

Le triathlon est une compétition qui combine trois épreuves, s'enchaînant l'une après l'autre, sans pause. Le but des triathlètes est d'obtenir le meilleur résultat à chacune des trois épreuves – natation, course cycliste et course à pied – mais aussi au cours des passages d'une épreuve à l'autre, dénommées des transitions. Les résultats obtenus au cours des épreuves et des passages influencent la position d'un triathlète dans le classement final de la compétition.

# LES RÈGLES DU JEU

## LA CONFIGURATION INITIALE.



## LES COMPOSANTES DU JEU :

1. La principale table de jeu (1)
2. Les cartes d'entraînement pour la natation (33)
3. Les cartes d'entraînement pour la course cycliste (33)
4. Les cartes d'entraînement pour la course à pied (33)
5. Les jetons pour la préparation mentale (mindfulness) (4)
6. Les jetons pour l'énergie (4)
7. La table de jeu individuelle (4)
8. Les cartes Classement (3)
9. Les cartes Évènement (36)
10. Les cartes de transition (12)
11. Les dés (12)
12. La tablette chronologique (1)
13. Le jeton curseur temps (1)
14. Les jetons retard (20)
15. Les jetons dé (20)



## LA CONFIGURATION ORIGINELLE DES PIÈCES

On joue le rôle d'un triathlète amateur qui s'entraîne et qui améliore son état mental et l'énergie dont il a besoin pour finir la compétition avec les meilleurs résultats.

Le jeu a deux étapes.

L'ÉTAPE DE LA GESTION — OÙ L'ON JOUE LES CARTES POUR AMÉLIORER:

- › LES APTITUDES TECHNIQUES (pour la natation, la course cycliste, la course à pied)
- › LE NIVEAU D'ÉNERGIE
- › LE NIVEAU DE PRÉPARATION MENTALE (MINDFULNESS)

L'ÉTAPE DU TRIATHLON — OÙ L'ON JOUE AUX DÉS EN FAISANT APPEL AUX APTITUDES DÉVELOPPÉES JUSQU'À MAINTENANT.

Les deux étapes s'enchaînent tout au cours du jeu.

### START!

1: Placez tous les éléments tel tu' indique en première page

2: Recevez une **Table de jeu individuelle**, un **jeton d'énergie** et un **jeton de préparation mentale** (mindfulness)

3: Placez le **jeton curseur temps** sur la position 00:06 de la **Tablette chronologique**

4: Le jeu commence lorsqu'on **tourne la première Carte événement** du paquet.



LORSQUE LE JEU COMMENCE, VOUS RECEVREZ UNE TABLE DE JEU INDIVIDUELLE ET DEUX JETONS.

Ces jetons doivent être placés sur la table sur les lignes correspondantes, à commencer avec la première place à gauche.

JETON D'ÉNERGIE



JETON DE PRÉPARATION MENTALE MINDFULNESS



LES NIVEAUX DU DÉ

- ROUGE: débutant
- JAUNE: intermédiaire
- VERT: avancé

LE DÉ POUR LES APTITUDES TECHNIQUES



LE DÉ POUR LE NIVEAU ÉNERGIE



LE DÉ POUR LE NIVEAU DE PRÉPARATION MENTALE



Le niveau originel des dés est le **ROUGE - ROUGE - ROUGE** (les aptitudes techniques - le niveau de l'énergie - le niveau de la préparation mentale) et votre but est de le faire tourner **VERT - VERT - VERT**.



## L'ÉTAPE DE LA GESTION

Après avoir placé tous les éléments, vous recevrez une Table de jeu individuelle et deux jetons (d'énergie et de préparation mentale). Ces jetons doivent être placés sur la table sur les lignes correspondantes, à commencer avec la première place à gauche.

Le niveau originel des dés est le (les aptitudes techniques – le niveau de l'énergie – le niveau de la préparation mentale) et votre but est de les faire tourner .

**LE JEU COMMENCE LORSQUE VOUS TOURNEZ LA PREMIÈRE CARTE ÉVÈNEMENT FACE VISIBLE SUR LA TABLE.**

Lisez-la à voix haute et placez-la face visible sur la table pour que les autres joueurs puissent la voir.

S'il s'agit d'un évènement individuel, vous devez le jouer de la manière suivante:

1. Tirez une carte d'un des paquets de **cartes d'entraînement**, indiquée par la carte évènement (le symbole à la gauche - ), que vous gardez.
2. Il faut modifier les niveaux d'énergie et de préparation mentale (les symboles à la droite - .

