

Education Physique et Sportive et activité physique à l'école Recommandations et propositions à partir du 2 novembre

RAPPEL DES FONDAMENTAUX DU PROTOCOLE SANITAIRE

- ❖ Maintenir la distanciation physique
- ❖ Appliquer les gestes barrières (lavage des mains, port du masque*, ventilation des locaux)
- ❖ Limiter le brassage des élèves
- ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- ❖ Former, informer et communiquer

*Pas obligatoire lorsqu'il est incompatible avec l'activité

MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (Repères pour l'organisation de l'EPS)

- ❖ Les élèves pourront continuer à utiliser les équipements sportifs extérieurs ainsi que les équipements sportifs couverts (gymnases), incluant les piscines.
- ❖ Les professeurs sont compétents pour adapter leur organisation leur enseignement et leur projet pédagogique à ces conditions sanitaires.
- ❖ La limitation du brassage entre groupes d'élèves est renforcée.
- ❖ Le port du masque n'étant pas possible lors d'une activité physique, le strict respect de la distanciation physique doit alors être assuré. Les avis du Haut conseil de la santé publique prévoient une distanciation d'au moins deux mètres en cas d'activités sportives, règle que la pratique de certains sports ne permet pas.
- ❖ Seuls les sports permettant de respecter cette distanciation peuvent être pratiqués. Les activités, les formes de pratique ou les organisations qui impliquent des contacts directs entre élèves sont proscrites.
- ❖ Les élèves qui ne sont pas momentanément en activité physique (juges, observateurs, etc) doivent porter leur masque et respecter, dans la mesure du possible, la distance d'un mètre, définie pour les personnes en position statique.
- ❖ S'il est recommandé de privilégier les activités extérieures, l'activité physique en gymnase reste possible.
- ❖ Les activités aquatiques sont possibles et organisées dans le respect des protocoles sanitaires et de la réglementation applicable à chaque piscine.
- ❖ L'utilisation du matériel partagé par les élèves d'une même classe ou d'un même groupe de classe est possible (raquettes, ballons, volants, ...).

L'EPS peut-être un bon point d'appui pour apprendre les gestes barrières et les règles de distanciation

Champs d'apprentissage 4 :

Collaborer ; coopérer, s'opposer (Cycle 1)

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (cycles 2 et 3)

Voici quelques exemples de situations à proposer aux élèves.

Il conviendra d'adapter les situations aux mesures sanitaires et aux réalités de chaque école ou classe. Celles-ci sont proposées sur les fiches.

JEUX TRADITIONNELS

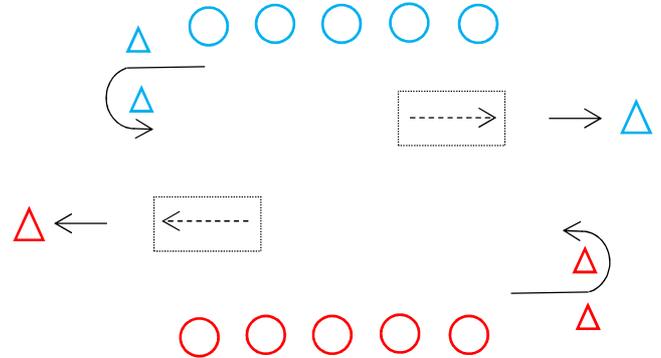
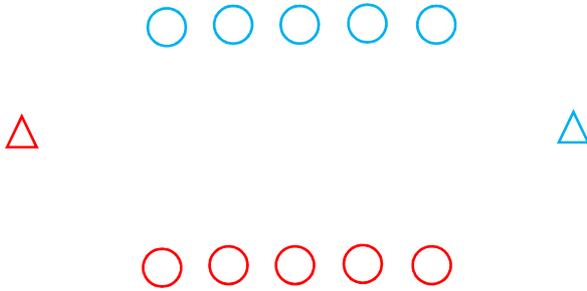
LE BERET

Distanciation pendant la pratique 2 m.

- Les joueurs sont dans des cerceaux espacés d'au moins 2 m.

Distanciation observateurs, juges 1 m.

- Matérialiser un but par équipe
- Si essoufflement, reprendre sa respiration avant de rejoindre sa place



Déroulement :

Le numéro appelé doit se rendre au plot de son équipe
Le premier arrivé marque 1 point

Relances :

- Imposer le passage par une porte.
- Ajouter une zone de passage à cloche-pieds, en pas chassés, à reculons, ...

