



RÈGLES DU JEU

MUSCLE MASTER

MODE CLASSIQUE



2 À 5
JOUEURS



APPRENDRE
EN S'AMUSANT



MÉMOIRE
ACTIVE

143
CARTES

ORIGINE • TERMINAISON • ACTION • INNERVATION



LE JEU EN BREF

Muscle Master est un jeu de cartes pour apprendre l'anatomie musculaire en jouant. Chaque carte représente un muscle. On marque des points en restituant de mémoire les informations d'un muscle : origine, terminaison, action et innervation. Il se joue de 2 à 5 joueurs, chacun pour soi ou en équipes de deux. À chaque carte non maîtrisée, le verso est lu à voix haute : tout le monde écoute, visualise et mémorise. Le jeu progresse ainsi par la répétition, et chacun apprend des cartes des autres.



MISE EN PLACE

1. Mélanger toutes les cartes.
2. Distribuer 10 cartes à chaque joueur.
3. Poser le reste des cartes, face cachée, au centre de la table : c'est la pioche.
4. Chaque joueur garde ses cartes en main, sans en montrer le verso aux autres.



BUT DU JEU

Marquer le plus de points possible en restituant correctement les informations des muscles. Chaque information correcte – origine, terminaison, action, innervation – rapporte 1 point, soit 4 points maximum par carte.



TOUR DE JEU INDIVIDUEL

Les joueurs jouent à tour de rôle. À son tour, le joueur actif :

- choisit une carte de sa main ;
- présente le verso de la carte aux autres joueurs, sans le lire lui-même ;
- annonce de mémoire, l'une après l'autre : l'origine, la terminaison, l'action, puis l'innervation.

Les autres joueurs lisent le verso et valident chaque réponse. Selon le résultat :

4 BONNES RÉPONSES

La carte est validée : elle quitte ta main et repasse sous la pioche.

Tu te rapproches de la fin de la partie.

+4 points

1 À 3 BONNES RÉPONSES

Tu gardes les points gagnés.

Le verso est lu à voix haute pour toute la table, puis la carte reste dans ta main.

Tu ne pioches pas.

AUCUNE BONNES RÉPONSES

Le verso est lu à voix haute pour toute la table.

La carte reste dans ta main et, en plus, tu pioches une carte.

Ta main grossit : tu t'éloignes de la fin.



LA RÉPÉTITION À VOIX HAUTE

Chaque carte non validée est lue à voix haute devant tous. C'est un moment d'apprentissage : chacun entend, visualise et mémorise le muscle. La carte reste dans ta main et tu peux la rejouer dès ton prochain tour. Si tu as retenu les informations, tu gagnes les points. L'esprit du jeu : entendre, visualiser, répéter, retenir.



TOUR DE JEU – MODE ÉQUIPE

- Les joueurs forment des équipes de deux, assis côte à côte.
- Plusieurs équipes peuvent jouer en même temps.
- Les points sont comptés pour l'équipe.
- À chaque tour, l'équipe désigne un joueur actif. Il choisit une carte et présente le verso aux autres équipes, sans que lui ni son coéquipier ne l'aient lu.
- L'équipe répond ensemble, de mémoire : le joueur actif et son coéquipier se concertent à voix haute pour donner origine, terminaison, action et innervation.
- Une autre équipe (ou l'enseignant) tient la carte et valide les réponses.
- La règle des points, de la lecture à voix haute et de la pioche est la même qu'en mode individuel : 4 bonnes réponses valident la carte, une réponse incomplète la laisse en main.



FIN DE LA PARTIE

La partie s'arrête dès qu'un joueur, ou une équipe, n'a plus aucune carte en main. On compte alors les points : le joueur ou l'équipe avec le plus de points remporte la partie.



RÉSUMÉ EXPRESS

	OBJECTIF	Apprendre l'anatomie musculaire en jouant et marquer le plus de points.
	JOUEURS	De 2 à 5 joueurs, en individuel ou en équipes de 2.
	MISE EN PLACE	10 cartes par joueur, le reste en pioche.
	À TON TOUR	Montre le verso aux autres et annonce de mémoire l'origine, la terminaison, l'action et l'innervation. 1 point par bonne réponse.
	RÉPONSE	4 sur 4 : carte validée, sous la pioche. 1 à 3 : tu gardes la carte. 0 : tu gardes la carte et tu pioches.
	LECTURE	Chaque carte non validée est lue à voix haute pour tous : on écoute, on retient, on rejoue la carte au tour suivant.
	FIN	Dès qu'un joueur ou une équipe n'a plus de cartes. Le joueur ou l'équipe avec le plus de points gagne.