S'il s'agit d'un évènement de group, tous les joueurs suivront les pas décrits en haut. **C'est seulement à cet instant que votre tour finit.**

### LE DÉROULEMENT DU JEU

1 LA PREMIÈRE ÉTAPE DE GESTION

2 START TRIATHLON - T0

3 LA COURSE DE NATATION

4 LE CLASSEMENT - NATATION

5 LA DEUXIÈME ÉTAPE DE LA GESTION

6 TRANSITION NATATION/CYCLISME - T1

7 LA COURSE CYCLISTE

8 LE CLASSEMENT - CYCLISME

9 LA DERNIÈRE ÉTAPE DE LA GESTION

10 TRANSITION CYCLISME / COURSE À PIED - T2

11 LA COURSE À PIED

12 LE CLASSEMENT - COURSE À PIED

13 LE SPRINT FINAL

14

LA LIGNE D'ARRIVÉE

**ATTENTION: IL FAUT PASSER PAR LA TRANSITION, LA COURSE ET LE CLASSEMENT AVANT DE CÉDER SA TOUR AU JOUEUR SUIVANT.**  
Le point de départ du Triathlon (T0) se joue comme une Transition (T1 & T2).

**LES CARTES ÉVÈNEMENT** vous aident à accumuler des cartes des paquets de cartes d'Entraînement et peuvent augmenter ou diminuer votre niveau de préparation mentale.

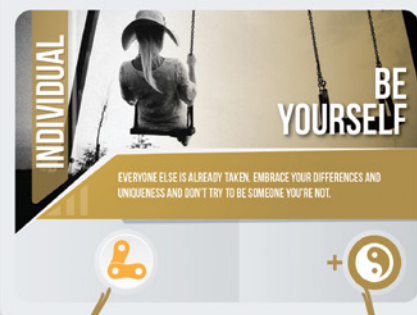
### LES CARTES ÉVÈNEMENT DE GROUP



Tous les joueurs tirent une carte des paquets suggérés par les Cartes d'Entraînement (une carte du paquet d'Entraînement pour la natation ou une carte du paquet d'Entraînement pour la course cycliste).

Tous les joueurs règlent leurs niveaux d'énergie (il faut déplacer le jeton deux cases à la gauche, dans la limite de la Table individuelle).

### LA CARTE ÉVÈNEMENT INDIVIDUELLE



Ce n'est que **VOUS** qui tirez une carte du paquet indiqué (le paquet de Cartes d'Entraînement pour la course cycliste).

Ce n'est que **VOUS** qui réglez votre niveau de préparation mentale (il faut déplacer le jeton une case à la droite).



## APTITUDES

Avant de tirer une Carte évènement, vous pouvez utiliser les Cartes d'Entraînement accumulées. Celles-ci, quel que soit leur type, contiennent cinq exemples de symboles:



SWIM



BIKE



RUN



ENERGY



MINDFULNESS

Pour développer vos aptitudes techniques et niveaux d'énergie et de préparation mentale, jetez toute combinaison de Cartes Entraînement, de la manière suivante:

### SWIM - NATATION

DE À



### BIKE - CYCLISME



### RUN - COURSE À PIED



DE À



### ÉNERGIE

TOUTE CARTE AVEC LE SYMBOLE VEUT DIRE QU'IL FAUT DÉPLACER LE JETON UNE CASE À LA DROITE - DE À

### PRÉPARATION MENTALE

TOUTE CARTE AVEC LE SYMBOLE VEUT DIRE QU'IL FAUT DÉPLACER LE JETON UNE CASE À LA DROITE - DE À

CHAQUE PAQUET DE CARTES CONTIENT\*:

PAQUET DE NATATION

PAQUET DE CYCLISME

PAQUET DE COURSE À PIED

\*Si un paquet de cartes finit, on le mélange et on le réintroduit au jeu.

### ENTRAÎNEMENT NATATION



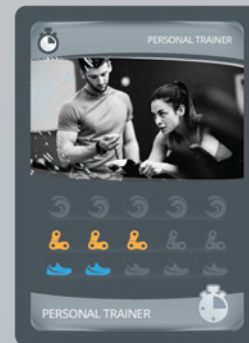
### ENTRAÎNEMENT CYCLISME



### ENTRAÎNEMENT COURSE À PIED



### ENTRAÎNEUR PERSONNEL



LES VALEURS DE CARTES:






OU





Il est possible d'augmenter vos aptitudes techniques seulement en étapes (de **ROUGE** au **JAUNE** et seulement après **JAUNE** jusqu'au **VERT**).

Il n'est pas permis de se développer du **ROUGE** au **VERT** au cours de la même tour. Avec un niveau plus haut, vous recevrez un Jeton Dé au couleur du niveau correspondant, qu'il faut placer sur la Table de Jeu Individuelle, à côté de l'aptitude technique respective. 

