



Entre l'époque où les océans ont englouti l'Atlantide et l'avènement d'Anabo le Sec, il y eut une période de l'Histoire fort peu connue dans laquelle vécut Arno, destiné à achever la volonté de Tasmina, dans un Monde troublé par le manque de Force et d'Endurance. Arno a fondé le temple de Tasmina avant de se dédier à accomplir ses exploits, il disparut laissant ses disciples entretenir sa gloire. Mais c'est alors que l'infâme Anabo le Sec, zélé et usant de magie, transforma le temple de Tasmina en un Donjon rempli de monstres. La déesse Tasmina vous appelle à l'aide, pour rendre à son Temple sa gloire passée.

But du jeu

Parcourez le Donjon dans le but de vaincre les MONSTRES et le BOSS pour accomplir votre destinée et devenir le nouveau champion.

À lire avant de commencer

Jouer à ce jeu constitue une activité physique et sportive, vous devez adapter la difficulté du jeu aux participant(e)s et vous référer aux recommandations à la fin des règles. Les participant(e)s peuvent organiser leur effort comme ils le souhaitent, sauf en cas de BASTON ou de contre la montre.

Mise en place

Le jeu se joue de 1 à 4 joueurs.



- 1. Regroupez les cartes RENCONTRES (dos rouge).
- 2. Isolez du paquet les cartes BOSS (icone d'ans le coin supérieur droit).
- 3. Piochez aléatoirement 4 cartes du paquet par joueur et formez une pile, c'est votre donjon!
- 4. Piochez au hasard une carte BOSS et placez-la sous la pile donjon.





Le joueur peut jeter toute sa main et piocher deux nouvelles cartes quand il le souhaite, une seule fois par partie Cf. la règle : Jamais désarmé (voir ci-dessous).

7. Ces OBJETS constituent l'inventaire de chaque joueur, il est connu des autres joueurs.

Le jeu est prêt et la partie peut donc commencer!

Règle: Jamais désarmé

Un joueur doit toujours posséder au moins une ARME dans la main. Si ce n'est pas le cas, il défausse sa main et en pioche une nouvelle. On ne peut lui prendre sa dernière arme.

Présentation des cartes

RENCONTRES

MONSTRES



Un MONSTRE possède des points de vie, une description, un malus et une icône indiquant le nombre de cartes récompenses en haut à droite.

BOSS



Un BOSS est une RENCONTRE représentant le défi ultime du donjon.

SPÉCIALE



Une RENCONTRE optionnelle qui ne constitue pas un combat contre un MONSTRE.

OBJETS

ARME



Une ARME peut être utilisée de façon illimitée. Elle effectue un nombre de dégâts équivalent à sa puissance lorsque l'exercice associé est correctement réalisé.

AMÉLIORATION



Elle doit être associée à une ARME pour infliger des dégâts supplémentaires. Les exercices doivent être effectués pour chaque attaque améliorée lancée.

BONUS



Il a des effets et des conditions d'utilisation particulières.

Déroulement du jeu

Le jeu se déroule en 3 phases :

PHASE 1 : Piocher et résoudre une carte REN-CONTRE

PHASE 2 : Récupérer ses récompenses

PHASE 3 : Provoquer une BASTON (seulement pour une partie à plus de 1 joueur)

L'ensemble des joueurs jouent les phases en même temps, ou chacun leur tour s'ils manguent de place.

PHASE 1 : Piocher et résoudre une carte REN-CONTRE

Chaque joueur pioche et résout sa carte REN-CONTRE selon les règles suivantes :

Si c'est un MONSTRE, le joueur peut effectuer les actions dans l'ordre suivant :

- 1. Le joueur peut utiliser une seule carte OBJET de type BONUS.
- Si le MONSTRE inflige un malus, il doit l'effectuer.
- 3. Il peut utiliser ses ARMES et AMELIORATIONS pour effectuer un enchaînement d'attaques qui infligent des dégâts au MONSTRE, en organisant ses séries de répétitions et ses temps de pause comme il le souhaite.

L'étape 3 est réalisée jusqu'à ce que le MONSTRE tombe en dessous de 0 point de vie, le combat est alors terminé.

Le joueur peut décider à n'importe quel moment du combat d'esquiver (Voir la règle de l'esquive).

Une fois vaincu, le joueur garde le MONSTRE comme trophée. Si le joueur ne finit pas le combat ou ne réussit pas à l'esquiver, il est considéré comme éliminé de la partie. La carte MONSTRE est alors défaussée.

Si c'est une RENCONTRE SPÉCIALE, elle n'est pas considérée comme un combat. Le joueur peut donc choisir de l'effectuer ou non. Si oui et qu'il la réussit, il conserve la carte dans sa main. S'il ne l'effectue pas, la carte est défaussée et le joueur a fini la phase.

Si c'est le BOSS, la dernière phase du jeu commence. (Voir la fin de la partie)

PHASE 2: Récupérer ses récompenses

Les joueurs ayant combattu un MONSTRE ont le droit de piocher une ou plusieurs cartes OBJETS de la pile (en fonction de l'icône sur la carte MONSTRE) et les ajouter à leur inventaire. Les joueurs piochent dans l'ordre dans lequel ils ont fini la PHASE 1.

PHASE 3 : Provoquer une BASTON (2 joueurs et plus)

Un joueur peut décider de provoquer un de ses adversaires. Ceci crée une BASTON. Tous les joueurs peuvent participer à la BASTON.