Matériel :

- Cerceaux, plots, cônes

Règles d'organisation

- 1 seul coureur par équipe

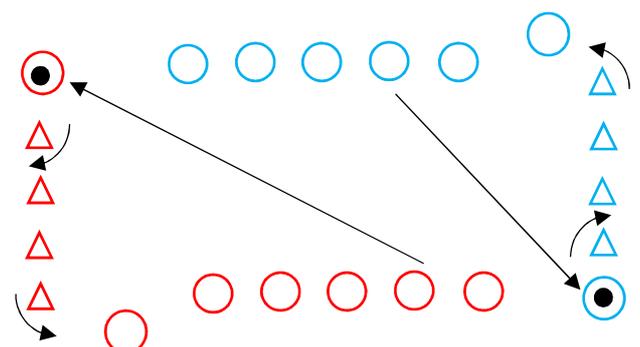
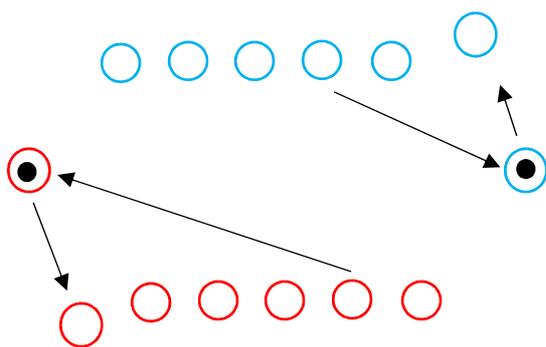
LE BERET-BALLON

Distanciation pendant la pratique 2 m.

- Les joueurs sont dans des cerceaux espacés d'au moins 2 m.

Distanciation observateurs, juges 1 m.

- Matérialiser un but par équipe
- Si essoufflement, reprendre sa respiration avant de rejoindre sa place



Déroulement :

Le numéro appelé doit se rendre au cerceau de son équipe et emmener le ballon dans le cerceau de son camp.

Relances :

- Imposer le passage par une porte.
- Ajouter une zone de slalom, ...
- Utiliser différents types de ballon (foot au pied, hand et basket en dribble, ultimate à lancer, ...)
- Viser une zone, une cible, un but, ...

Matériel :

- Cerceaux, plots, cônes

Règles d'organisation

- 1 seul coureur par équipe

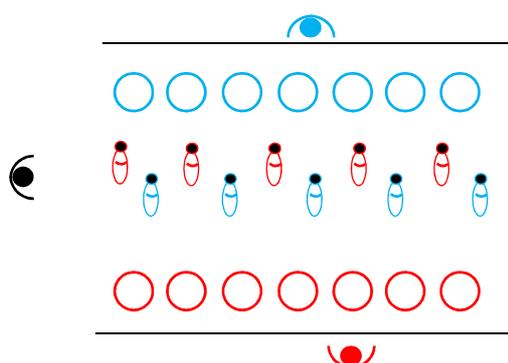
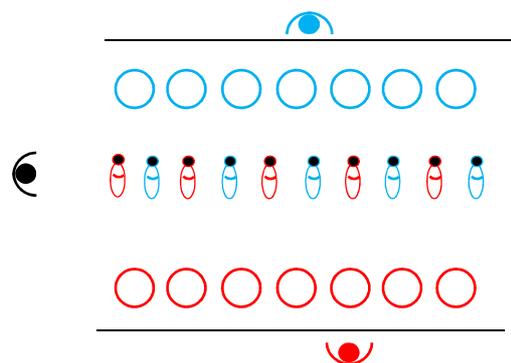
ABATTRE LES QUILLES

Distanciation pendant la pratique 2 m.

- Les joueurs sont dans des cerceaux espacés d'au moins 2 m.

Distanciation observateurs, juges 1 m.

- Si essoufflement, reprendre sa respiration avant de rejoindre sa place



Déroulement :

Chaque joueur (ou un sur deux) à une balle. Au signal, il vise une quille de leur couleur pour la faire tomber.
Être la première équipe à avoir fait tomber toutes ses quilles.
A l'arrière, un ramasseur de balle renvoie les balles passées derrière la ligne.
Un joueur remplace les quilles en fin de partie.

Relances :

- Jouer sans faire rouler la balle.
- Jouer au pied avec des balles, des ballons.
- Utiliser différents types de ballon (foot au pied, hand et basket en dribble, ultimate à lancer, ...).
- Modifier la disposition des quilles.
- Remplacer les quilles par des balles à faire rouler.

