

# La tomate

## Prépare ton matériel

Un ballon, un terrain plat  
(si possible en terre ou en herbe).



## Nombre de joueurs

À partir de 8 joueurs.

## Durée

De 2 à 5 minutes.



## Préparation

Tous les joueurs se mettent en cercle, jambes écartées de façon à ce que les pieds de chacun touchent les pieds du voisin.

## But du jeu

Empêcher le ballon de passer entre ses jambes. En gardant les mains jointes, frapper le ballon pour qu'il passe entre les jambes d'un autre joueur.

## Déroulement du jeu

Si le ballon passe entre les jambes d'un joueur pour la :

- **première fois :** obligation de jouer avec une seule main.
- **deuxième fois :** obligation de se retourner et jouer dos au cercle.
- **troisième fois :** obligation de jouer de dos ET à une main.
- **quatrième fois :** le joueur est éliminé et sort du cercle qui se resserre.

## Sécurité

Il vaut mieux être très vigilant si le terrain est en macadam (blessures possibles).



LE + SANTE

JOUER C'EST TOUS LES JOURS,  
COMME SE DÉPENSER !