.



## DÉROULEMENT DU JEU

### 1er repas

Avant le premier repas, toutes les cartes aliments sont mélangées, puis 9 cartes sont distribuées faces cachées à chaque joueur. Les cartes restantes sont mises de côté en tant que pioche cachée.

### Sélection des cartes

Au début du premier repas, chaque joueur consulte secrètement ses 9 cartes et en choisit une qu'il souhaite garder pour lui. Il place cette carte devant lui dans sa réserve d'aliments personnelle, face cachée. Il passe ensuite les 8 cartes restantes, faces cachées, à son voisin de gauche. Il reçoit lui-même 8 cartes, faces cachées, de son voisin de droite. Parmi ces 8 cartes il en choisit une qu'il place à nouveau, face cachée, dans sa réserve devant lui. Puis il passe les 7 cartes restantes, toujours faces cachées, à son voisin de gauche ; et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque joueur ait choisi 9 cartes aliments qu'il aura placées, au fur et à mesure, faces cachées, dans sa réserve personnelle.

**Attention - le sens des échanges varie d'un repas à l'autre.** Lors du premier repas, les cartes sont passées dans le sens des aiguilles d'une montre au voisin de gauche. Lors du deuxième repas, les cartes sont passées dans le sens antihoraire, c'est-à-dire au voisin de droite. Lors du troisième repas, les cartes sont à nouveau passées dans le sens des aiguilles d'une montre, donc encore au voisin de gauche.

### Jeu des cartes

A tour de rôle, en commençant par le premier joueur et dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque joueur choisit et joue une carte de sa réserve. La carte jouée est placée face visible devant soi, puis on avance son marqueur sur la piste d'aliment désignée par cette carte, d'autant de cases que la valeur indiquée sur la carte. Ceci est répété jusqu'à ce que chaque joueur a joué exactement **6** cartes de sa réserve. Les **3** autres cartes restent, faces cachées, dans la réserve du joueur, jusqu'au deuxième repas.

#### Exemple 1



Le joueur **JAUNE** joue les **frites**. Celles-ci ont un effet de **+1** sur les graisses/blanc d'œufs (piste grise).

Le joueur **JAUNE** avance son marqueur d'une case sur la piste grise.



#### Exemple 2



Le joueur **ROUGE** joue les **jus de fruits**. Ceux-ci ont un effet de **+2** sur les fruits/légumes (piste verte) ET de **+1** sur le sucre (piste rouge).

Le joueur **ROUGE** avance son marqueur de deux cases sur la piste verte ET doit également avancer son marqueur d'une case sur la piste rouge.



### Exemple 3

Le joueur **BLEU** joue les **saucés**. Celles-ci ont un effet de **-1** sur les graisses/blancs d'œufs (piste grise).  
Le joueur **BLEU** recule d'une case son marqueur sur la piste grise.



### Exemple 4

Le joueur **VERT** joue le **volleyball**. Cela a un effet joker de **+1** sur une piste de son choix.  
Le joueur **VERT** choisit **liquides** et avance son marqueur d'une case sur la piste bleue.



**Important !** Si un marqueur est déplacé vers une case déjà occupée, il est simplement empilé au-dessus du (ou des) marqueur(s) déjà présents sur cette case. Si un marqueur se trouvant dans une pile doit être déplacé, il est simplement retiré de la pile et déplacé normalement.

### 1er décompte (petit)

Après le premier repas, il y a un petit décompte.

Lors du petit décompte, seuls les pistes **graisses/blancs d'œufs** (gris), **protéines** (turquoise), **fruits/légumes** (vert) et **glucides** (orange) sont décomptées et leurs points ajoutés (ou soustraits) au compteur de points, qui fait le tour du plateau de jeu.

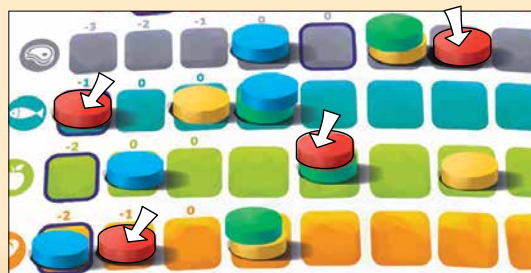
**Important !** Les pistes sucres (rouge) et liquides (bleu) ne font pas partie du petit décompte !