Matériel :

- Cerceaux, plots, cônes ou quilles

Règles d'organisation

- 1 ramasseur de balle par équipe
- Chacun reste dans son cerceau

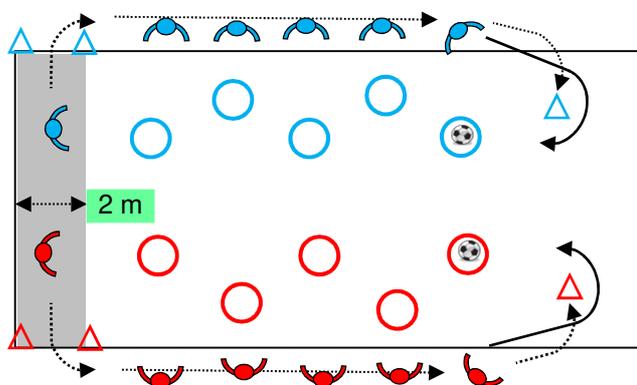
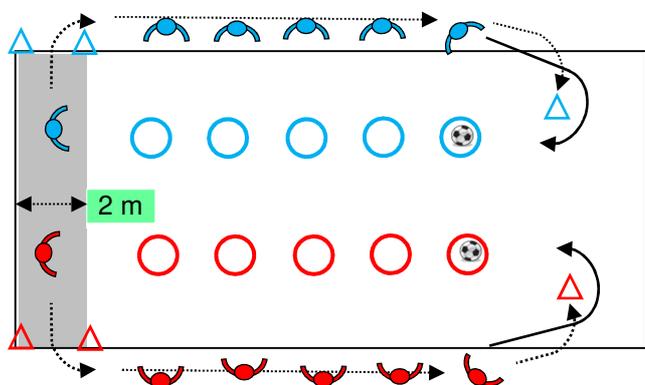
RAMENER LE BALLON

Distanciation pendant la pratique 2 m.

- Les joueurs sont autour du terrain espacés d'au moins 2 m.

Distanciation observateurs, juges 1 m.

- Si essoufflement, reprendre sa respiration avant de rejoindre sa place



Déroulement :

Au signal chaque joueur rejoint son cerceau. Le premier passeur fait le tour du cône et envoie la balle au second, ...
Chaque joueur doit avoir eu le ballon.
Être la première équipe dont le capitaine ramène le ballon au cône en passant par le bord du terrain.

Relances :

- Modifier la disposition des cerceaux.

Matériel :

- Cerceaux, plots, ballons

Règles d'organisation

- 1 ramasseur de balle par équipe
- Chacun reste dans son cerceau

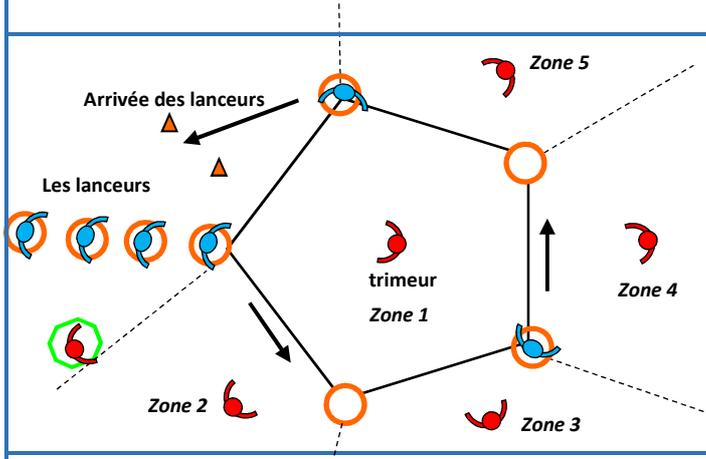
LA THÈQUE avec zones

Distanciation pendant la pratique 2 m.

- Les joueurs sont espacés d'au moins 2 m.

Distanciation observateurs, juges 1 m.

- Si essoufflement, reprendre sa respiration avant de rejoindre sa place



Déroulement :

Un lanceur envoie la balle dans l'aire de jeu et se déplace autour du pentagone pour marquer un point.

Le lanceur doit, avant le signal STOP :

- soit avoir achevé un tour et donc marquer un point
- soit être arrêté dans un cerceau (orange) et attendre le lancer suivant pour essayer de terminer son tour
- il ne peut y avoir qu'un lanceur par cerceau
- un lanceur ne peut doubler un autre lanceur positionné dans un cerceau
- le lanceur court à l'extérieur du pentagone

Les trimeurs récupèrent la balle en restant chacun dans leur zone et la rapportent au trimeur de base, resté dans un cerceau (vert), en se faisant des passes. Dès la réception de la balle, le trimeur de base crie : « **STOP !** »

Les lanceurs entre 2 cerceaux au signal STOP retournent à la queue du départ.

Les trimeurs ne peuvent pas courir avec la balle en main.

Un trimeur qui réceptionne à la volée la balle lancée, élimine **tous** les lanceurs en jeu.

