

Vous venez de trouver une règle mise en ligne par des collectionneurs qui partagent leur passion et leur collection de jeux de société sur Internet depuis 1998.

Imaginez que vous puissiez accéder, jour et nuit, à cette collection, que vous puissiez ouvrir et utiliser tous ces jeux.

Ce rêve est devenu réalité !

Chantal et François ont créé l'Escale à jeux en 2013. Depuis l'été 2022, Isabelle et Raphaël leur ont succédé. Ils vous accueillent à Sologny (Bourgogne du sud), au cœur du Val Lamartinien, entre Mâcon et Cluny, à une heure de Châlon-sur-Saône ou de Lyon, une heure et demi de Roanne ou Dijon, deux heures de Genève, Grenoble ou Annecy et quatre heures de Paris (deux heures en TGV).

L'Escale à jeux est un ludogîte, réunissant un meublé de tourisme ★★★ modulable de 2 à 15 personnes et une ludothèque de plus de 9000 jeux de société.

Au total, 320 m² pour jouer, ripailler et dormir.

**ESCALE À
JEUX**

escaleajeux.fr

09 72 30 41 42

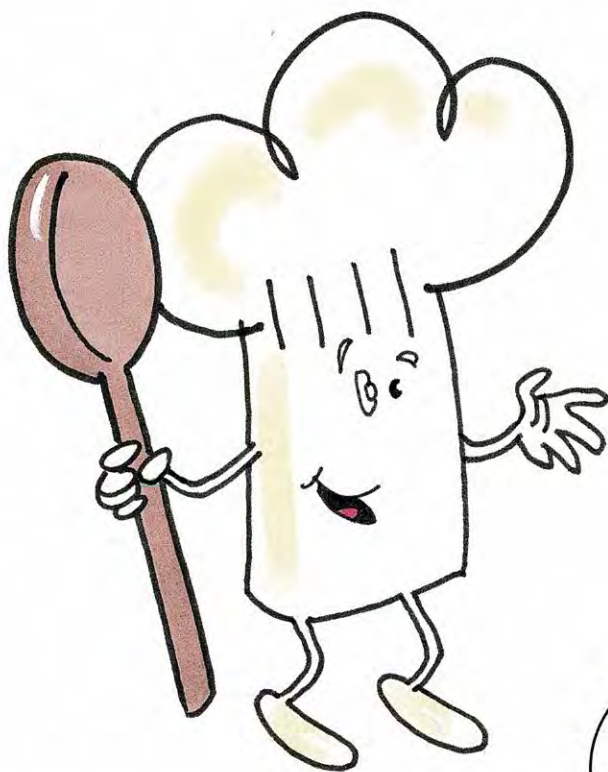
06 24 69 12 99

escaleajeux@gmail.com

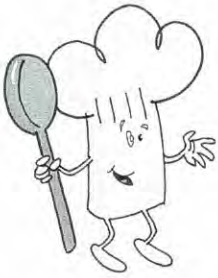


Les Repas des Petits Gourmets[®]

Règle du jeu de 2 à 6 joueurs



**5 ans
et +**



Contenu du jeu :

- 1 plateau de jeu.
- 1 dé.
- 50 cartes illustrées.
- 6 cartes «joker couleur» sans illustration.
- 10 cartes questions marquées ‘?’ au dos.
- 1 feutre effaçable à sec.

Les règles décrites ci-après sont les règles officielles créées.

Bien sûr, chacun pourra adapter les règles à sa convenance.

Par exemple sans prendre en compte le chiffrage des points pour les plus petits.

La Société PARTENAIRES se tient à votre écoute pour toutes vos

remarques que vous pourriez lui faire parvenir à l'adresse suivante :

PARTENAIRES : 5, Place Van Gogh 63400 CHAMALIERES - France

BUT DU JEU

Constituer des REPAS (entrée, plat principal, légumes, fromage et/ou dessert) EQUILIBRES en respectant les codes couleurs de l'équilibre alimentaire afin d'obtenir un maximum de points.

