

Ville de La Valette

DYNAMIC' JEUNES

Action street painting

Jeu de l'oie sportif

Comité Départemental
Olympique Sportif du Var



Compagnie HO



DYNAMIC' JEUNES

23 - 24 août 2023

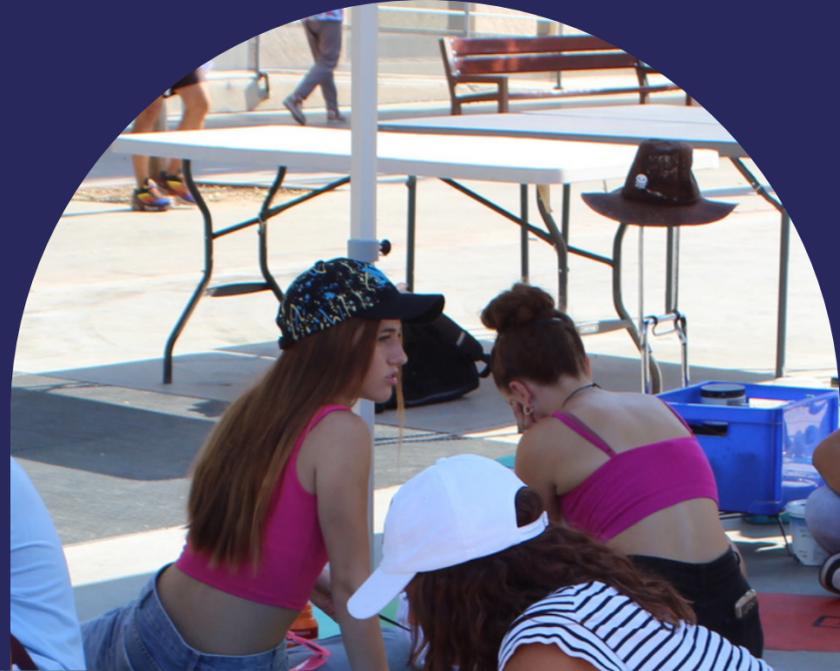
Rencontre l'art et le sport

Initiation au street painting visant à créer un design actif axé sur le sport sur le sol de la place Général de Gaulle. Le design se présente sous la forme d'un jeu de l'oie sportif dont la caractéristique principale porte sur un graphisme spécifique invitant les Valettois à faire quelques exercices physiques dans l'espace public, seuls ou en famille. Une manière ludique et originale de se projeter vers les Jeux Olympiques Paris 2024.

Collaboration active du Dynamic' Jeunes de la ville de La Valette. Découverte d'un art de rue qui résonne spontanément chez les jeunes, sensibles aux cultures urbaines à travers la musique, le break dance ou encore le graff.

Action soutenue financièrement par le Comité Départemental Olympique Sportif du Var.

Our Team



DYNAMIC' JEUNES







24 CASES

Jeu de l'oie sportif



Faire du sport tout en s'amusant,
défi physique place Général De Gaulle.



« Rencontre entre l'art et le sport »



DYNAMIC' JEUNES

En présence de :

- Mr Thierry Albertini, Maire
- Mme Sylvie Laporte, 2e Adjoint
- Mme Lucienne Roques, Présidente du Comité Départemental Olympique Sportif du Var

RÈGLES DU JEU DE L'OIE SPORTIF

Se joue avec un dé et un chronomètre.

Chaque joueur se déplace sur le parcours selon le nombre de cases donné par le lancé du dé, arrivé sur la case, il doit faire l'exercice indiqué. Le numéro donne la quantité à faire ou le temps de l'exercice. Pour gagner, il faut arriver pile sur la case 24, sinon on recule.

CASE 1 : Prends ton pied 1 fois.

CASE 2 : Tourne 2 fois sur toi-même avec les jambes fléchies.

CASE 3 : Touche 3 fois le sol avec les mains.

CASE 4 : Saute 4 fois aussi haut que tu peux.

CASE 5 : Tiens la position pendant 5 secondes.

CASE 6 : Fais 6 rotations de haut du corps mains sur les hanches et jambes écartées.

CASE FLÈCHE : Retourne à la case 1 (sans refaire l'exercice).

CASE 8 : Fais 8 pompes.

CASE DÉ : Rejoue.

CASE 10 : Fais 10 abdos.

CASE CROIX : Tu es bloqué, attends qu'on prenne ta place (si tu joues seul, tu as perdu).

CASE 12 : Fais 12 fois le mouvement alternativement à droite et à gauche.

CASE 13 : Compte jusqu'à 13 en position de planche inversée.

CASE 14 : Plie une jambe en avant jusqu'à ce que le genou de l'autre jambe touche le sol (14 fois la droite et la gauche alternativement ou 7 fois chaque jambe).

CASE 15 : Tiens la position pendant 15 secondes.

CASE 16 : Fais 16 rotations des bras et de la tête mains derrière la nuque.

CASE FLÈCHE : Retourne d'où tu viens (sans refaire l'exercice).

CASE 18 : Sautille sur place 18 fois en tenant ta jambe (9 fois la droite, 9 fois la gauche).

CASE DÉ : Rejoue.

CASE 20 : Tiens la position pendant 20 secondes.

CASE 21 : Lève 21 fois les bras en joignant les mains au-dessus de la tête.

CASE 22 : Compte jusqu'à 22 en dansant comme tu veux.

CASE 23 : Fais 23 flexions bras tendus devant toi.

CASE 24 : Tu as gagné !

Au cours du jeu, tu arrivera peut-être plusieurs fois sur la même case avec l'exercice à refaire. Si tu l'as déjà fait 2 fois, tu peux additionner les chiffres au lieu de faire le nombre indiqué (exemple : case 23 2+3 = 5 flexions) à la 3eme fois et les suivantes. Pour les cases avec un chiffre, tu divises par 2 la quantité d'exercice (exemple : case 8 = 4 pompes).

Jeu de l'oie sportif Taille 4x5 m



CONCEPTION - DESIGN

Jean-Marc Navello