



## PAS CHASSÉS CROISÉS

### BUT DU DÉFI

Réaliser le parcours de pas chassés le plus rapidement possible. L'enchaînement est le suivant :

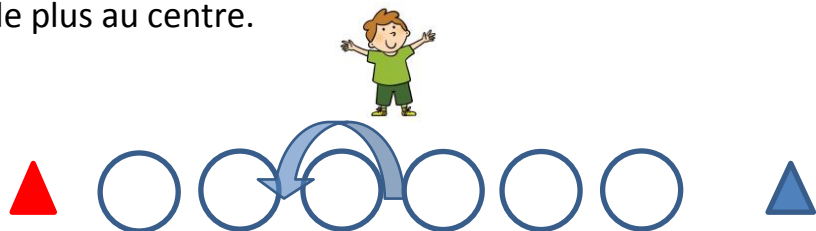
1 pas chassé vers la Droite // 2 pas chassés vers la Gauche  
 3 pas chassés vers la D // 4 pas chassés vers la G  
 2 pas chassés vers la D  
 L'enfant est revenu au centre, à la place du départ.

### MATÉRIEL

- 1 chronomètre
- 6 cerceaux (ou craie au sol ou carrelage à la maison)
- 2 plots de couleurs différentes

### DISPOSITIF

L'enfant se positionne les 2 pieds dans les cerceaux situés le plus au centre.



### VARIABLES

- en duel, à 2 ou en équipe : faire le parcours plus rapidement que son adversaire, cumuler les temps de l'équipe
- modifier le mode de déplacement (cloche pied, pieds joints...)
- utiliser les plots de couleur placés aux extrémités. A chaque déplacement, l'enfant se dirige vers le plot indiqué par l'adulte et revient au centre (série de 4 pas chassés)
- faire le parcours avec une raquette en main, puis une balle sur la raquette