55
CARTES



2 À 5
JOUEURS



11 CARTES
PAR ZONE



APPRENDRE
EN S'AMUSANT

ORIGINE • TERMINAISON • ACTION • INNERVATION



LE JEU EN BREF

Être le premier joueur à constituer une famille complète de sept cartes de la même couleur (une même zone anatomique), en validant chaque carte par ses quatre informations anatomiques : origine, terminaison, action et innervation.



MISE EN PLACE

Mélanger les 55 cartes et en distribuer 7 à chaque joueur. Les cartes restantes forment la pioche, posée au centre de la table.

CONSTITUER LE PAQUET DE 55 CARTES

Le jeu compte 143 cartes, réparties inégalement. Pour équilibrer les 5 familles, jouez avec 55 cartes, soit 11 par zone :

- les 11 cartes de la main (en entier),
- 11 des 12 cartes du pied,
- 11 cartes tirées au hasard dans chacune des 3 autres zones.

Mettez de côté les 88 cartes restantes. Variez le tirage à chaque partie pour découvrir de nouveaux muscles.

IMPORTANT – CARTES POSÉES À PLAT

On ne tient jamais ses cartes en main levées. Chaque carte reste posée à plat sur la table devant son joueur, recto (le muscle) vers le haut. Personne ne doit pouvoir lire le verso, qui contient les réponses. Chacun voit ainsi les zones et les muscles de tous, sans accéder aux quatre informations anatomiques.



DÉROULEMENT D'UNE PARTIE

La partie se déroule à tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre.



DÉBUT D'UNE PARTIE

À votre premier tour, si vous possédez une carte dont vous connaissez les quatre informations anatomiques, vous pouvez immédiatement la poser sur la table devant vous : récitez les quatre informations à voix haute, posez la carte, puis repiochez pour conserver au minimum sept cartes en main.



À CHAQUE TOUR

D'ABORD, POSER – avant de choisir, vous pouvez poser devant vous, dans votre tas de famille, autant de cartes de votre zone que vous savez valider (réciter les quatre informations à voix haute).

RÈGLES DU JEU

MUSCLE MASTER

LES 5 FAMILLES



Après avoir posé, repiochez pour conserver au moins sept cartes en main (si la pioche n'est pas épuisée).

ENSUITE, UNE DES DEUX OPTIONS

DEMANDER UNE CARTE

Désignez un adversaire et nommez le muscle voulu. Vous devez alors donner à voix haute au minimum l'origine et la terminaison du muscle.

Réponse correcte – vous récupérez la carte et l'ajoutez à votre main. Vous pourrez la valider plus tard si elle est de votre zone.

Réponse incorrecte – l'adversaire lit le verso à voix haute (les 4 infos) pour que tous apprennent; la carte lui revient. Vous piochez une carte et votre tour s'achève.

1

PIOCHER UNE CARTE

Vous prélevez une carte de la pioche.

Carte de votre famille & 4 infos connues – posez-la aussitôt en récitant les quatre informations à voix haute, puis repiochez pour garder sept cartes minimum.

Sinon – infos non maîtrisées ou mauvaise zone : gardez la carte en main. Votre tour s'achève.

2



CARTES EN MAIN ET VOL

Lorsqu'un joueur demande une carte (Option 1), il peut viser n'importe quelle carte de la main d'un adversaire – quelle que soit sa zone, par exemple pour le priver d'une carte utile. Il doit donner l'origine et la terminaison du muscle pour la récupérer.

En revanche, les cartes déjà posées (le tas de famille) ne peuvent jamais être volées.



CONSTRUCTION D'UNE FAMILLE

VOTRE ZONE – la première carte que vous posez fixe la zone (couleur) de votre famille. Les sept cartes devront toutes appartenir à cette même zone.

VALIDATION – pour poser une carte, énoncez ses quatre informations à voix haute. Un adversaire retourne alors la carte pour vérifier : si une information est fausse, la carte revient dans votre main et votre tour s'arrête.

VOTRE TAS – les cartes validées s'empilent devant vous et forment votre tas de famille. Une fois dans ce tas, elles ne peuvent plus être volées.



