

do quit

RÈGLES DU JEU



AUTRES LANGUES



SCAN ME

DONNEZ VOTRE AVIS SUR



SUIVEZ-NOUS SUR



BUT DU JEU

Don't Quit est un jeu de cartes fitness pour 2-6 joueurs. Les participants réalisent des exercices sportifs (**Challenges**) pour affaiblir leurs adversaires et récupèrent des cartes actions (**Actions**), pour se défendre ou renforcer leurs attaques. Les joueurs qui échouent à un Challenge sont éliminés. Le dernier joueur à ne pas abandonner remporte la partie.

DURÉE DU JEU

Chaque partie dure au maximum 60 ou 90 minutes. Avant de commencer la partie, les joueurs décident ensemble de sa durée. Si aucun gagnant n'est désigné une fois le temps écoulé, tous les joueurs restants se mettent en position de planche pour une durée indéterminée, et le dernier en place remporte la partie.

CHALLENGES

Les Challenges sont des exercices d'entraînement avec un certain nombre de répétitions ou à effectuer durant un temps défini. Les instructions à jour sont disponibles sur www.dontquitchallenge.de.

CARTE CHALLENGE NOIRE

Si un joueur pioche une carte Challenge noire, il doit la jouer dès que c'est son tour. Le Challenge doit être effectué par tous les joueurs, y compris l'Attaquant. Aucune Action ne peut être utilisée pour se défendre contre une carte Challenge noire. Si le joueur a plusieurs cartes Challenge noires en main, il en choisit une et la joue dès que c'est son tour. Une fois le Challenge effectué, son tour est terminé.

ACTIONS

Chaque Action ne concerne qu'un seul Challenge. En cas d'attaque combinée, choisissez le Challenge sur lequel vous souhaitez utiliser une Action. Il y a des Actions offensives et défensives. Les Actions offensives doivent être utilisées avant l'attaque. Les Actions défensives sont des réactions à une attaque. On peut également se défendre contre une carte Action. Les actions utilisées sont posées, face découverte, sur la pile de défausse.

NOTE: *Aperçu de chaque action possible P. 5.*



Symbole de la main
(Action défensive)



Symbole du poing
(Action offensive)

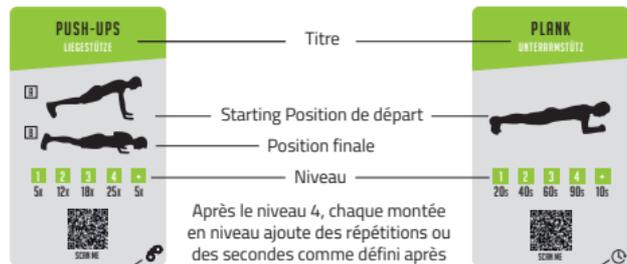
VAGUE

Préparation : Tous les Challenges effectués (sauf les cartes Challenges noires et les Entraînements) sont déposés dans la Vague dans l'ordre où ils ont été effectués. Si un Challenge est déjà présent dans la Vague, déposez la carte Challenge dans la pile de défausse.

Tsunami : Dès que la Vague contient 6 Challenges différents, le tsunami se déclenche. Mettez le minuteur en pause et effectuez ensemble les Challenges dans l'ordre de la Vague (de gauche à droite). Dès que vous avez tous fini un Challenge, commencez en même temps le Challenge suivant. Si un joueur n'arrive pas à finir un Challenge, il est éliminé du jeu. Le niveau de la Vague est le même pour tous les joueurs et correspond à celui du joueur encore en lice qui a le niveau le plus bas. Quand vous avez fini la Vague, déposez les Challenges dans la pile de défausse et continuez à jouer. Aucune Action ne peut être utilisée durant la Vague.

CONTENU DU JEU

- 50 Challenges
- 20 Actions
- Règles du jeu



Peut être combinée avec « Gage »

Après le niveau 4, chaque montée en niveau ajoute des répétitions ou des secondes comme défini après le « + »

Challenge de durée

DÉBUT DE LA PARTIE

- Déterminer qui commence :** Le joueur le plus jeune commence la partie.
- Choisir son niveau :** Chaque joueur choisit son niveau (1-4) au début de la partie. Plus le niveau augmente et plus les Challenges seront difficiles. Annoncez à tous les autres joueurs le niveau que vous avez choisi. Chaque joueur effectue les Challenges de la partie au niveau choisi.

