



# CONTRAT DE JONGLAGES



Départ ballon dans les mains  
Pied Fort : Pied Droit pour droitier et inversement

Entraînez-vous à faire les niveaux séparément  
Puis il faut réussir les niveaux à la suite pour gagner le contrat.  
Vous avez 3 essais à chaque niveaux pour le réussir (sinon retour au niveau précédent).

## CONTRAT 1

- Niveau 1 : (Main – Pied Fort– Main) x 10 fois
- Niveau 2 : (Main – Rebond – Pied Fort– Main) x 10 fois
- Niveau 3 : (Rebond – Pied Fort – Rebond – Pied Fort) x 5 fois enchaînées
- Niveau 4 : (1 Rebond – 2 touches Pied Fort – Main) x 10 fois
- Niveau 5 : (1 Rebond – 2 touches Pied Fort – 1 Rebond – 2 touches Pied Fort)  
x 5 fois enchaînées
- Niveau 6 : (Main – Pied Faible – Main) x 10 fois
- Niveau 7 : (Main – Rebond – Pied Faible – Main) x 10 fois
- Niveau 8 : (Main – Rebond – Pied Faible – Rebond) x 3 fois enchaînées
- Niveau 9 : 5 touches Pied Fort
- Niveau 10 : 3 touches Pied Faible

## CONTRAT 2

- Niveau 1 : (Main - 1 genou fort - Main) x 10 fois
- Niveau 2 : (Main – 2 genou fort– Main) x 5 fois
- Niveau 3 : (Main – 1 genou faible - Main) x 10 fois
- Niveau 4 : (Main – 2 genou faible -Main) x 5 fois
- Niveau 5 : (Main – 1 genou fort– 1 genou faible - Main) x 5 fois
- Niveau 6 : (Main – Tete – Main) x 10 fois
- Niveau 7 : (Main – 2 Tetes – Main) x 10 fois
- Niveau 8 : (Main – 1 Pied Fort – 1 genou - Main) x 5 fois
- Niveau 9 : 5 touches Pied Fort
- Niveau 10 : 3 touches Pied Faible

## CONTRAT 3

- Niveau 1 : (Main – Rebond – 1 Pied Fort - Rebond – 1 Pied Fort) x 10 fois enchaînées
- Niveau 2 : (Main – Rebond – 1 Pied Faible – Rebond – 1 Pied Faible) x 5 fois enchaînées
- Niveau 3 : (Main – Rebond – 1 Pied Fort – Rebond – 1 Pied Faible – Rebond – 1 Pied Fort..) x 10 fois enchaînées
- Niveau 4 : (Main – Rebond – 1 Pied Fort – 1 genou fort – Main) x10 fois
- Niveau 5 : (Main – 1 Pied Faible– 1 genou faible - Main) x 5 fois
- Niveau 6 : 5 Pied Fort
- Niveau 7 : 3 Pied Faible
- Niveau 8 : (Main – 1 Pied Fort – 1 Pied Faible – Main) x 10 fois
- Niveau 9 : (Main – 1 Pied Fort – 1 Pied Faible – Rebond – 1 Pied Fort – 1 Pied Faible- rebond) x 5 fois enchaînées
- Niveau 10 : (1 Pied Fort – 1 Pied Faible) x 4 fois enchaînées



# CONTRAT DE JONGLAGES



Départ ballon dans les mains  
Pied Fort : Pied Droit pour droitier et inversement

Entraînez-vous à faire les niveaux séparément  
Puis Il faut réussir les niveaux à la suite pour gagner le contrat.  
Vous avez 3 essais à chaque niveaux pour le réussir (sinon retour au niveau précédent).