11 CARTES > MÊME ZONE > PARTIE GAGNÉE



FIN DE LA PIOCHE

Si la pioche est épuisée, la partie continue. Les joueurs ne peuvent alors se voler des cartes qu'en donnant les bonnes réponses anatomiques.



RÈGLES DU JEU

MUSCLE MASTER *

ANATOMIME



3 À 8
JOUEURS



FAIRE
DEVINER



MÉMOIRE
ACTIVE

3

MANCHES

ORIGINE • TERMINAISON • ACTION • INNERVATION



LE JEU EN BREF

Anatomime est un jeu d'ambiance basé sur les cartes Muscle Master. Faire deviner un maximum de muscles avant la fin du sablier, sans jamais prononcer leur nom. Avec les mêmes cartes rejouées sur trois manches successives (description libre, un seul mot puis mime), les muscles deviennent de plus en plus faciles à reconnaître. Une manière ludique d'apprendre l'anatomie en jouant.



JOUEURS ET MATÉRIEL

JOUEURS – de 3 à 8, chacun pour soi ou en équipes de 2.
(C'est un jeu de groupe : il faut un meneur et des devineurs.)

MATÉRIEL – un paquet de session de 30 à 50 cartes Muscle Master (les zones que tu révises) et un minuteur réglé sur 45 secondes.



MISE EN PLACE

1. Constituer un paquet de session de 30 à 50 cartes (par exemple les zones à réviser).
2. Mélanger le paquet et le poser au centre, face cachée pour les devineurs.
3. Régler un minuteur sur 45 secondes.
4. Désigner le premier meneur. On joue ensuite à tour de rôle.



UN TOUR DE MENEUR

À ton tour, tu es le meneur :

- tu regardes les cartes une par une (les autres ne les voient pas).
- tu fais deviner le muscle sans jamais prononcer son nom, selon la manche en cours.
- le premier qui annonce le bon nom remporte la carte : tu enchaînes aussitôt la suivante.
- quand le sablier est écoulé, ton tour s'arrête et le meneur passe au joueur (ou à l'équipe) suivant.



LES TROIS MANCHES

On joue trois manches avec le même paquet, remélangé entre chaque. À chaque manche, le meneur a droit à de moins en moins :

DESCRIPTION LIBRE

Décris le muscle avec tes mots, en t'aidant du verso (origine, terminaison, action, innervation, région).
Interdit : le nom du muscle ou un mot de la même racine

1

UN SEUL MOT

Un seul mot pour toute la carte : la zone, un os, l'action... à toi de choisir le plus parlant.

2

MIME

Aucun mot. Tu mimes le muscle - l'action t'aide à mimer.
Tu peux pointer la région puis exécuter le mouvement.

3



DÉCOMPTE DES POINTS

Chaque carte trouvée vaut 1 point, cumulé sur les trois manches.



Le joueur (ou l'équipe) avec le plus de points remporte la partie.



RÉGLAGES & CAS PARTICULIERS

PLUS FACILE – en manche 1, le meneur lit les quatre informations du verso ; aux autres de nommer le muscle.

PLUS DUR – manche 1 limitée à deux informations seulement.

CARTE BLOQUÉE – le meneur peut « passer » une carte : elle retourne dans le paquet, sans point.



MIME DIFFICILE

Certains muscles profonds ou posturaux se miment mal. En manche 3, le meneur a le droit de pointer la région du corps puis de mimer l'action, plutôt que le muscle lui-même. Le mime fonctionne mieux avec les muscles des membres : adapte ton paquet de session en conséquence.



RÉSUMÉ EXPRESS

	OBJECTIF	Faire deviner un maximum de muscles. Le joueur ou l'équipe avec le plus de point gagne.
	JOUEURS	De 3 à 8 joueurs, en individuel ou en équipes de 2.
	MATÉRIEL	30 à 50 cartes de session + un minuteur (45 sec.)
	À TON TOUR	Meneur : fais deviner le muscle sans dire son nom, avant la fin du sablier. Bon nom = carte gagnée.
	TROIS MANCHES	1 • description libre – 2 • un seul mot – 3 • mime, avec le même paquet remélangé.
	FIN	Après les trois manches, on additionne les cartes gagnées.



**BON JEU &
BON APPRENTISSAGE !**