

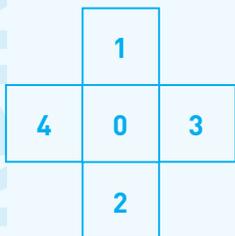
✓ **Objectif : rester coordonné en réalisant l'exercice demandé.**

### → ORGANISATION DU TEST

L'exercice consiste à réaliser un parcours en forme de « croix ».

Le départ se réalise pieds joints sur la case « 0 », le pratiquant démarre au signal du chronomètreur.

Le principe consiste à poser un pied puis l'autre dans chacune des cases de la « croix », dans l'ordre des numéros, en passant à chaque fois par le point central (0). L'enchaînement consiste donc en : 0/1/0/2/0/3/0/4/0/1/0/2... Les pieds ne doivent pas toucher les lignes de séparation des cases.



Chaque carré  
mesure 50 cm de côté



### → ÉVALUATION

L'éducateur comptabilise les points de la manière suivante : les deux pieds posés dans une case rapportent 1 point (à condition que l'ordre soit bien respecté et que le pratiquant ne « morde » pas les lignes). En cas d'erreur, le participant repart du centre de la croix (0) et le décompte des points continue.

**Le test dure 30 secondes.**

### → MATÉRIEL

→ **1 chronomètre**

→ **1 croix** qui peut être tracée directement au sol avec du scotch, une craie, ou un tapis spécifique (N.B. : la craie s'efface rapidement, donc à réserver pour un petit nombre de participants). Le schéma ci-dessus donne les dimensions.