Au-dessus, à droite de chaque piste, se trouvent les points à gagner par catégorie (sauf pour les sucres, là on perd toujours des points !). Un joueur va gagner (ou perdre) des points en fonction de la position que ses marqueurs occupent sur les différentes pistes. Le marqueur qui est le plus avancé gagne le plus de points ; inversement le quatrième marqueur sur une piste ne gagne rien. Mais afin d'entrer dans les points, le marqueur doit aller au moins au-delà des cases marquées de zéro !

S'il y a plusieurs marqueurs empilés sur une même case, le marqueur le plus bas de la pile est considéré comme étant devant le marqueur situé immédiatement au-dessus, ainsi de suite.



### Exemple petit décompte



**Graisses/blancs d'œufs** (piste grise) **+4** points (son marqueur est dans les points et le plus avancé)  
**Protéines** (piste turquoise) **-1** point  
**Fruits/légumes** (piste verte) **+2** points (son marqueur est seulement troisième dans les points)  
**Glucides** (piste orange) **-1** point  
Sucres (piste rouge) et Liquides (piste bleue) ne sont pas décomptés !

Le joueur **ROUGE** avance de **6** points sur le compteur de points ( $4 - 1 + 2 - 1$ ).



## Attention

À la fin du petit décompte, les pistes **graisses/blancs d'œufs** (gris), **protéines** (turquoise), **fruits/légumes** (vert) et **glucides** (orange) sont remises à zéro, c-à-d. tous les marqueurs sont de nouveau empilés sur les cases de départ bordées de violet. (L'ordre d'empilement n'a pas d'importance.)



**Important !** Les pistes sucres (rouge) et liquides (bleue) ne sont pas remises à zéro, tous les marqueurs sur ces deux pistes restent en place tels quels !

## 2ème repas

Le premier joueur passe la carte brocoli/banane au joueur à sa gauche qui devient nouveau premier joueur. Tous les joueurs ont encore **3** cartes aliment du premier repas dans leurs réserves ! Celles-ci sont maintenant prises en main faces cachées. Ensuite, de la pioche cachée, chaque joueur se fait distribuer **6** cartes supplémentaires, toujours faces cachées. Les cartes restantes sont de nouveau mises de côté en tant que pioche cachée.

### Sélection des cartes

Au début du deuxième repas, chaque joueur a donc de nouveau **9** cartes en main. Il en choisit une qu'il souhaite garder pour lui. Il place cette carte devant lui dans sa réserve d'aliments personnelle, face cachée. Il passe ensuite les 8 cartes restantes, faces cachées, à son voisin de droite. Il reçoit lui-même 8 cartes, faces cachées, de son voisin de gauche. Parmi ces 8 cartes il en choisit une qu'il place à nouveau, face cachée, dans sa réserve devant lui. Puis il passe les 7 cartes restantes, toujours faces cachées, à son voisin de droite ; et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque joueur ait choisi 9 cartes aliments qu'il aura placées, au fur et à mesure, faces cachées, dans sa réserve personnelle.

### Jeu des cartes

Comme lors du premier repas, à tour de rôle, en commençant par le nouveau premier joueur et dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque joueur choisit et joue une carte de sa réserve. La carte jouée est placée face visible devant soi, puis on avance son marqueur sur la piste d'aliment désignée par cette carte, d'autant de cases que la valeur indiquée sur la carte. Ceci est répété jusqu'à ce que chaque joueur a joué exactement **6** cartes de sa réserve. Les **3** autres cartes restent, faces cachées, dans la réserve du joueur, jusqu'au dernier repas.

### 2ième décompte (petit)

Après le deuxième repas, un petit décompte est encore fait (voir : 1er décompte).

**Important !** Les pistes sucres (rouge) et liquides (bleue) ne sont toujours pas décomptées, ni remises à zéro !

## 3ème et dernier repas

Le premier joueur passe la carte brocoli/banane au joueur à sa gauche qui devient nouveau premier joueur. Tous les joueurs ont encore **3** cartes aliment du premier repas dans leurs réserves ! Celles-ci sont maintenant prises en main faces cachées. Ensuite, de la pioche cachée, chaque joueur se fait distribuer **3** cartes supplémentaires, toujours faces cachées. S'il reste des cartes dans la pioche, elles sont placées face cachée dans la boîte.

