# KAFIT-20 MEMORY-WORKOUT

2 à 5 joueurs - dès 8 ans - environ 45 minutes

## BUT DU JEU

Trouver des paires de cartes du MEMORY-WORKOUT ET EFFECTUER les exercices !

## PREPARATION

- Imprimer et découper les cartes
- Préparer 2 bouteilles d'eau de 1.5 l
- Se munir d'un chrono (ou sablier environ 30 secondes)

## DEROULEMENT

Les cartes sont posées face cachée sur la table (ou sur le sol).
Une surface de 4-8m2 est libérée pour les exercices.
Comme échauffement, les joueurs découvrent ensemble toutes les cartes CARDIO et effectuent chaque exercice pendant 30 secondes.
Le jeu débute ensuite: le premier joueur retourne deux cartes. Si c'est une paire, il garde les deux cartes. Si les cartes sont différentes, il les replace face cachée au même endroit. Le joueur suivant tente sa chance à son tour. Quand tous les joueurs ont pioché leurs deux cartes, à la fin de chaque tour, ils effectuent tous en même temps leur tâche respective : ceux qui ont trouvé la paire valident leurs cartes en réalisant l'exercice décrit pendant 30 secondes (ou 10 répétitions) ; les «perdants» piochent une carte de la pile CARDIO (faces cachées à côté du jeu). Gagnants et perdants effectuent donc simultanément leur tâche (memory ou cardio). La carte cardio est remise ensuite sous la pile. Le gagnant est celui qui aura recueilli le plus de paires à la fin du jeu.

## EXERCICES

Sur chaque carte, on trouve trois niveaux de difficulté: A = facile, B = moyen et C= difficile.
Chaque joueur choisit librement son niveau pour chaque carte. Les groupes musculaires sont indiqués avec différentes couleurs : BLEU pour les BRAS, ORANGE pour les FESSIERS et les CUISSES, JAUNE pour le GAINAGE et les ABDOS.

## SUBBESTION

Si vous êtes seul ou que les autres ne veulent plus jouer avec vous parce que vous gagnez toujours, emportez 2 séries de cartes lors de votre prochain footing et intercalez un exercice chaque 5 minutes.