



Comment ça marche la « muscu Bataille » ?

Faire une partie de bataille avec des cartes (cf règles): **le perdant de chaque duel effectue le défi physique de la carte du gagnant.**

| Chaque couleur de carte définit un exercice à faire: | Chaque valeur de carte définit un nombre de répétition à faire |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - cœur = pompes - carreau = Squats - Pique = planche - Trèfle = Chaise contre un mur | <ul style="list-style-type: none"> - As : 15 répétitions, - Roi-Dame-Valet : 10 répétitions, - le chiffre sur les autres cartes définit le nombre de répétition (<i>exemple : 7 de cœur = 7 répétitions de pompes</i>). |

Exemple : Si le joueur A pose un Roi de carreau, le joueur B pose un 7 de trèfle, c'est le joueur A qui gagne, il ne fait rien. Le perdant le joueur B doit faire 10 répétitions de squats

3 niveaux de difficultés :

- **Niveau 1** : Faire 10 duels de carte, le gagnant est celui qui a le plus de carte à la fin des 10 duels.
- **Niveau 2** : jeu de 32 cartes. Faire tous les duels (16). Le gagnant est celui qui a le plus de carte à la fin des 16 duels.
- **Niveau 3** : jeu de 52 cartes. Faire tous les duels (26). Le gagnant est celui qui a le plus de carte à la fin des 26 duels.

Si c'est trop facile ou difficile, vous pouvez modifier le nombre de répétitions et l'exercice de muscu proposé.

COMMENT JOUER À LA BATAILLE :

Pour commencer, chaque joueur fait un paquet de ses cartes sans les ordonner et sans les regarder. Le premier joueur met sur la table la première carte de son paquet, le second fait la même chose. La carte la plus forte gagne la levée que ramasse le joueur ayant mis la carte forte.

On dit « bataille » quand 2 cartes sont de même valeur. Dans ce cas, on rejoue chacun une autre carte. La carte la plus forte emporte alors toute la levée additionnée.



OU



Passer le nombre de répétition en seconde



OU



Chaise contre un mur. Passer le nombre de répétition en seconde

