



DEFI JONGLAGE
Niveau BRONZE

OBJECTIF : Réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

- O : Validé
- X : Non validé

ETAPE	Exercice à Réaliser	Validation des parents ou des éducateurs
1	10 fois de suite : pied fort/main	
2	10 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
3	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main	
4	5 jonglages pied fort	
5	5 fois de suite : pied faible/main	
6	5 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
7	3 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main	
8	3 jonglages pied faible	
9	5 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
10	6 jonglages/cuisse	
11	5 enchaînement tête/main	
12	3 têtes	
13	6 jonglages alternés pied droit/pied gauche avec rebond entre chaque contact	
14	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
15	10 fois de suite 2 jonglages pied fort/main	
16	10 jonglages pied fort	



DEFI JONGLAGE
Niveau ARGENT

OBJECTIF : Réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

- O : Validé
- X : Non validé

ETAPE	Exercice à Réaliser	Validation des parents ou des éducateurs
1	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main	
2	15 jonglages pied fort	
3	10 fois de suite : pied faible/main	
4	10 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
5	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main	
6	5 jonglages pied faible	
7	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied cuisse	
8	10 jonglages pied/cuisse	
9	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main	
10	5 têtes	
11	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
12	20 jonglages pied fort	



DEFI JONGLAGE
Niveau OR

OBJECTIF : Réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

- O : Validé
- X : Non validé

ETAPE	Exercice à Réaliser	Validation des parents ou des éducateurs
1	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main	
2	30 jonglages pied fort	
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main	
4	10 jonglages pied faible	
5	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
6	10 fois de suite : pied/tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête	
7	10 jonglages pied/tête	
8	20 jonglages pied/cuisse	
9	8 jonglages pied fort alternés coup de pied/intérieur du pied	
10	6 jonglages alternés pied fort coup de pied / extérieur du pied	
11	10 jonglages sans poser le pied au sol	
12	3 têtes	
13	50 jonglages pied fort	
14	20 jonglages pied faible	
15	10 têtes	
16	2 enchaînements : pied/cuisse/tête/cuisse/pied	