Matériel :

- Cerceaux, plots, coupelles, balle

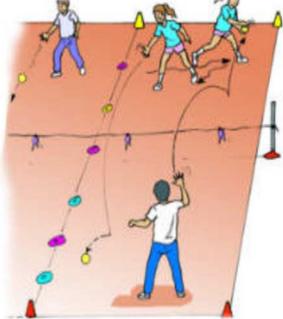
Règles d'organisation

- 1 lanceur par cerceau
- Dépassements interdits
- Chacun reste dans sa zone

JEUX DE RAQUETTES

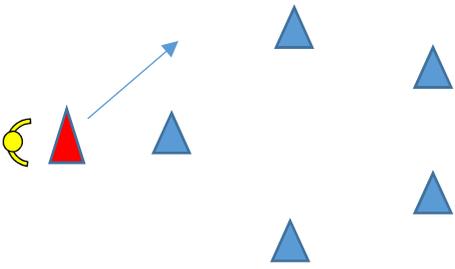
Les jeux peuvent se faire avec des ballons de baudruche, avec des balles en mousse ou avec des balles de tennis selon le niveau et l'âge de élèves.

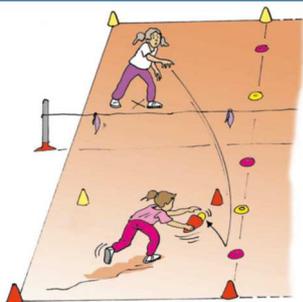
1) MAÎTRISE DE LA BALLE ET DES TRAJECTOIRES (avec balles sans raquette)

A LA MAIN C1 C2 C3	
	<p>Situation 1 : Déroulement : - Chaque élève a une balle. Il la lance en l'air et doit la rattraper.</p> <p>Situation 2 : Déroulement : Chaque élève fait rebondir la balle au sol et la rattrape.</p> <p>Situation 3 : Chaque élève lance la balle contre un mur et la rattrape.</p>
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">• Des balles	<p>Règles d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none">• Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours• Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation
LE MANO À MANO	
	<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none">- Un joueur me lance une balle. Je dois attraper la balle à la main après un rebond.- Je la renvoie ensuite à mon partenaire qui doit à son tour la bloquer dans ses mains après un rebond. (la balle peut être attrapée avec une seule main ou avec les 2 mains). <p>Relances :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Allonger la distance entre le lanceur et le receveur2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain.
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">• Des balles de tennis• Des plots• Un élastique	<p>Règles d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none">• Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours• Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

2) MAÎTRISE DE LA RAQUETTE ET DE LA BALLE (avec balles et raquettes sans rebond)

1, 2, 3 SOLEIL	
	<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le jeu est joué de manière traditionnelle. Chaque élève a une balle posée sur sa raquette et doit se rapprocher du mur au fur et à mesure. <p>Relances :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allonger la distance départ-mur 2. Mettre 2 balles sur la raquette <p>Situation 2 :</p> <p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un joueur a une raquette et une balle posée dessus. Il doit suivre à 2 m un autre élève sans raquette et faire les mêmes actions que lui (se retourner, faire un tour sur soi-même, se déplacer accroupis, monter des marches, ...)
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une balle et une raquette par élève. 	<p>Règles d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le jeu • Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

LE TOUR DE L'HORLOGE	
	<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je dois faire le tour des plots en tenant ma balle en équilibre sur la raquette. - Je fais un relais par équipe <p>Relances :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Varier la forme du parcours (plus ou moins large, ligne droite, courbe, demi-tour, slalom plus ou moins ouvert...).
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une raquette et une balle par élève. • Des plots 	<p>Règles d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs parcours • Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours • Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

LE MARCHAND DE GLACES	
	<p>Déroulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un joueur me lance une balle. Je dois attraper la balle avec le cône après un rebond. - Je la renvoie ensuite à mon partenaire qui doit à son tour la bloquer dans son cône après un rebond. <p>Relances :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Allonger la distance entre le lanceur et le receveur 2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain.
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des balles de tennis • Des cônes (ou petits plots) • Un élastique 	<p>Règles d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours • Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

LA CIBLE / LES PLOTS



Situation : La cible

Déroulement

Envoyer la balle avec la raquette dans la cible située sur un mur

Situation : Les plots

Déroulement

Envoyer la balle avec la raquette en essayant de toucher, renverser l'un des 3 plots situés à 3 mètres du joueur.

Relances :

1. Allonger la distance entre le joueur et la cible
2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain.

Matériel :

- Une balle et une raquette par élève
- Des plots
- Un élastique

Règles d'organisation

- Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

3) MAÎTRISE DU REBOND

DE LA RAQUETTE À LA MAIN



Situation 1 :

Déroulement :

- Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle en l'air avec la raquette (à 1 ou 2 m de hauteur) et doit la rattraper avec la main libre.