Nombre de joueurs de 2 à 6.

Règles impératives :

A) Il faut respecter les catégories des plats d'un repas.

Par exemple un fromage (couleur bleue) sera obligatoirement posé dans la catégorie : FROMAGES - PRODUITS LAITIERS.

Le bifteck haché (couleur rouge) sera dans la catégorie : PLAT PRINCIPAL.

B) Il est impératif que chaque repas soit équilibré.

C'est à dire que pour chaque repas de la semaine, il y ait au moins 1 carte :

- ROUGE.
- VERTE (vert foncé et/ou vert clair).
- BLEUE
- MARRON (marron foncé et/ou marron clair).

Variante : Si toutefois, un repas n'avait pas de carte marron foncé, on peut l'accepter car au cours d'un repas on mange du pain (féculent).

Voir au dos de cette brochure un exemple de repas équilibré des Petits Gourmets.

DEROULEMENT DU JEU

1) PREPARATION :

Le plateau de jeu est établi sur la table. Mélanger les cartes (sans les cartes «?») puis les distribuer à raison de 5 par joueur.

Placer les cartes restantes, face cachée, près du plateau de jeu auxquelles vous aurez rajouté et mélangé les cartes marquées «?»

Ces cartes serviront de pioche.

2) LE JEU :

Le joueur qui a distribué commence. Chacun lance le dé à tour de rôle, la partie se déroulant dans le sens des aiguilles d'une montre. Le dé, une fois lancé, indique la couleur de la carte à poser sur une case du plateau de jeu correspondant à un type de plat.

Exemple : Voici les cartes que possède le joueur A



Le joueur A lance le dé qui indique la couleur rouge

Il pose sa carte rouge «canard» dans une case «plat principal» du jour de son choix.

Une fois la carte posée, le joueur reprend une nouvelle carte dans la pioche et marque un point dans la grille de score (voir P.7 «comment compter les points»)

Le jeu se termine lorsque toutes les cases du plateau sont remplies. Les joueurs totalisent alors leurs points.

LE VAINQUEUR EST CELUI QUI A OBTENU LE PLUS GRAND NOMBRE DE POINTS.

3) CAS PARTICULIERS :

Si le joueur ne peut pas poser de carte sur le plateau, il doit poser une carte de son jeu face cachée à côté de la pioche (ce talon servira de pioche quand celle d'origine sera épuisée).

Exemple : Voici les cartes que possède le joueur B.



Le joueur B lance le dé qui indique la couleur marron foncé.



N'ayant pas de carte de la couleur indiquée, il se défausse d'une carte de son jeu (par exemple le flan) et en pioche une nouvelle.



LES CARTES «PLATS COMPOSES»

Certaines cartes représentent des plats composés (ex : la paella).

Le joueur pourra les placer entre le plat principal et les légumes car elles couvrent en effet ces deux catégories.

Le joueur a le droit d'utiliser une carte «plat composé» si le dé indique une des 2 couleurs de la carte.



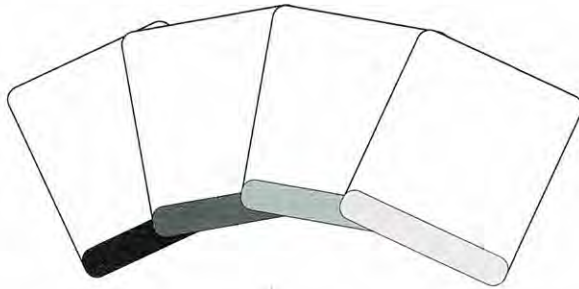
LES CARTES QUESTIONS MARQUEES «?»

Les cartes questions sont des cartes spéciales : le joueur doit respecter les consignes qui y sont inscrites.

Attention : Une fois utilisée, une carte question ne doit pas être remise dans le talon. Un joueur ne peut donc pas se défausser d'une carte «?»

Une carte «?» tirée dans la pioche doit être utilisée immédiatement.

