



## DÉFI N°11

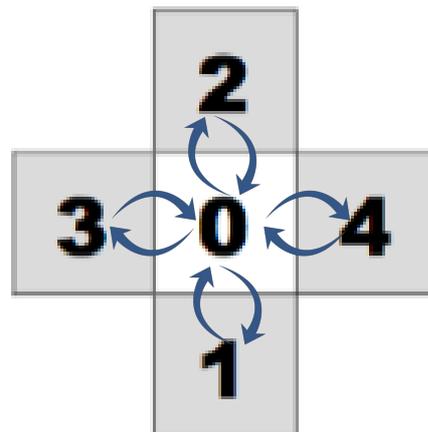
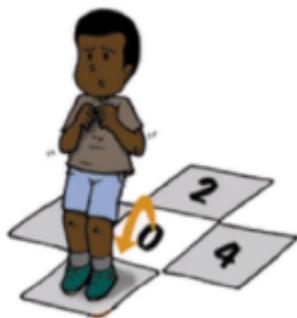
### LA CROIX INFERNALE

**Matériel :** 4 règles (bout de bois, ceintures, lignes de légos !) ou 1 craie, ou les carreaux du carrelage de la cuisine...! L'important est de pouvoir délimiter une zone centrale carrée « 0 » d'environ 30cm de côté.

**Départ dans la case « 0 »**

**Sautez à pieds joints dans les 4 autres cases en repassant toujours par un saut dans la case « 0 » :**

**0-1-0-2-0-3-0-4-0 = 1 cycle**



**Combien de cycles complets réussiras-tu à effectuer en 1 minute ?**

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
15 cycles	20 cycles	30 cycles

**Trop facile ?**

**Fais-le sur 1 pied ! Ou bien agrandis le carré central...**

**On attend vos résultats dans les commentaires... Annoncez le niveau que vous avez réussi à valider !**