

## DEFIS JONGLE

	NIVEAU	CONTRAT
<b>M O Y E N</b>	1	10 Pied fort – Main
	2	20 Pied fort – Main
	3	5 Tête – Main
	4	5 Pied faible – Main
	5	10 Pied faible - Main
	6	20 Pied faible – Main
	7	10 Tête – Main
	8	10 Bon pied – Cuisse – Main
	9	5 Mauvais pied – Cuisse - Main
	10	5 Jonglages intérieurs bon pied - Main
<b>B O N</b>	11	5 Jonglages intérieurs mauvais pied - Main
	12	5 Jonglages libres
	13	8 Jonglages alternés Pieds
	14	10 Pied – Cuisse (bon pied)
	15	6 Pied – Cuisse (Mauvais pied)
	16	20 Jonglages bon pied (départ au sol)
	17	10 Jonglages mauvais pied
	18	5 Têtes
	19	10 Alternés coup du pied – Intérieur du pied (bon pied)
	20	6 Alternés coup de pied - Intérieur du pied (mauvais pied)
<b>T R E S  B O N</b>	21	10 Alternés coup de pied – Extérieur du Pied (bon Pied)
	22	6 Alternés coup de pied – Extérieur du pied (mauvais pied)
	23	3 Enchaînements Pied – Cuisse – Cuisse – Pied (12 contacts)
	24	10 Jongles haut bon pied (le ballon passe au dessus de la tête)
	25	5 Jongles hauts (mauvais pied)
	26	10 Jongles alternés hauts
	27	10 Pied – Tête
	28	12 Pied – Tête – Poitrine
	29	10 Jongles par-dessus la tête avec retournement
	30	3 Enchaînements Pied – Cuisse – Tête – Cuisse – pied (15)

**Principe :** Réussir 2 fois consécutivement le niveau pour pouvoir passer au niveau supérieur.

**Objectif Poussin :** Niveau 18 avec également 30 (ou +) jongles bon pied, 20 (ou +) jongles mauvais pied, 15 (ou +) jongles de la tête.

**Objectif Benjamin :** Niveau 18 + .... Avec également 50 (ou +) jongles bon pied, 40 (ou +) Jongles mauvais pied, 20 (ou +) jongles de la tête.