1	Blanc-bec	2	Sportif amateur	3	Fan de sport	4	Légende vivante
---	-----------	---	-----------------	---	--------------	---	-----------------

NOTE: Choisissez votre niveau en fonction de votre condition physique actuelle.
- Échauffement :** Tous les joueurs doivent s'échauffer, en effectuant 60 secondes de jumping jack, par exemple.
- Mélanger et distribuer les cartes :** Mélangez toutes les cartes. Chaque joueur reçoit 6 cartes. Les cartes restantes sont posées, face cachée, au milieu et constituent la pioche. Les cartes jouées sont posées, face découverte, sur la pile de défausse.
- En option :** Définir des règles spéciales. Avant le début de la partie, vous pouvez définir ensemble des règles spéciales valables pour tous les joueurs.
Exemples: La montée en niveau s'effectue toutes les 20 minutes (au lieu de toutes les 30 minutes). Vous pouvez décider de jouer sans les cartes Challenges noires ou retirer certaines actions comme « Élan de motivation ».
- Lancer le minuteur de montée en niveau :** Démarrez un minuteur réglé sur 30 minutes. Lorsque le minuteur sonne, le joueur actif finit son tour normalement. Puis, le niveau de tous les joueurs encore en lice monte d'un cran (montée en niveau). Lancez alors à nouveau le minuteur. Après le niveau 4, chaque montée en niveau ajoute un certain nombre de répétitions ou de secondes définies par le chiffre après le « + » sur la carte Challenge.

DÉROULEMENT D'UN TOUR

- 1 Début du tour :** Le joueur actif (l'attaquant) remplit sa main à 6 cartes. S'il n'a aucune carte Challenge en main, il pioche de nouvelles cartes, face découverte, jusqu'à avoir un Challenge. Les actions piochées sont posées, face découverte, sur la pile de défausse. Si la pioche est vide, la pile de défausse est mélangée puis sert de nouvelle pioche.
- Attaque :** L'attaquant lance un Challenge. Celui-ci peut être renforcé par une carte Action.
2-3 joueurs : Le Challenge doit être effectué par le prochain joueur dans le sens des aiguilles d'une montre.
4-6 joueurs : Le Challenge doit être effectué par le prochain joueur dans le sens des aiguilles d'une montre ainsi que par un autre joueur au choix.
NOTE : Dès que le nombre de joueurs encore en lice passe en-dessous de 4, appliquez les règles écrites pour 2-3 joueurs.
- Défense :** Les joueurs attaqués peuvent utiliser les éventuelles cartes Action qu'ils ont en main pour se défendre. On peut également se défendre contre une carte Action.
2-3 joueurs : Le joueur concerné peut utiliser une carte Action pour se défendre.
4-6 joueurs : Les joueurs concernés peuvent utiliser une carte Action pour se défendre.
- Entraînement :** L'attaquant doit également choisir un Challenge dans ses cartes et l'effectuer lui-même. S'il n'a pas d'autres Challenges en main, il doit effectuer le même que celui utilisé pour l'attaque.
NOTE : La carte entraînement n'est pas déposée dans la Vague et on ne peut pas se défendre contre un entraînement à l'aide d'une carte Action.
- Exécution :** Les joueurs concernés effectuent maintenant tous les Challenges qui n'ont pas été stoppés par des Actions, ainsi que l'Entraînement. Les Challenges en question (sauf l'Entraînement) sont posés dans la Vague (voir Vague).
- Fin du tour :** Le joueur suivant dans l'ordre des aiguilles d'une montre devient l'Attaquant et commence son tour.
- NOTE :** Durant un tour, un joueur ne peut pas effectuer deux fois le même Challenge. Si le cas venait à se produire (par exemple à cause d'une carte Action), le joueur n'effectue le Challenge qu'une seule fois. Cela permet d'éviter qu'un joueur effectue le même exercice plusieurs fois d'affilée.

EXPLICATION DE TOUTES LES ACTIONS



COMBINAISON (COMBO)

Combinez 2 Challenges en une double attaque. Ceux-ci doivent être exécutés dans l'ordre où ils sont joués. Une double attaque ne peut pas être composée de deux Challenges identiques.

