

CONTRAT EVOLUTIF JONGLAGE

NOM : _____ / **Prénom** _____

Objectifs : Amélioration du jonglage sous forme jouée (contrats)

But : Jongler et réussir un maximum de niveaux dans les 3 contrats proposés (BRONZE-ARGENT-OR)

Durée : 10'

Règles :

- **Départ ballon à la main**
- Surfaces de rattrapage autorisées mais non comptabilisées
- Réussir le niveau 1 du contrat pour passer au niveau 2, puis au niveau 3, etc...
- **Obligation de récupérer le ballon à la main pour valider chaque niveau**
- Réussir les 20 niveaux du contrat "BRONZE" pour passer aux contrats "ARGENT" puis "OR"
- Redémarrer, à chaque séance, par le niveau auquel le joueur s'est arrêté
- Chaque début du mois, repartir au niveau 0 du contrat en cours, pour confirmer et améliorer la performance du mois précédent.

Contrat "BRONZE"		Réussi	Contrat "ARGENT"		Réussi	Contrat "OR"		Réussi
Niveau 1	1 pied faible (1 fois)		Niveau 1	1 pied faible (5 fois de suite)		Niveau 1	2 têtes (10 fois)	
Niveau 2	1 pied faible (2 fois)		Niveau 2	2 pieds faibles (4 fois de suite)		Niveau 2	3 têtes (5 fois)	
Niveau 3	1 pied faible (3 fois)		Niveau 3	15 pieds (2 fois)		Niveau 3	5 têtes (2 fois)	
Niveau 4	1 pied faible (4 fois)		Niveau 4	4 pieds alternés (2 fois)		Niveau 4	5 têtes (2 fois de suite)	
Niveau 5	5 pieds (2 fois)		Niveau 5	6 pieds alternés (2 fois)		Niveau 5	5 pieds faibles (2 fois de suite)	
Niveau 6	1 pied droit + 1 pied gauche (1 fois)		Niveau 6	8 pieds alternés (1 fois)		Niveau 6	10 pieds forts (3 fois de suite)	
Niveau 7	1 pied droit + 1 pied gauche (2 fois de suite)		Niveau 7	10 pieds alternés (1 fois)		Niveau 7	10 pieds alternés (2 fois)	
Niveau 8	1 pied droit + 1 pied gauche (3 fois de suite)		Niveau 8	4 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)		Niveau 8	12 pieds alternés (2 fois)	
Niveau 9	1 pied droit + 1 pied gauche (4 fois de suite)		Niveau 9	6 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)		Niveau 9	15 pieds alternés (2 fois)	
Niveau 10	1 pied droit + 1 pied gauche (5 fois)		Niveau 10	3 pieds faibles (3 fois)		Niveau 10	10 têtes (2 fois)	
Niveau 11	2 contacts pieds + 1 cuisse (1 fois)		Niveau 11	4 pieds faibles (2 fois)		Niveau 11	2 pieds forts + 2 pieds faibles (5 fois de suite)	
Niveau 12	2 contacts pieds + 1 cuisse (2 fois de suite)		Niveau 12	5 pieds faibles (1 fois)		Niveau 12	3 pieds forts + 3 pieds faibles (5 fois de suite)	
Niveau 13	2 contacts pieds + 1 cuisse (3 fois de suite)		Niveau 13	8 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)		Niveau 13	4 pieds forts + 4 pieds faibles (2 fois)	
Niveau 14	2 contacts pieds + 1 cuisse (4 fois de suite)		Niveau 14	10 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)		Niveau 14	5 pieds forts + 5 pieds faibles (2 fois)	
Niveau 15	2 contacts pieds + 1 cuisse (5 fois de suite)		Niveau 15	20 pieds (2 fois)		Niveau 15	10 pieds faibles (2 fois)	
Niveau 16	6 pieds (1 fois)		Niveau 16	2 pieds droits + 2 pieds gauches (2 fois)		Niveau 16	Enchaîner pied fort + pied faible + 1 cuisse (10 fois)	
Niveau 17	7 pieds (1 fois)		Niveau 17	4 pieds droits + 2 pieds gauches (2 fois)		Niveau 17	Enchaîner 2 pieds forts + pied faible + 1 cuisse (5 fois)	
Niveau 18	8 pieds (1 fois)		Niveau 18	8 pieds droits + 3 pieds gauches (1 fois)		Niveau 18	Enchaîner 3 pieds forts + pied faible + 1 cuisse (2 fois)	
Niveau 19	9 pieds (1 fois)		Niveau 19	10 pieds droits + 4 pieds gauches (1 fois)		Niveau 19	Enchaîner 5 pieds forts + pied faible + 1 cuisse (1 fois)	
Niveau 20	10 pieds (1 fois)		Niveau 20	30 pieds (2 fois)		Niveau 20	30 pieds forts (1 fois) - 20 pieds alternés (1 fois) - 15 pieds faibles (1 fois) - 10 têtes (1 fois)	