Situation 2 :

Déroulement :

- Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle vers le sol avec la raquette et doit la rattraper avec la main libre.

Situation 3 :

- Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle avec la raquette sur un mur et doit la rattraper avec la main libre.

Matériel :

- Une balle et une raquette par élève.

Règles d'organisation

- Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

MAÎTRISE DU REBOND C2 C3

Situation 1 :

Déroulement :

- Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle en l'air avec la raquette (à 1 ou 2 m de hauteur) et jingle.

Situation 2 :

Déroulement :

- Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle vers le sol avec la raquette et la fait rebondir plusieurs fois.

Situation 3 :

- Chaque élève a une raquette et une balle. Il lance la balle avec la raquette sur un mur et doit renvoyer plusieurs fois la balle vers le mur (avec ou sans rebond au sol)

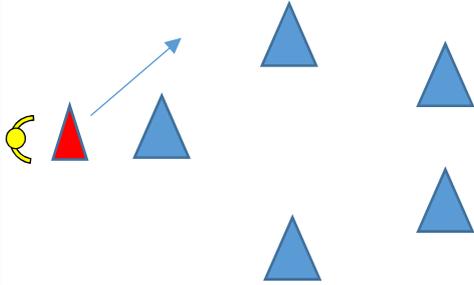
Matériel :

- Une balle et une raquette par élève.

Règles d'organisation

- Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

L'HORLOGE À REBONDS



Déroulement :

- Je dois faire le tour des plots en faisant rebondir la balle sur la raquette (en jonglant)
- J'alterne l'équilibre de la balle sur la raquette et le jonglage lorsque j'arrive à un nouveau plot.
- Je fais un relais par équipe (en jonglant). Si la balle tombe par terre, je la ramasse et je reprends mon parcours.

Relances :

1. Varier la forme du parcours (plus ou moins large, ligne droite, courbe, demi-tour, slalom plus ou moins ouvert...).
- 2.

Matériel :

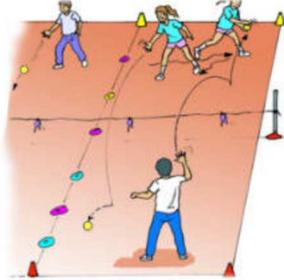
- Une raquette et une balle par élève.
- Des plots

Règles d'organisation

- Plusieurs parcours
- Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

4) MAÎTRISE DES ECHANGES

LE MANO-MANO



Déroulement

- Un joueur me lance une balle. Je dois renvoyer la balle à la main après un rebond.
- Un joueur me lance une balle. Je dois renvoyer la balle avec ma raquette après un rebond.
- Chaque élève à une raquette. Le joueur qui a la balle engage et envoie la balle avec sa raquette vers l'autre joueur. Celui-ci doit à son tour renvoyer la balle avec sa raquette. Et ainsi de suite

Relances :

1. Allonger la distance entre le lanceur et le receveur
2. Ajouter des plots et un élastique entre les élèves et lancer la balle par-dessus le « filet » et dans le terrain.
3. Avec les raquettes, faire travailler le coup droit et le revers

Matériel :

- Une balle et une raquette par élève.
- Des plots
- Un élastique

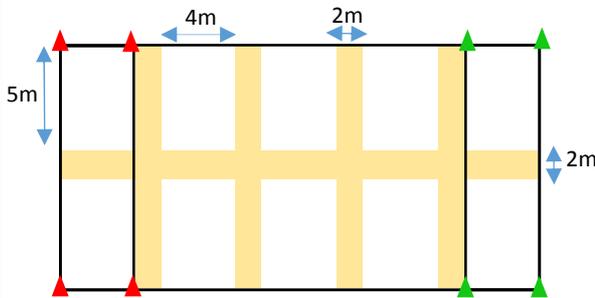
Règles d'organisation

- Distance de 2 m entre chaque élève effectuant le parcours
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

«LE GAGNE TERRAIN »

Les jeux peuvent se faire avec des ballons de football, de basketball, de handball, de rugby, un disque d'ultimate, ..., selon le niveau et l'âge de élèves. Ce jeu peut également s'envisager avec des raquettes.

Cycles 1, 2 et 3 : Echauffement, maîtrise de la balle, du disque, de la raquette...



Situation 1 :

Trotter autour du terrain en respectant la distance entre chaque élève.
Déterminer un nombre de tours ou un temps de course.
Evolution possible, idem avec une balle (faire des rebonds ou manipulation au pied).

