

6 TEST COORDINATION

Test de la croix

► Cycles : 2 • 3 • 4

30 secondes
3 essais.

Le test

Debout, pieds joints sur la case départ,
au milieu.

Sauter, pieds joints dans chaque case.

Repasser à chaque fois par la case du milieu.

Tourner toujours dans le même sens.

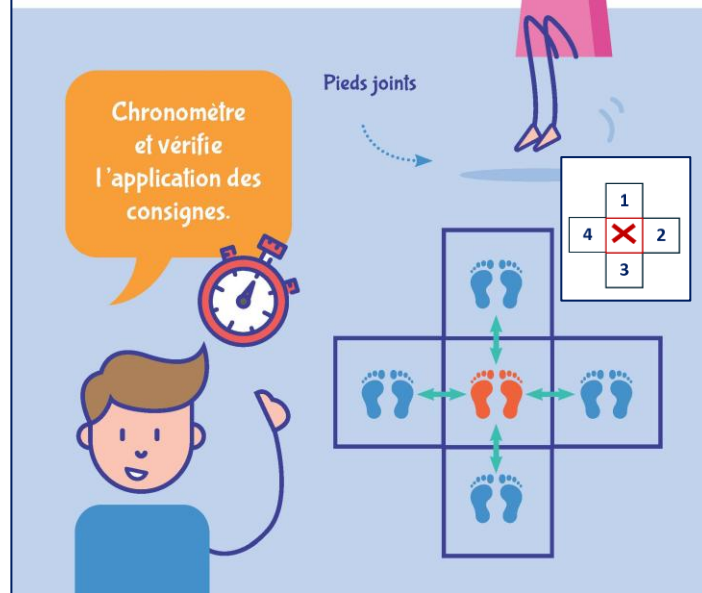
Points de vigilance :

- Une erreur = se tromper de case ou ligne mordue.
- En cas d'erreur, repartir de la case du milieu.
- Toujours sauter à pieds joints.

Le juge

Donne le signal de départ.

Comptabilise un point
par case bleue de la croix réussie.



Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 30 secondes : 3 tentatives.
- Adaptations pour le cycle 2 :
 - Si pied(s) posé(s) sur une limite de case : le test se poursuit / pas d'erreur.
 - Possibilité de ne pas matérialiser les limites des cases. Languettes ou numéros tracés à la craie (cf. schéma ci-dessus) pour matérialiser uniquement les zones où poser les pieds.



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests,
languettes ou craies



Flashez pour accéder à la vidéo !