

# CLEVER FIT

Steve BRÜCK, Dennis KIRPS & Christian KRUCHTEN

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

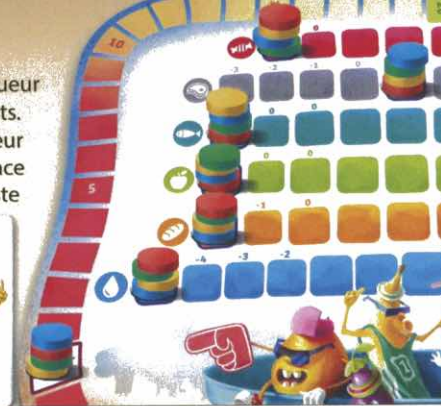
**Choisissez avec prévoyance à partir de différents aliments. Utilisez intelligemment vos réserves et assurez-vous de disposer de suffisamment de liquide tout au long de la journée. Évitez trop de sucreries et la zone rouge y associée. Planifiez du sport et profitez de la fin de la journée dans la zone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



**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

## 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.

## 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*), et 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.



## 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/blancs 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.



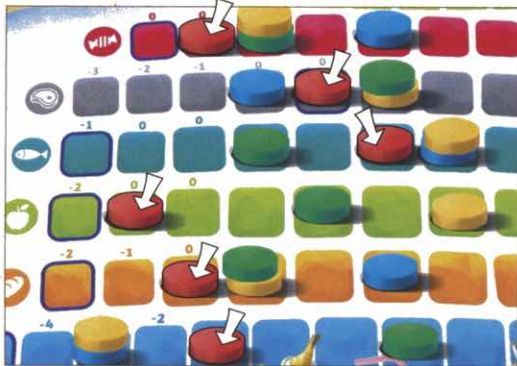


## Jeu des cartes

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

Les auteurs souhaitent remercier **Virginie Descamps** (nutritionniste) pour sa collaboration et son soutien!

## 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).