Situation 2 :

Jeux de manipulation individuelle de balle, raquette, disque, dans un espace libre en dehors du terrain

Situation 3 :

Travail sur les trajectoires (directes, avec rebond, avec effet, ...)
Par 2 à une distance de 2m.

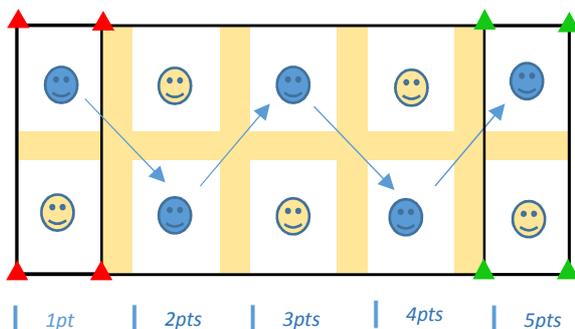
Matériel :

- **Tout support possible** au choix : raquettes tennis de table, balles, disque d'ultimate, ...

Règles d'organisation

- 1 élève par zone
- Toute la zone est utilisable
- Changement de zone dans le respect de la distanciation
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

Cycles 1, 2 et 3 : Coopérer et faire progresser l'objet



Situation : Monter la balle ou le disque plus vite que l'équipe adverse

Déroulement :

- Le lancement du jeu se fait côté rouge pour les 2 équipes
- L'équipe dont l'objet arrive dans l'embut vert, marque 5 points.
- Obligation de passer de zone en zone
- Si l'objet sort ou ne passe pas dans toutes les zones, ou si la zone de sécurité n'est pas respectée, reprise au départ.
- 1 zone = 1 point (donc 5 pts max possible sur chaque monté)
- Tous les points se cumulent
- Lorsque 5 points obtenus, 1 tour de terrain en courant pour l'équipe, qui a marqué.
- Choix d'un travail en temps ou nombre de points à atteindre

Relances :

1. Changer de pied ou de main pour manipuler l'objet
2. Imposer un déplacement dans la zone avec une manipulation de l'objet.

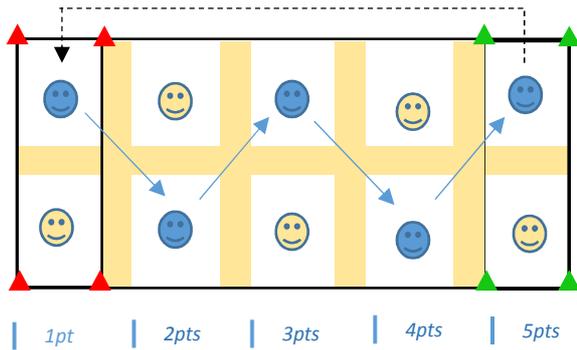
Matériel :

- Au choix : Raquettes Tennis de Table, balles, disque d'ultimate, ...

Règles d'organisation

- 1 élève par zone
- Toute la zone est utilisable
- Changement de zone dans le respect de la distanciation
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

Cycles 1, 2 et 3 : Coopérer, faire progresser



Situation : Monter l'engin le plus de fois possibles.

Déroulement :

- Le lancement du jeu se fait côté rouge pour les 2 équipes
- L'équipe dont l'objet arrive dans l'embut vert, marque 5 points.
- Si l'objet sort ou ne passe pas dans toutes les zones, ou si la zone de sécurité n'est pas respectée, reprise au départ.
- 1 zone = 1 point (donc 5 pts max possible sur chaque monté)
- Choix d'un travail en temps ou nombre de points à atteindre
- Tous les points se cumulent
- Lorsque 5 points obtenus, **1 tour de terrain en courant pour l'équipe ayant marqué.**
- **Changement de place obligatoire sur le terrain pour le retour en jeu. Ex : tout le monde glisse d'une case vers l'embut et le joueur de l'embut réalise la mise en jeu.**

Relances :

1. Changer de pied ou de main pour manipuler l'objet
2. Imposer un déplacement dans la zone avec une manipulation de l'objet.

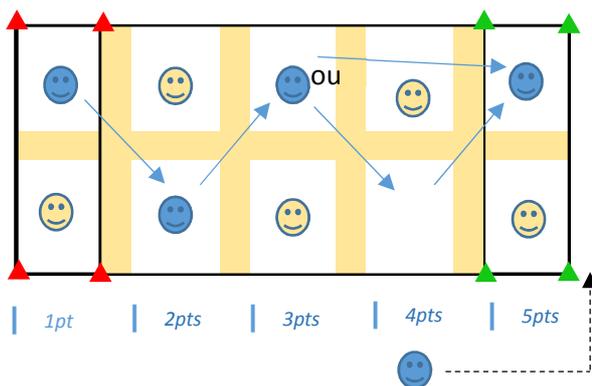
Matériel :

- Au choix : raquettes tennis de table, balles, disque d'ultimate, ...