Seulement les Cartes d'évènement individuelles – **LÉSION/INJURY** peuvent diminuer le niveau technique. Dans ce cas, **TOUS les Jetons Dé de votre Table Individuelle changeront leur couleur à la couleur indiquée sur la Carte Lésion** (par exemple, tous les jetons de  deviennent ).

Les niveaux d'énergie et de préparation mentale **PEUVENT** se développer du **ROUGE** au **VERT** lors de la même tour.

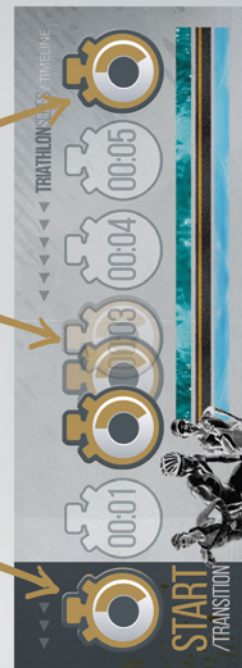
Une tour complète d'Étape de la Gestion finit lorsque le dernier joueur joue une Carte Évènement. Après chaque tour, le Jeton Curseur Temps se déplace une case de 00:06 vers le Point de départ. Vous pouvez influencer le temps qui vous reste jusqu'à la course en jetant la Carte dénommée **Chronologie (Timeline)**, avant de tirer une Carte Évènement Temps et en déplaçant le Jeton Curseur Temps une case en avant ou en derrière, en fonction de votre stratégie. À voir aussi la *Tablette chronologique*.

## LA TABLETTE CHRONOLOGIQUE

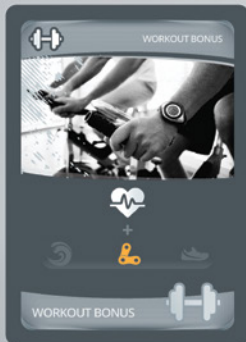
APRÈS AVOIR JOUÉ LA COURSE, LE JETON CURSEUR TEMPS RETOURNE À LA POSITION INITIALE 00:06.

APRÈS CHAQUE TOUR, LE JETON CURSEUR TEMPS SE DÉPLACE UNE CASE, DE 00:06 VERS LE POINT DE DÉPART.

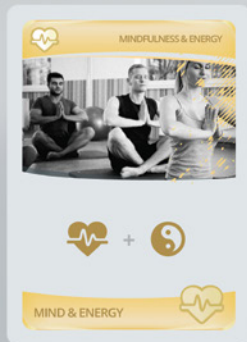
CHAQUE FOIS QUE LE JETON CURSEUR TEMPS ARRIVE AU POINT DE DÉPART 00:00, LE JOUEUR SUIVANT COMMENCE SA COURSE.



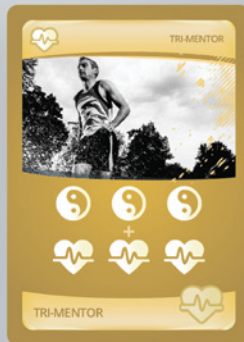
### ENTRAÎNEMENT BONUS



### MINDFULNESS & ÉNERGIE



### TRIATHLON MENTOR



### CHRONOLOGIE



AVANT de tirer une Carte Évènement, vous pouvez **MODIFIER LE TEMPS JUSQU' AU JOUR DE LA COURSE** en jetant la carte Chronologie (Timeline).


### PHOTO FINISH




VOIR LA LIGNE D'ARRIVÉE



## LA COURSE DE NATATION


Pour améliorer vos aptitudes de natation, vous pouvez accumuler des cartes avec le symbole  du paquet de Cartes d'Entraînement pour la Natation, lorsqu'une Carte Évènement vous le permet.

Vous pouvez trouver des cartes avec le symbole  dans les paquets de Cartes d'Entraînement pour la Course Cycliste et la Course à Pied (les Cartes Entraîneur Personnel et la Prime d'Entraînement) aussi, mais il y en a moins.

La Course de Natation sera la première à jouer (Point de départ T0/Course/Classement) et commencera lorsque le Jeton Curseur Temps arrive à 00:00 pour la première fois.

## LA COURSE CYCLISTE


La course cycliste est l'épreuve la plus fatigante plus probablement et, pour développer toutes vos aptitudes techniques nécessaires, il faut que vous doublez le nombre d'entraînements accumulés. Les pénalités accumulées en seront doubles, aussi.