UTILISATION DES CARTES «JOKER COULEUR»



Lorsqu'un joueur est en possession d'une carte couleur joker, il peut l'utiliser comme une carte illustrée en la personnalisant lui-même. Il doit bien sûr respecter l'équilibre alimentaire.

Par exemple, un joueur en possession d'une carte «joker rouge» peut l'utiliser en entrée ou en plat principal selon la personnalisation qu'il en fait, s'il inscrit ou dessine un oeuf mayonnaise ou une viande.

Le tableau au dos de cette brochure permet de vérifier si le dessin représenté est conforme au code-couleur proposé.

- 1) S'il l'est : le joueur peut poser sa carte (marquée ou illustrée par ses soins) comme une carte illustrée normale.
- 2) Si le joueur a proposé un mauvais produit qui ne correspond pas au tableau, il doit effacer sa carte, la déposer dans le talon et piocher une nouvelle carte qui ne sera utilisable qu'au tour suivant.

COMPTER LES POINTS

Chaque carte posée sur le plateau marque 1 point.

Lorsque une carte posée permet de terminer un menu du jour équilibré, un bonus de 4 points est attribué.

Le joueur qui pose une carte «plat composé» marque 2 points.

Les tableaux ci-dessous permettent de marquer les points au cours d'une partie.

	Prénom du joueur	Cartes posées	Bonus	Total
Joueur A				
Joueur B				
Joueur C				
Joueur D				
Joueur E				
Joueur F				

	Prénom du joueur	Cartes posées	Bonus	Total
Joueur A				
Joueur B				
Joueur C				
Joueur D				
Joueur E				
Joueur F				

	Prénom du joueur	Cartes posées	Bonus	Total
Joueur A				
Joueur B				
Joueur C				
Joueur D				
Joueur E				
Joueur F				


TABLEAU DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

(Vérification et Validation des cartes jokers couleurs)

Elaboré avec le concours de Nutritionnistes et Diététiciens.

Familles	Composants Principaux	Rôles	Aliments Principaux
FEUCLENTS	Glucides lents	Donne de l'énergie disponible à moyen terme.	Pain - Pâtes - Riz - Maïs - Blé - Pommes de terre - Légumes secs (lentilles, haricot blancs...)
PÂTISSERIES DESSERTS SUCRES	Glucides rapides	Donne de l'énergie disponible à court terme	Pâtisseries - Desserts sucrés
VIANDES POISSONS OEUFS	Protéines d'origine animale	Bâtit les cellules de notre corps (muscles, organes...)	Viandes - Poissons - (Eufs.
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	Calcium	Rigidité et Solidité (os et dents)	Lait- Fromages - Yaourts - Fromages blancs - Petits suisses.
FRUITS ET LEGUMES CUITS	Eau. Vitamine C (en quantité moindre que dans vert clair) Fibres (plus tendres que dans vert clair)	Les vitamines sont indispensables à la vie de notre corps. Les fibres sont indispensables à la régularisation du transit intestinal.	Haricots verts - Carottes - Choux - Epinards - Petits pois (possèdent également des glucides lents) - Poireaux - Courgettes. Compote de fruits. Fruits au sirop.
FRUITS ET LEGUMES CRUS	Eau. Vitamine C (en quantité supérieur que dans vert foncé) Fibres (plus dures que dans vert foncé)	Les vitamines sont indispensables à la vie de notre corps. Les fibres sont indispensables à la régularisation du transit intestinal.	Concombres - Carottes râpées - Salades - Radis - Tomates - Pommes - Poires - Cerises - Abricots - Bananes - Fraises - Raisins - Oranges...
CORPS GRAS	Lipides Vitamines A : Corps gras d'origine animale Vitamines E : Corps gras d'origine végétale	Donne de l'énergie disponible à long terme	Beurres - Huiles - Crèmes - Margarine

Exemples de repas acceptés ou refusés.








OUI





NON

ACCEPTÉ





Si toutefois, un repas n'avait pas de carte marron foncé, on peut l'accepter car au cours d'un repas on mange du pain (féculent).

