

Les Anglais débarquent à la Fête du Slip

Les Règles * du jeu.**

Pourquoi tou.te.s?

On utilise une écriture que l'on veut inclusive car, au détriment d'une règle de grammaire, nous ne pensons pas que le masculin l'emporte sur le féminin. Nous croyons à l'égalité entre les genres et nous souhaitons le mettre en visibilité.

- Pour les formes féminines simples, nous avons séparé le "e" entre deux points (ex: tou.te.s, chacun.e,...)
- Pour les formes féminines plus complexes, pour rester plus lisible quitte à adopter un style d'écriture lourd, nous avons dédoubler les noms (ex: Les joueurs et les joueuses,...).

D'autre part, nous soulignons que des personnes qui ne se reconnaissent pas (ou pas que) dans le genre féminin peuvent avoir leurs règles et vice versa, le sexe et le genre étant dissociés. On parlera donc de personnes menstruées et non de femmes.

SOMMAIRE :

Matériel	p.2
Présentation du cycle menstruel	p.2
Synopsis	p.2
Comment on joue :	p.3
-But du jeu	p.3
-Tableaux compte-gouttes	p.3
-Lancement du jeu	p.5
-Déroulé du jeu	p.6
-Comment faire si je n'ai plus de gouttes? Le passage de la précarité menstruelle	p.7
-Fin du jeu	p.9

Matériel

- . Un plateau de jeu.
- . Un paquet de cartes "Connais'sang'ces" et un paquet de carte "Pioche-moi!" .
- . Des "gouttes" (moyen de comptabiliser les points), en bloc de 5 et en gouttes individuelles.
- . 6 pions représentant des protections périodiques (1 tampon jetable, 1 cup, 1 éponge menstruelle, 1 serviette jetable, 1 serviette réutilisable, 1 culotte menstruelle).
- . 6 cartonnettes "protections périodiques", détaillant les caractéristiques de chaque protection et de leurs impacts sur le jeu.
- . Des pions carrés "culotte de règles" et "serviette de règles" (à piocher sur la case "atelier couture").
- . Une figurine "cup de feu".
- . Un dé.

On te présente le cycle menstruel, ton nouveau terrain de jeu

Menstruations (ou règles) : Il s'agit de l'écoulement de sang par le vagin qui a lieu de manière périodique. Ce phénomène naturel correspond en fait au décrochement de la muqueuse utérine (endomètre) lorsque l'ovule n'a pas été fécondé.

Le plateau de jeu représente un cycle menstruel moyen. Non pas qu'il soit médiocre, mais parce qu'il est basé sur une moyenne de 28 jours, avec 5 jours de saignement, une ovulation au quatorzième jour et 5 jours de Syndrome PréMenstruel (SPM pour les intimes) en fin de cycle. Or, contrairement à ce dont tu peux te souvenir de tes cours de sciences, toutes les personnes menstruées n'ont pas forcément un cycle aussi réglé (comme quoi, on a mal choisi le nom des règles). Le cycle peut durer 20 jours comme 40 jours ou encore varier d'une fois à l'autre. De plus, l'ovulation peut arriver de manière aléatoire, et ce même si le cycle est régulier.

Syndrome PréMenstruel (SPM) : Ensemble de symptômes physiques et/ou émotionnels qui se manifestent pendant plusieurs jours en fin de cycle, avant la période de règles. Les symptômes varient en intensité, en diversité et en nombre selon les personnes !

Synopsis

Les lumières de l'aube envoient doucement leurs rayons percer le brouillard qui berce le petit village de Sion. Petit à petit, les lueurs des maisons viennent s'ajouter à celles de l'aube. Très vite, le village se trouve complètement illuminé d'une activité qui surprendrait n'importe qui ne connaissant pas l'évènement tant attendu de ce petit village. Et oui, comme chaque année, c'est le retour de la Fête du Slip, la fameuse. Tu en as forcément déjà entendu parler !