Pour améliorer vos aptitudes de cyclisme, vous pouvez accumuler des cartes avec le symbole  du paquet de Cartes d'Entraînement Cyclisme, lorsqu'une Carte Évènement vous le permet.

Vous pouvez trouver des cartes avec le symbole  dans les paquets de Cartes d'Entraînement pour la Natation et la Course à Pied (les Cartes Entraîneur Personnel et la Prime d'Entraînement) aussi, mais il y en a moins.

La Course Cycliste sera la deuxième à jouer (Transition T1/Course/Classement) et commencera lorsque le Jeton Curseur Temps arrive à 00:00 pour la deuxième fois.

## LA COURSE À PIED

Pour améliorer vos aptitudes pour la course à pied, vous pouvez accumuler des cartes avec le symbole  du paquet de Cartes d'Entraînement pour la Course à Pied, lorsqu'une Carte Évènement vous le permet.

Vous pouvez trouver des cartes avec le symbole  dans les paquets de Cartes d'Entraînement pour la Natation et la Course Cycliste (les Cartes Entraîneur Personnel et la Prime d'Entraînement) aussi, mais il y en a moins.

La Course à Pied sera la troisième à jouer (Transition T2/Course/Classement) et commencera lorsque le Jeton Curseur Temps arrive à 00:00 pour la troisième fois.

Ce tour est suivi par le Sprint Final.

## LE JOUR DE LA COURSE

Chaque fois que le Jeton Curseur Temps arrive dans la position POINT DE DÉPART (00:00), le joueur prochain commence l'épreuve. Pour en faire plus simple, supposons que celui-ci c'est vous!

### VOUS AUREZ À PARCOURIR CHAQUE ÉTAPE DE TRANSITION, COURSE ET CLASSEMENT UN À UN AVANT DE CÉDER VOTRE PLACE AU JOUEUR SUIVANT.

En arrivant jusqu'à ce point, vous prenez trois dés qui correspondent aux couleurs Aptitudes Techniques, énergie, préparation mentale de votre Table individuelle de jeu. Celles-ci seront les dés avec lesquelles vous allez entrer dans la première transition.




## LA TRANSITION

Chaque étape de Transition se joue de la manière suivante: **l'on tourne trois Cartes de Transition, valables pour tous les joueurs.** Chacune de ces cartes a une chiffre au milieu (0,1 ou 2) et des symboles en bas.



Tout ce qu'il faut faire est de **lancer vos dés pour obtenir la combinaison de chiffres écrite sur les cartes.** À chaque coup de dés, toutes les correspondances entre le dé et la carte de transition qui soient réussies sont sorties du jeu.

La transition (la préparation pour la course) est l'étape où l'on peut perdre du temps et c'est une action que le jeu marque par ajoutant un nouveau dé, c'est-à-dire le quatrième.

Si vous réussissez dès **le premier coup**, vous entrez dans l'épreuve sans retard et vous gardez seulement les trois dés qui vous appartiennent. Si vous réussissez dès **le deuxième coup**, vous y ajoutez un . Et si vous réussissez dès **le troisième coup**, vous y ajoutez un . Si vous ne réussissez pas dès le quatrième coup, alors vous recevrez un .



AVANT de faire le premier coup, vous avez la possibilité d'augmenter vos chances de réussite. Vous pouvez éliminer une, deux ou même toutes les Cartes de Transition en „payant le prix” indiqué par les symboles de chaque carte et en jetant les Cartes d'Entraînement accumulées.



De cette manière, il vous sera plus facile de tomber sur l'une ou deux cartes en utilisant trois dés.

SI VOUS RÉUSSISSEZ DÈS LE PREMIER COUP

ALORS VOUS N'Y AJOUTEREZ AUCUN DÉ

SI VOUS RÉUSSISSEZ DÈS LE DEUXIÈME COUP

VOUS Y AJOUTEREZ UN DÉ VERT



SI VOUS RÉUSSISSEZ DÈS LE TROISIÈME COUP

VOUS Y AJOUTEREZ UN DÉ JAUNE



PUIS APRÈS...

VOUS Y AJOUTEREZ UN DÉ ROUGE



## COMMENT JOUE-T-ON LA TRANSITION

IL FAUT DONNER LE COUP DE DÉ ET TOMBER SUR LA COMBINAISON SUIVANTE:



VOS DÉS, QUI CORRESPONDENT À LA TABLE DE JEU INDIVIDUELLE.

LE PREMIER COUP



LES CARTES QUI VOUS RESTENT



LE DEUXIÈME COUP



LES CARTES QUI VOUS RESTENT



LE TROISIÈME COUP



LES CARTES QUI VOUS RESTENT



VOUS RECEVREZ UN DÉ ROUGE POUR LA TRANSITION.