NOTE : Les cartes Challenge noires ne peuvent pas être combinées entre elles ou avec d'autres Challenges.



DERNIÈRE CHANCE (LAST CHANCE)

Stoppez le Challenge avec lequel vous opposez vous attaque. Piochez des cartes jusqu'à tirer un Challenge et effectuez-le.

NOTE : Les cartes Challenges noires et les Actions sont posées, face découverte, sur la pile de défausse.



ÉLAN DE MOTIVATION (MOTIVATION BOOST)

Dès qu'un joueur pioche la carte Élan de motivation, il doit la montrer aux autres joueurs. Il doit alors effectuer toutes les Attaques, y compris les attaques combinées, en même temps que les joueurs concernés. Une fois la prochaine Vague passée, il peut transmettre la carte Élan de motivation à un autre joueur. La carte n'est éliminée du jeu que si le joueur qui la possède est éliminé ou s'il ne reste que 2 joueurs en lice.

NOTE : La carte Élan de motivation ne s'applique pas aux Entraînements ni aux cartes qui ont été empêchées par une Action.



PAUSE (REST)

Stoppez un Challenge de votre choix. En cas de double attaque, vous ne pouvez stopper qu'un des deux Challenges.



REVANCHE (REVENGE)

Renvoyez le Challenge à votre attaquant en y ajoutant un autre Challenge issu de vos propres cartes.

NOTE : Vous ne pouvez pas lui donner le même Challenge.



GAGE (PENALTY)

Le joueur concerné doit, une fois la dernière répétition terminée, rester 10 secondes en position finale pour réussir le Challenge.

NOTE : Cette carte ne peut être combinée qu'avec les Challenges qui présentent le symbole « Gage ».



BOUC ÉMISSAIRE (SCAPEGOAT)

Transférez le Challenge à un joueur de votre choix au lieu de l'effectuer vous-même.



ÉCHANGE (SWAP)

Échangez le Challenge de votre attaquant contre un Challenge issu de vos cartes.



PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT (TRAINING PARTNER)

Laissez à votre attaquant le choix : soit il effectue le Challenge avec vous, soit le Challenge est stoppé.

NOTE : Dans le cas où les deux joueurs effectuent le Challenge, chaque joueur effectue l'exercice à son niveau.

AVERTISSEMENTS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veillez lire attentivement les avertissements et les consignes de sécurité suivants avant de jouer :

Don't Quit est un jeu de fitness comparable à un entraînement intensif ou à une activité sportive en termes de défi physique et peut conduire à l'épuisement physique. Il est donc exclusivement destiné à être utilisé par des adultes ayant la condition physique et mentale appropriée. Les mineurs doivent obtenir le consentement de leurs parents ou de leurs tuteurs légaux pour pouvoir commencer à jouer. Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des problèmes de santé. Par conséquent, avant de commencer le jeu, consultez un médecin qui examinera et confirmera votre aptitude au sport et votre état de santé. Ceci s'applique en particulier aux joueurs présentant des facteurs de risque (par exemple, des maladies chroniques, une prise de médicaments, des problèmes cardiaques, respiratoires, dorsaux, articulaires ou orthopédiques ou encore une hypertension artérielle). L'intégrité physique et la santé des joueurs ont une priorité absolue sur la participation au jeu.

Arrêtez immédiatement le jeu si vous ressentez les symptômes suivants : gêne physique, fatigue excessive, douleur, crampes, vertiges, faiblesse, essoufflement, nausée ou autre. Ces avertissements et consignes de sécurité doivent être respectés et suivis. Le détenteur du jeu est seul responsable de la lecture de ces avertissements et consignes de sécurité ainsi que des autres instructions du jeu et il doit en informer toutes les personnes (joueurs et, le cas échéant, parents ou tuteurs). Au début du jeu, vous avez pris connaissance et accepté ces avertissements et consignes de sécurité.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Buvez toujours suffisamment (idéalement de l'eau) pendant le jeu et profitez des pauses pour récupérer. Aérez suffisamment la pièce. Chauffez-vous avant de commencer le jeu et étirez-vous suffisamment avant et après la partie.

MENTIONS LEGALES

Idée et développement du jeu : Survivor GbR

Mise en page et illustrations : Angelo Gilke

3ème version modifiée 2022 – www.dontquitchallenge.de

©2020 Survivor GbR, Berlin