Mais ce que tu ne sais peut être pas, c'est que chacune des éditions est l'occasion de lutter contre le tabou des menstrues à Sion pour l'année à venir. Et oui, car dans ce petit village les habitant.e.s ont compris qu'en vidant la Cup de Feu de ses gouttes, les pouvoirs de celle-ci étaient déclenchés et le tabou, anéanti. Car oui, la Cup est pleine ! Pleine de

superstitions et d'idées reçues, de gêne, d'intolérance, ou encore de mauvaises connaissances sur le cycle menstruel. Pour vider la Cup, les habitant.e.s se réunissent autour d'un plateau cyclique. Chaque champion.ne va vivre des cycles menstruels et se battre pour récupérer les gouttes de la Cup en apprenant de nouvelles choses et en ouvrant des discussions autour des règles. Pour les aider dans leur quête, une protection périodique sera attribuée à chacun.e.

Comment on joue?

But du jeu

Activer le pouvoir de la Cup de feu en la vidant de ses gouttes avant la fin du nombre de cycles défini.

Regarde les tableaux “compte-goutte” pour choisir le nombre de cycle(s) à effectuer en fonction du nombre de joueurs et/ou joueuses de la partie. Placer le nombre de gouttes correspondant dans la Cup de Feu. Si vous avez réussi à vider la Cup avant d'avoir effectué le nombre de cycle(s) choisi, bravo, vous avez réussi à activer les pouvoirs de la Cup de feu pour vaincre le tabou !

Le nombre de cycle(s) correspond au nombre de tour(s) de plateau effectué par le joueur ou la joueuse qui avance le plus vite.

Tableaux “compte-goutte”

Tableau “Compte-goutte” pour 2 personnes :

Pour deux personnes, un cycle dure environ 30 minutes.

1 cycle	2 cycles	3 cycles	4 cycles	5 cycles ou plus si affinités
Placer 20 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 1 cycle pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 25 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 2 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 30 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 3 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 35 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 4 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 40 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 5 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles ! (mais soyons honnête: si vous avez fait plus de 4 cycles, vous avez déjà vaincu le tabou!)

Tableau “Compte-goutte” pour 3 personnes :

1 cycle	2 cycles	3 cycles	4 cycles	5 cycles ou plus si affinités
Placer 25 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 1 cycle pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 30 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 2 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 35 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 3 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 40 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 4 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Plus de 4 cycles? Mais vous êtes fous et/ou folles, vous avez forcément vaincu le tabou!

Tableau “Compte-goutte” pour 4 ou 5 personnes :

1 cycle	2 cycles	3 cycles	4 cycles	5 cycles ou plus si affinités
Placer 36 gouttes dans la Cup de Feu. Videz la Cup en 1 cycle pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 40 gouttes dans la Cup de Feu. Videz la Cup en 2 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 45 gouttes dans la Cup de Feu. Videz la Cup en 3 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 50 gouttes dans la Cup de Feu. Videz la Cup en 4 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Plus de 4 cycles? mais vous êtes fous et/ou folles, vous avez forcément vaincu le tabou!

Tableau “Compte-goutte” pour 6 personnes :

1 cycle	2 cycles	3 cycles	4 cycles	5 cycles ou plus si affinités
Placer 43 gouttes dans la Cup de Feu. Videz la Cup en 1 cycle pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 48 gouttes dans la Cup de Feu. Videz la Cup en 2 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 53 gouttes dans la Cup de Feu. Videz la Cup en 3 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles !	Placer 58 gouttes dans la Cup de Feu. Vider la Cup en 4 cycles pour activer son pouvoir et vaincre le tabou des règles ! (mais soyons honnête: si vous avez fait plus de 3 cycles, vous avez déjà vaincu le tabou!)	Tout ça ! La ville entière se lève et vous acclame, vous rentrerez chez vous couvert de fleur et de couvre-chefs en forme de protections périodiques (cascup, berrviettes, bob en éponge, chapkulotte,...)

Lancement du jeu:

Tu peux commencer par sortir la Cup de Feu de son habitacle et la mettre en visibilité de tou.te.s pour éveiller leur envie de la voir scintiller de son feu, une fois que vous l'aurez vidée de ses gouttes.