### Sélection des cartes

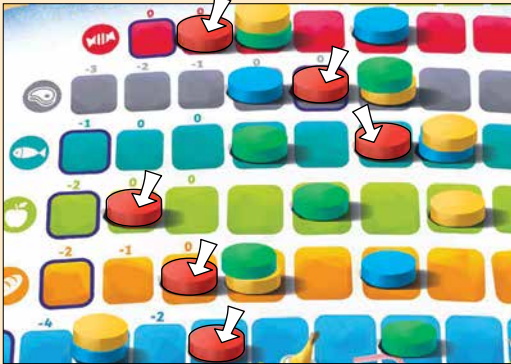
Au début du troisième et dernier repas, chaque joueur n'a que **6** cartes en main. Il en choisit une qu'il souhaite garder pour lui. Il place cette carte devant lui dans sa réserve d'aliments personnelle, face cachée. Il passe ensuite les 5 cartes restantes, faces cachées, à son voisin de gauche. Il reçoit lui-même 5 cartes, faces cachées, de son voisin de gauche. Parmi ces 5 cartes il en choisit une qu'il place à nouveau, face cachée, dans sa réserve devant lui. Puis il passe les 4 cartes restantes, toujours faces cachées, à son voisin de droite ; et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque joueur ait choisi 6 cartes aliments qu'il aura placées, au fur et à mesure, faces cachées, dans sa réserve personnelle.

## Jeu des cartes

Comme lors du deuxième repas, à tour de rôle, en commençant par le nouveau premier joueur et dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque joueur choisi et joue une carte de sa réserve. La carte jouée est placée face visible devant soi, puis on avance son marqueur sur la piste d'aliment désignée par cette carte, d'autant de cases que la valeur indiquée sur la carte. Ceci est répété jusqu'à ce que chaque joueur a joué exactement 6 cartes de sa réserve..

## 3ème et dernier décompte (grand)

Après le dernier repas, il y a lieu d'un grand décompte. Lors du grand décompte, **toutes les pistes aliments** sont décomptées et leurs points ajoutés (ou soustraits) au compteur de points, qui fait le tour du plateau de jeu. La détermination des points se fait de la même manière que lors d'un petit décompte (voir : 1er décompte).



**Exemple grand décompte**  **joueur ROUGE**

**Sucres** (piste rouge) **0** points

**Graisses/blancs d'œufs** (piste grise) **0** points

**Protéines** (piste turquoise) **+2** points (*son marqueur est troisième dans les points*)

**Fruits/légumes** (piste verte) **0** points

**Glucides** (piste orange) **0** points

**Liquides** (piste bleue) **+12** points (*son marqueur est deuxième dans les points*)

Le joueur **ROUGE** avance de **14** points sur le compteur de points ( $0 + 0 + 2 + 0 + 0 + 12$ ).

## Fin de la partie

Une partie de *Clever Fit* se termine après le troisième et dernier repas, voir après le troisième décompte. Le gagnant est le joueur dont le marqueur est le plus avancé sur le compteur de points, qui fait le tour du plateau de jeu. En cas d'égalité, il y a plusieurs gagnants. Avec *Clever Fit*, cependant, chaque joueur est un vainqueur, si en fin de journée il est arrivé dans la zone verte au compteur de points, car il a ainsi prouvé qu'il savait manger équilibré sur une journée !



**LOGIS**

SAVAS TAKAS IR KO, Palangos g. 4, LT-01402 Vilnius  
www.logis.lt

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

s'est imposée comme étant le porte-drapeau de la notion d'équilibre alimentaire et dont la seule illustration suffit déjà à introduire l'existence des différentes familles alimentaires, et le fait qu'il existe un rapport de force entre ces familles (notion de proportions). Plus un aliment est donc en haut de la pyramide, moins vous devriez en manger tous les jours. La toute première pyramide alimentaire a été publiée en 1992. Elle montrait juste un apport quantitativement suffisant d'aliments, généralement des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines et des minéraux.

Des pyramides dont les objectifs en matière de santé allaient au-delà de la simple quantité d'aliments et comprenaient également des évaluations qualitatives des aliments ont été publiées plus tard. Peu importe qu'on les appelle « pagode » en chinois, ou encore « assiette » à l'Université de Harvard ; toutes ces représentations partagent le même objectif : soutenir un esprit sain dans un corps sain (latin : mens sana in corpore sano).

