

## CRISSCROSS

**Stage of Activity:** All

**Equipment:** None

**Time:** 5-15 Minutes

**Number of people:** 4+

### How it Works:

- Participants divide into four equal groups and each team selects a corner of the gym.
- The object of the game is to see which team can get to the diagonal opposite corner the fastest using the chosen action called out by the leader (eg. if the leader calls out "hopping," the teams must hop to the opposite corner).
- Every turn the middle of the playing area will become a hectic zone as they pass each other while performing the action.

**Applications:** Agility, jumping, spatial awareness, balance, and coordination.

**Modifications:** Can be used in a variety of environments by modifying the skills, and can be adapted to have athletes using sport-specific movements to cross the playing field including dribbling a ball across a field, stick-handling a puck on ice, etc.

[TOP/HAUT ↑](#)

## COURSE EN CROISÉ

**Stade de l'athlète:** Tous

**Équipement:** Aucun

**Durée:** 5-15 Minutes

**Nombre de personnes:** 4+

### Instructions:

- Les participants se répartissent en quatre groupes égaux, et chaque équipe choisit un coin du gymnase.
- Le but du jeu est de faire en sorte qu'une équipe se rende le plus rapidement possible jusqu'au coin opposé en exécutant l'action créée par le chef d'équipe (par exemple, si le chef d'équipe crie « sauter », les joueurs doivent sauter jusqu'au coin opposé).
- À chaque ronde, le milieu de terrain devient une zone très agitée, les joueurs se dépassant l'un l'autre en exécutant l'action demandée.

**Applications:** Agilité, saut, perception spatiale, équilibre, coordination.

**Modifications:** Peut être utilisé dans divers contextes en modifiant les habiletés et en faisant faire aux athlètes des mouvements propres à leur sport pour traverser le terrain, p. ex. dribler un ballon, manier une rondelle sur la glace, etc.