Nous avons fixé le nombre de joueurs et/ou joueuses à 6 puisqu'il y a 6 pions. Mais vous pouvez créer des binômes pour jouer plus nombreux et nombreuses, sans attendre trop longtemps que votre tour de jeu vienne enfin !

Commence par regarder les tableaux compte-gouttes (section “but du jeu”, juste au-dessus) le nombre de gouttes à placer dans la Cup de Feu en fonction du nombre de joueurs et/ou joueuses et en fonction du nombre de cycles de jeu souhaité.

Comme tout le monde a déjà des connaissances et des expériences en lien avec les menstruations (mais si tout le monde!), chaque joueur et/ou joueuse commence le jeu avec 7 gouttes à prendre dans le butin du tabou.

Chaque joueur et/ou joueuse se voit attribuer une protection périodique au hasard. Pour se faire, disposer face cacher les cartonnettes “protections périodiques”. Chacun.e en choisit une au hasard. Vous savez, moi je crois pas qu'il y ait de bonnes ou de mauvaises protections périodiques. Chacune à ses spécificités, et c'est pourquoi tu retrouveras cette diversité dans le jeu. Ta protection t'apportera des bonus ou des malus en fonction des situations. Pour en savoir plus sur les spécificités de ta protection, lis la cartonnette que tu as pioché !

À noter: certaines protections ne sont pas représentées parmi les pions (notamment le disque menstruel et les tampons réutilisables) car elles posent encore beaucoup de questions et que nous n'avons pas jugé pertinent de les faire apparaître.

Dans tous les cas, avant utilisation d'une nouvelle protection, il est important de se rapporter aux instructions d'utilisation du fabricant.

Chacun.e pose son pion sur la case départ et commence par payer avec ses gouttes sa protection périodique en fonction du prix indiqué sur sa cartonnette “protection périodique”. Certaines protections ne se paie qu'une fois car elles sont réutilisables (coupe menstruelle, serviette lavable, culotte de règles, éponge menstruelle). En revanche, certaines protections ne sont pas réutilisables (tampons, serviettes jetables) et doivent être repayées à chaque fois que le.la joueur.euse passe par la case départ.

Coût de départ

Protection	Tampon	Serviette jetable	Serviette lavable	Culotte de règles	Cup	éponge de règles
Coût	-1 goutte à chaque tour	-1 goutte à chaque tour	-3 gouttes	-3 gouttes	-2 gouttes	-2 gouttes

La personne qui commence est celle qui a eu en dernier ses règles. Si il n'y a pas de personne menstruée qui joue, alors la personne qui commence est celle qui porte les vêtements les plus colorés.

Les joueurs et/ou joueuses jouent chacun.e leur tour, en suivant le sens des aiguilles d'une horloge.

Déroulé du jeu:

Chaque joueur et/ou joueuse jette le dé à son tour, avance du nombre de cases indiqué et effectue l'effet indiqué par la case.

Cases spéciales:

- . Cases "*Pioche une carte*": Le joueur ou la joueuse tire une carte du paquet "pioche-moi". Il peut s'agir d'une carte "Parlons'sang!" dont le but est de lancer une courte discussion entre les joueurs et/ou joueuses autour des règles. Le joueur ou la joueuse qui a pioché la carte répond à la question, puis chacun.e donne également son avis.
Il peut également s'agir d'une carte qui a un effet long sur le jeu pour la personne qui pioche la carte. Ces cartes sont cumulables (par exemple, si tu pioches 2 cartes qui permettent de ne pas perdre de gouttes la prochaine fois que tu tombes sur les cases SPM / règles, tu peux garder les 2 et les utiliser l'une après l'autre, sur 2 cases différentes). Garde ces cartes jusqu'à la fin de leurs effets pour t'en souvenir, puis remets les à la fin du paquet.
- . Cases "*collecte*": Tu peux décider de donner le nombre des gouttes de ton choix pour le passage de la précarité (à déposer sur n'importe laquelle des deux cases prévues à cet effet, ou même à répartir sur les deux cases). Un petit geste de solidarité, mais qui pourrait aussi t'être utile si tu passes par la précarité menstruelle!
- . Cases "*Duels*".
 - duel lancé de dé : Tu as une occasion en or de mettre un coup au tabou, au détour d'une conversation avec quelqu'un gêné par le sujet ou encore en expliquant à une petite soeur ou un petit frère ce que sont les règles. Choisi un autre joueur ou une autre joueuse qui va représenter le tabou le temps de ce duel pour un lancé de dé. Le joueur ou la joueuse qui fait le plus grand nombre gagne : s'il s'agit du joueur ou de la joueuse qui a initié le duel, il ou elle remporte 2 gouttes de la Cup de Feu. Si à l'inverse c'est la personne qui représentait le tabou qui gagne, le joueur ou la joueuse qui a initié le duel doit remettre 2 de ses gouttes dans la Cup de Feu !
 - duel chifoumi : Et c'est parti pour un chifoumi en trois manches. De la même manière que pour le lancé dé, choisi un autre joueur ou une autre joueuse qui va représenter le tabou le temps de ce duel et avec qui tu veux tenter ta chance de peut-être remporter 2 gouttes dans la Cup de Feu.
- . Cases "*cycle déréglé*": Tu as un retard de règles, lance le dé pour savoir de combien de cases tu dois reculer.

Comment faire si je n'ai plus de gouttes? Le passage de la précarité menstruelle

Lorsqu'un joueur ou une joueuse n'a plus de goutte et/ou qu'il.elle n'est plus en mesure de donner les gouttes demandées, il ou elle doit passer par le passage de la précarité menstruelle au centre du plateau.

Attention, dans ce passage, les règles se dérèglent !

Quand tu n'as plus de gouttes, rends-toi sur la première case du passage de la précarité menstruelle (Case "conseil") et réalise directement son effet. Les effets des cases sont détaillés juste un peu plus loin dans les règles du jeu.

Les joueurs et joueuses peuvent endetter le groupe. Si un joueur ou une joueuse n'a plus assez de gouttes pour remettre celles qu'il ou elle doit au tabou, il faut rajouter dans la Cup le nombre de gouttes non payées avec des gouttes qui n'étaient pas encore en jeu dans la partie. Attention, la partie devient plus dure à gagner puisqu'il y aura plus de gouttes à enlever de la Cup, pour le même nombre de cycles à effectuer !

Pour avancer sur les cases, lance le dé, mais n'avance pas du nombre qu'il affiche, ce serait trop simple ! Réfère-toi au tableau ci-dessous pour savoir de combien de cases avancer:

Le dé affiche 1 ou 2	Le dé affiche 3 ou 4	Le dé affiche 5 ou 6
Avance de 1 case	Avance de 2 cases	Avance de 3 cases

Pour sortir du chemin de la précarité, il faut avoir fait un tour complet du chemin. Tu peux alors poursuivre ton chemin sur le cycle menstruel, en comptant les cases à partir du début du cycle (Case 1, jour 1 des règles). Durant le tour de jeu ou le joueur ou la joueuse quitte le passage de la précarité pour recommencer un cycle menstruel, il ou elle continue de se déplacer comme indiqué dans le tableau ci-dessus. Il faudra attendre le tour d'après pour jouer normalement avec le dé !

Les joueurs et joueuses qui tombent dans le passage de la précarité y poursuivent le cycle qu'ils ou elles avaient entamé. Ainsi, lorsqu'un joueur ou une joueuse sort du passage de la précarité et dépasse la ligne violette, il.elle finissent leur cycle.

En sortant du passage de la précarité, il faut donc payer sa protection si elle est jetable (serviette jetable, tampon) quand on retourne sur le plateau classique.