## CONTRAT 4

- Niveau 1 : 5 Jonglages Libres
- Niveau 2 : 8 Jonglages Libres
- Niveau 3 : 8 Pied Fort Sans Rattrapage
- Niveau 4 : 10 Jonglages Libres
- Niveau 5 : 10 Pied Fort Sans Rattrapage
- Niveau 6 : 4 Pied Faible Sans Rattrapage
- Niveau 7 : 4 Tetes
- Niveau 8 : 15 Jonglages Libres
- Niveau 9 : 15 Pied Fort Sans Rattrapage
- Niveau 10 : 20 Jonglages Libres
- Niveau 11 : 20 Pied Fort Sans Rattrapage
- Niveau 12 : 6 Pied Faible Sans Rattrapage
- Niveau 13 : 6 Tetes
- Niveau 14 : 30 Jonglages Libres

## CONTRAT 5

- Niveau 1 : 10 Pied Fort
- Niveau 2 : (Pied Fort – genou libre) x 8 fois enchaînées
- Niveau 3 : (Pied Fort – Pied Faible ) x 10 fois enchaînées
- Niveau 4 : 10 Tetes
- Niveau 5 : (2 Pied Fort – 2 Pied Faible) x 5 fois enchaînées
- Niveau 6 : 10 Pied Faible avec 2 contacts de rattrapage
- Niveau 7 : 10 Jonglages, ballon monte au-dessus du genou
- Niveau 8 : 10 Jonglages, ballon monte au-dessus de la taille
- Niveau 9 : (Pied Fort – Tete – Rebond – Pied Fort) x 4 fois enchaînées
- Niveau 10 : (Main – Tete – genou – 2 Pied Fort - Tete) x 2 fois enchaînées

## CONTRAT 6

- Niveau 1 : 20 Pied Fort
- Niveau 2 : 10 Pied Faible
- Niveau 3 : 10 Tetes
- Niveau 4 : (Pied Fort – Pied Faible) x 15 fois enchaînées
- Niveau 5 : (Pied Fort – Pied Faible – 1 genou – l'autre genou) x 2 fois enchaînées
- Niveau 6 : idem mais 5 fois enchaînées
- Niveau 7 : (Main – Tete – genou – Pied – Tete..) x 5 fois enchaînées
- Niveau 8 : (Hauteur genou – hauteur taille – hauteur tête) x 10 fois enchaînées
- Niveau 9 : (frappe cou de pied intérieur pied – extérieur pied) x 3 fois enchaînées
- Niveau 10 : idem mais 10 fois enchaînées



# CONTRAT DE JONGLAGES



Départ ballon dans les mains  
Pied Fort : Pied Droit pour droitier et inversement

Entraînez-vous à faire les niveaux séparément  
Puis

Il faut réussir les niveaux à la suite pour gagner le contrat.  
Vous avez 3 essais à chaque niveaux pour le réussir (sinon retour au niveau précédent).

## CONTRAT 7

- Niveau 1 : 20 Jonglages Libres
- Niveau 2 : 10 Pied Fort Sans Rattrapage
- Niveau 3 : 10 Pied Faible avec 2 contacts de rattrapage
- Niveau 4 : (Pied Fort – Pied Faible) x 10 fois enchainées sans rattrapage
- Niveau 5 : 30 Jonglages Libres
- Niveau 6 : 25 Pied Fort Sans Rattrapage
- Niveau 7 : 25 Pied Faible avec 2 contacts de rattrapage
- Niveau 8 : (Pied Fort – Pied Faible) x 25 fois enchainées
- Niveau 9 : 10 Tetes
- Niveau 10 : 50 Libres

## CONTRAT 8

- Niveau 1 : 40 Pied Fort
- Niveau 2 : 20 Pied Faible
- Niveau 3 : 20 Tetes
- Niveau 4 : (Pied Fort – Pied Faible) x 25 fois enchainées
- Niveau 5 : 10 extérieurs Pied Fort
- Niveau 6 : 5 extérieurs Pied Faible
- Niveau 7 : 10 jonglages en changeant de surface à chaque fois (pied, cuisse, tete, poitrine, epaule, etc...)
- Niveau 8 : idem mais 20 jonglages
- Niveau 9 : tete – épaule – tete – autre épaule
- Niveau 10 : (tete – épaule – tete – épaule – tete – 2 Pied Fort – tete – épaule – tete...) x 2 fois