Règles d'organisation

- 1 élève par zone
- Toute la zone est utilisable
- Changement de zone dans le respect de la distanciation
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

Cycles 1, 2 et 3 : Coopérer, faire progresser l'objet et mettre en place une stratégie



Situation : Monter la balle ou le disque plus vite que l'équipe adverse et faire un choix stratégique.

Déroulement :

- Le lancement du jeu se fait côté rouge pour les 2 équipes
- L'équipe dont l'objet arrive dans l'embut vert, marque 5 points.
- Si l'objet sort ou ne passe pas dans toutes les zones, ou si la zone de sécurité n'est pas respectée, reprise au départ.
- 1 zone = 1 point (donc 5 pts max possible sur chaque monté)
- Choix d'un travail en temps ou nombre de points à atteindre
- 1 joueur est sorti du jeu et doit faire un tour de terrain en courant avant de pouvoir réintégrer sa zone
- Tous les points se cumulent
- **1 tour de terrain en courant pour l'équipe ayant marqué.**
- **le joueur de l'équipe adverse peut empêcher la passe.**
- **Si tentative d'interception réussie, retour de l'engin à la case départ de l'équipe perdante.**

Relances :

3. Imposer la zone du joueur qui court.
4. Changer de pied ou de main pour manipuler l'objet
5. Imposer un déplacement dans la zone avec une manipulation de l'objet.

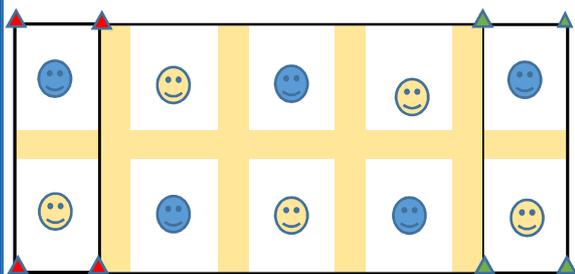
Matériel :

- Au choix : Raquettes Tennis de Table, balles, disque d'ultimate, ...

Règles d'organisation

- 1 élève par zone
- Toute la zone est utilisable
- Changement de zone dans le respect de la distanciation
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

Cycles 1, 2 et 3 : Coopérer, faire progresser l'objet et mettre en place une stratégie pour marquer



Situation Opposition

Déroulement :

- Chaque équipe défend un embut.
- Le lancement du jeu se fait après un tirage au sort.
- Un engin pour 2 équipes
- Possibilité d'intercepter l'engin de l'équipe adverse pour tenter de contre attaquer.
- 1 point par engin attrapé dans l'embut

Relances :

1. Changer de pied ou de main pour manipuler l'objet

Matériel :

- Au choix : Raquettes Tennis de Table, balles, disque d'ultimate, ...

Règles d'organisation

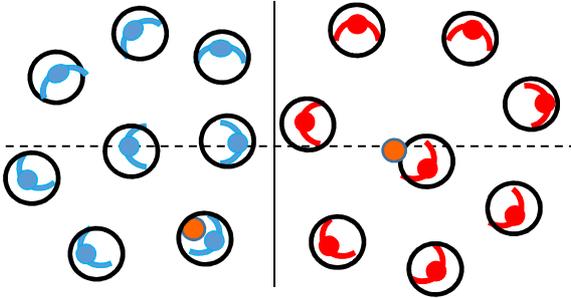
- 1 élève par zone
- Toute la zone est utilisable
- Changement de zone dans le respect de la distanciation
- Nettoyage des engins avant la prochaine utilisation

BASKET

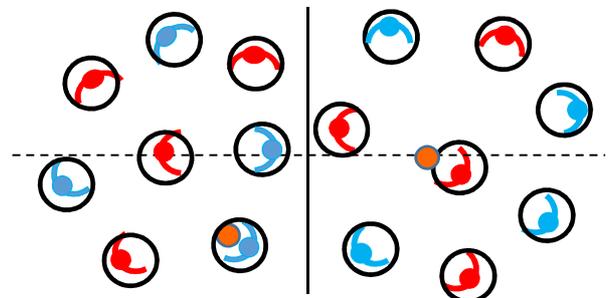
LA BALLE AUX PRÉNOMS

Distanciation pendant la pratique 2 m.

Les joueurs sont dans des cerceaux espacés d'au moins 2 m.



Distanciation observateurs, juges 1 m.