Les cases du passage de la précarité:

-Case "Conseil" : Les joueurs et joueuses ont la possibilité de mettre en place (ou non) une politique publique pour lutter contre la précarité menstruelle. Vous pouvez choisir entre les propositions suivantes :

- Vous pouvez **vous donner des gouttes entre vous** à n'importe quel moment (pour aider ceux et/ou celles qui sont en précarité menstruelle, pour payer les dettes à la place d'une personne ou encore pour éviter que certain.e.s ne tombent dans la précarité menstruelle) ;

- La connaissance est la clé pour vaincre le tabou : **si tu réponds juste à une carte connais'sang'ce dans le passage de la précarité, ce n'est plus une goutte que tu gagnes mais 3 !**
- Protections périodiques gratuites : les joueurs et joueuses n'ont **pas besoin de repayer leurs protections périodiques** (tampon, serviette jetable) quand ils franchissent la ligne violette ;
- Miser sur le pouvoir de la collecte solidaire, qui permet d'aider les personnes dans le besoin : à chaque fin de cycle, **récupérer le double de gouttes dans la Cup de Feu que le nombre de gouttes présentes dans les cases “collecte” du passage de la précarité.** Les gouttes ainsi récupérées sont à ajouter aux sur les cases collecte du passage de la précarité ;
- Les joueurs et joueuses peuvent **s'échanger entre eux et elles les cartes “pioche-moi !”** qui ont un effet sur le jeu (ex : maillot menstruel, endométriose, flux instinctif libre, bouillotte,...);
- Vous pouvez **échanger vos protections périodiques entre vous** à n'importe quel moment pour bénéficier de différentes caractéristiques.
- L'état providence: Le gouvernement prend en charge certaines dépenses en précarité. Ainsi, **plus besoin de donner des gouttes lorsqu'une personne tombe sur la case “laverie” ou “galère de fin de mois”** (cases du passage de la précarité);
- À la place de lancer le dé, chaque joueur ou joueuse peut décider de **raconter une anecdote en rapport avec les règles. Chaque anecdote rapporte 1 goutte** (attention, on ne peut faire ça que trois fois par joueur ou joueuse pendant une partie).

Si vous êtes à l'aise avec le jeu, vous pouvez **imaginer votre propre politique** (on vous fait confiance, il faut que ça reste raisonnable). Faites vos propres règles !

Les politiques s'accumulent au fur et à mesure que les joueurs et/ou joueuses tombent sur des cases "conseil".

-Cases Connais'sang'ce: Un autre joueur ou une autre joueuse pioche une carte connais'sang'ce pour toi. Sur cette carte il y a une question avec plusieurs possibilités de réponse. Si tu trouves la ou les bonnes, gagne 2 gouttes.

Et oui, car gagner en connaissance sur le sujet des menstruations permet de lutter contre le tabou, et aide ainsi à traiter la précarité menstruelle comme un problème de société à part entière, à son juste titre.

-Cases jour de collecte : Récupère les gouttes que de bons Samaritains ont placés sur cette case (si de bons Samaritains il y a eu!)

-Case “atelier couture”: Pioche au hasard dans le sachet prévu à cet effet une serviette ou une culotte réutilisable (cousue hypothétiquement par tes soins pendant l'hypothétique atelier couture).

Pour la suite du jeu, tu peux choisir pour chaque case ou carte quelle protection utiliser entre ton pion et ta nouvelle recrue ! Attention cependant, si un joueur ou une joueuse ayant une

protection jetable (tampon, serviette jetable) récupère une protection réutilisable pendant l'atelier couture, il.elle doit la repayer en passant la ligne violette s'il veut pouvoir continuer de bénéficier de ces avantages. Si il.elle ne repaire pas la protection jetable, il.elle abandonne cette protection et joue exclusivement avec la nouvelle protection gagnée (serviette ou culotte de règles).

-Case “*point d'eau fermé*” : En situation de grande précarité, avoir accès à un point d'eau pour se laver est compliqué : tu perds 2 gouttes.

-Case “*fin de mois*” : En situation de précarité, les fins de mois sont souvent difficiles d'un point de vu économique. Perds 2 gouttes.

Fin du jeu :

Quand le premier joueur ou la première joueuse passe la ligne violette après avoir effectué le nombre de cycle choisi, chacun.e peut lancer le dé une dernière fois avant que la partie ne se termine.

Petite note pour les assoiffé.e.s de sang : vous pouvez poursuivre la partie jusqu'à anéantir le tabou !