Voici le déroulement :

- 1. Le joueur, qui est attaqué, a l'initiative.
- 2. Le joueur qui a l'initiative choisit une attaque (avec ou sans AMELIORATION) et choisit le nombre de fois qu'il veut l'effectuer en une seule série, sans pause.
- 3. Il réalise les exercices définis et c'est ensuite aux autres joueurs participant à la BASTON d'effectuer la même chose dans les mêmes conditions. Si un joueur n'arrive pas à effectuer l'enchaînement, il est éliminé de la BASTON.
- 4. Une fois que chaque joueur participant a terminé, le joueur suivant dans l'ordre de décision de participation à la BASTON prend l'initiative et le combat reprend à l'étape 2.

La BASTON se termine quand il ne reste qu'un joueur.

Le joueur restant vole un OBJET à chaque participant de la BASTON mais il doit cependant veiller à respecter la règle Jamais désarmé. Une égalité peut être décidée par les joueurs selon les circonstances ne provoquant pas de mouvement d'OBJETS.

L'ESQUIVE

À la place d'affronter une carte MONSTRE, le joueur peut choisir de l'esquiver. Pour l'esquiver le joueur doit effectuer 100 Jumping Jacks. Pour chaque esquive suivante, il devra rajouter 100 Jumping Jacks par esquive déjà effectuée lors des tours précédents et perdra un OBJET de son inventaire (à l'exception de sa dernière ARME). La

carte MONSTRE est ensuite défaussée. Lors d'une RENCONTRE de type spécial, la carte est simplement défaussée, il n'est pas nécessaire de réaliser les Jumping Jacks et la perte d'un OBJET.

En fonction de la situation, esquiver peut-être un choix stratégique!

FIN DE LA PARTIE

Le BOSS est révélé, la partie est bientôt terminée!

Tous les joueurs qui le souhaitent peuvent prendre part au challenge. Chaque joueur participant se bat en parallèle contre le BOSS (point de vie et malus ne se partagent pas entre les joueurs). Le premier joueur à vaincre le BOSS devient le champion (en cas de manque de place, utilisez un chronomètre et jouez à tour de rôle). La partie se termine là, sauf si un joueur décide de contester le champion!

DEFIER LE CHAMPION (2 joueurs et plus)

Le joueur ayant terrassé le BOSS en premier est le champion. Si un joueur le souhaite, il a le droit de tenter de l'affronter pour revendiquer son titre. Le même malus que le BOSS vaincu est infligé aux joueurs attaquants et les règles de la BASTON sont appliquées ensuite.

Le joueur vainqueur devient le champion et les autres sont définitivement éliminés de la partie.

La partie prend fin quand tous les joueurs sont éliminés ou qu'ils choisissent de ne pas affronter le champion.

Diminuer la difficulté

Voici quelques astuces pour diminuer la difficulté, libre à vous de définir des règles différentes en fonction de vos envies :

- Les joueurs peuvent diminuer le nombre de MONSTRES dans la pioche (nombre de cartes piochées par joueur pour constituer la pile passe à 2 ou 3 par joueur). Ceci écourtera la partie.
- Les joueurs peuvent s'entraider et additionner leurs attaques et capacités.
- Les joueurs peuvent esquiver avec seulement 50 Jumping Jacks.
- Se référer aux recommandations physiques et sportives pour adapter les exercices du jeu à vos capacités.

Augmenter la difficulté

Voici quelques astuces pour augmenter la difficulté, libre à vous de définir des règles différentes en fonction de vos envies :

- Les joueurs peuvent ajouter des cartes REN-CONTRES. Ceci rallongera la partie. Les plus fous peuvent ajouter des BOSS intermédiaires.
- Les combats contre les MONSTRES peuvent également être réalisés dans un intervalle de temps défini à l'avance.
- Chaque MONSTRE peut être considéré comme un combat de BOSS ou seul le plus rapide touche la récompense.

- · Ajouter l'impossibilité d'esquiver.
- Imposer des OBJETS particuliers pour travailler une partie du corps spécifique.
- Une ARME se détruit après chaque MONSTRE forçant à en piocher une nouvelle pour la remplacer.

Recommandations Physiques et Sportives

Jouer à Dungeon of Fitness est une activité physique et sportive, il est nécessaire d'obtenir un avis médical sur votre aptitude à pratiquer une activité physique et sportive.

Avant, pendant et après la partie pensez à vous hydrater.

Echauffez-vous complètement et correctement avant la partie. Commencez par un échauffement articulaire de tout le corps en partant des chevilles jusqu'à la nuque. Exécutez quelques Jumpings Jacks et attaquez vos premiers MONSTRES sans trop d'explosivité et en fonction de vos capacités. N'hésitez pas à recourir à un coach sportif diplômé pour vous accompagner sur une première partie.

Adaptez les exercices en cas de difficulté trop élevée. Si vous êtes dans une démarche de reprise d'activité physique, certaines épreuves vous paraîtront trop difficiles, vous pouvez les adapter!

Voici quelques exemples :

- Posez les genoux au sol pour exécuter des Push-Ups
- Ne sautez pas lors des Jumping Jacks
- Montez les genoux, un par un, lors des High Knees Jumps
- Ne faites pas le Push-up lors des Burpees
- Posez la pointe des pieds au sol lors du Crow
- Utilisez vos jambes et abdominaux sur les Rowing Legs

Les sportifs les plus aguerris n'auront aucun mal à réaliser la plupart des exercices qui constituent les épreuves de Dungeon of Fitness, pour autant en cas de désorientation, douleurs ou vertiges stoppez l'activité et consultez un médecin.