Déroulement :

Les joueurs se passent le ballon, en se nommant à voix haute sans se déplacer (le passeur annonce le destinataire avant de faire la passe)

Le jeu s'arrête quand tous les joueurs de l'équipe ont reçu et passé le ballon une fois chacun

Relances :

1. Définir 2 zones par terrain (pointillés), 2 passes consécutives se font dans des zones différentes
2. Agrandir ou réduire la taille du terrain
3. Chaque joueur doit recevoir et passer le ballon à 2 reprises
4. Sans appeler le prénom, avec 4 zones
5. Mélanger les équipes sur les terrains

Matériel :

- Cerceaux, ballons

Règles d'organisation

- Jouer en restant dans son cerceau

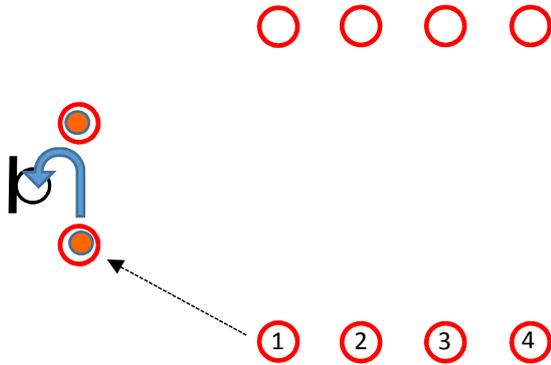
LE TIR CERCEAU

Distanciation pendant la pratique 2 m.

Les joueurs sont dans des cerceaux espacés d'au moins 2 m.

Distanciation observateurs, juges 1 m.

Si essoufflement, reprendre sa respiration avant de rejoindre sa place



Déroulement :

Le 1er joueur va chercher le ballon dans le cerceau, se place dans le cerceau et tire.

Il récupère son ballon et le replace dans le cerceau.

Le 2ème joueur part à son tour...

Chaque joueur passe 3 fois.

Relances :

1. Organiser un concours entre les 4 équipes : 1ère équipe à 10 points

2. Partir en dribble du plot jusqu'au cerceau

3. Imposer un slalom du plot au cerceau

4. Eloigner le cerceau dans l'axe à 45°

5. Si le panier n'est pas marqué, possibilité de récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol pour tirer une nouvelle fois (1 point pour un panier marqué après rebond)

Matériel :

- Cerceaux, ballons, paniers de basket

Règles d'organisation

- Chacun reste dans son cerceau

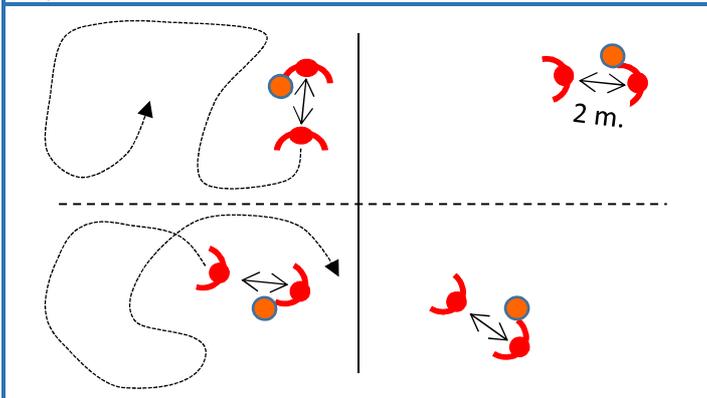
LA LOCOMOTIVE DU DRIBBLE

Distanciation pendant la pratique 2 m.

Les joueurs restent espacés d'au moins 2 m. pendant leur déplacement

Distanciation observateurs, juges 1 m.

Si essoufflement, reprendre sa respiration avant de rejoindre sa place



Déroulement :

Les locomotives se déplacent dans l'aire de jeu en trotinant et en changeant de direction.

Les wagons suivent la locomotive en dribblant.

C'est un jeu de coopération : la locomotive ne doit pas « perdre » son wagon.

Relances :

1. Suivre des lignes tracées sur le terrain (« Pacman »)
2. Ajouter des obstacles sur l'aire de jeu : bancs, cônes, cerceaux, obstacles pour passer dessous...
3. Faire s'asseoir ou s'allonger la locomotive
4. Augmenter ou réduire l'aire de jeu
5. Ajouter un ballon pour la locomotive

Si la tâche est trop compliquée pour les wagons :

- Faire ralentir la locomotive
- Faire annoncer par la locomotive son changement de direction

Si la tâche est trop facile pour les wagons :

- Faire accélérer la locomotive
- Faire lever une main de la locomotive pour commander la main dribbleuse du wagon

Matériel :

- Terrain divisé en 4 zones, ballons

Règles d'organisation

- Rester à 2 mètres de distance