VOS DÉS POUR LA COURSE SONT LES SUIVANTS:



## LA COURSE

Vous jouez la course avec les dés que vous avez dès la Transition (trois ou quatre). Vous jouez tous les dés au même temps. Leur somme représente votre tour à cette épreuve. Consultez la **Carte de Classement** qui correspond à l'épreuve et modifiez votre niveau d'énergie et de préparation mentale affichés sur la carte de la place que vous avez obtenue. C'est aussi maintenant que vous recevez le Jeton Retard.

Si vous réussissez la performance fantastique d'en avoir 0-0-0 ou 0-0-0-0, c'est marqué en tant que „le meilleur de la saison” et vous allez échapper à tous les retards accumulés jusqu'à maintenant (au niveau de toutes les épreuves). Les niveaux d'énergie et de préparation mentale restent intacts. Maintenant il faut céder la tour au joueur suivant.

Après que tous les joueurs aient suivi la succession **Transition - Course - Classement**, le jeton Curseur Temps revient à la position initiale (00:06) et le processus commence à nouveau avec une nouvelle **Étape de Gestion**. La première course sera la NATATION, puis la COURSE CYCLISTE et la COURSE À PIED.



AGE **14+**TEMPS A JOUER **90'+**JOUEURS **2-4**

## LE SPRINT FINAL

Après la COURSE et la mise au jour du classement (les niveaux d'énergie, préparation mentale et les retards), c'est le sprint final. C'est la dernière étape et se joue comme une transition, mais il y a un piège : au lieu de recevoir un nouveau dé, maintenant, on reçoit un jeton Retard.

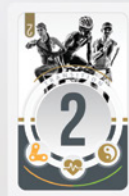
On choisit de nouveau les dés qui correspondent à son tableau individuel de jeu (Course-Energie-Préparation mentale). On tourne trois cartes de Transition et on essaie d'arriver à la combinaison de chiffres des cartes avec le moindre nombre de coups que possible. Avec chaque coup de dés, toute correspondance entre le Dé - la Carte de Transition réussie est sortie du jeu.

Si vous réussissez votre premier coup, vous n'allez prendre aucun jeton de retard. Si vous réussissez votre deuxième coup, alors vous recevez un Retard. Si vous réussissez votre troisième coup, alors vous recevez un jeton Retard qui a 2 comme valeur. Si vous ne vous en sortez pas du tout, alors vous recevez un jeton Retard qui a 3 comme valeur.

Vous pouvez éliminer une, deux ou même toutes les Cartes de Transition, en „payant le prix” indiqué par les symboles de chaque carte, tout en jetant les Cartes d'Entraînement accumulées.



De cette manière, il sera plus facile de tomber sur une ou deux cartes en utilisant trois dés, de même qu'à l'étape de Transition.



SI VOUS RÉUSSISSEZ VOTRE PREMIER COUP

VOUS N'ALLEZ PRENDRE AUCUN JETON DE RETARD.

SI VOUS RÉUSSISSEZ VOTRE DEUXIÈME COUP

ALORS VOUS RECEVEZ



SI VOUS RÉUSSISSEZ VOTRE TROISIÈME COUP

ALORS VOUS RECEVEZ



SI VOUS NE VOUS EN SORTEZ PAS DU TOUT...

ALORS VOUS RECEVEZ



## LA LIGNE D'ARRIVÉE



Après le sprint final, tous les concurrents comptent leurs jetons « Retard » et le gagnant du jeu est désigné.

Si deux joueurs se divisent la même place du classement entre eux et que l'un d'entre eux a la PhotoFinish carte (il n'y a en a qu'une, qui se trouve dans le jeu de cartes Entraînement COURSE À PIED), celui-ci va gagner la place disputée et l'autre descend une place.

LE JOUEUR QUI A LES MOINS RETARDS EST LE GAGNANT AU TRIATHLON. POUR TUE Ç SOIT PLUS SIMPLE, SUPPOSONS QUE C'EST VOUS-MÊME! 😊



### LAISSEZ-NOUS UN MESSAGE!

On attend de vos nouvelles !  
Écrivez-nous à n'importe quel moment  
chez : [hi@afterracegames.com](mailto:hi@afterracegames.com)

### EST-CE QUE VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS SUR NOUS?

Rendez-vous sur: [www.afterracegames.com](http://www.afterracegames.com)

AFTER  
RACE  
GAMES

AfterRace srl

Str. Bahluiului nr. 17 | Bucuresti, Romania  
© 2016 AfterRace srl. Toate drepturile rezervate.  
Concept & Design: AfterRace ltd.