

# mon CONTRAT de JONGLERIE

## Ecole de Foot Féminine

niveau \*



Je suis \_\_\_\_\_

Je passe à l'étape suivante si je réussis la précédente du premier coup...

Sinon je recommence à l'ETAPE 1...

Je valide la MEDAILLE en enchaînant les 10 étapes sans faute !!!

MEDAILLE    ETAPE    EXERCICE

<b>BRONZE</b>	1	départ main	enchaîner	5	1 PIED FORT / 1 MAIN	j'alterne 1 pied fort/1 main
	2	départ main	enchaîner	3	1 PIED FORT / 1 REBOND	j'alterne 1 pied fort/1 rebond à terre
	3	départ main	enchaîner	2	2 PIED FORT / 1 MAIN	j'alterne 2 pied fort/1 main
	4	départ main	enchaîner	3	jonglages PIED FORT	je jongle uniquement du pied fort
	5	départ main	enchaîner	5	1 PIED FAIBLE / 1 MAIN	j'alterne 1 pied faible/1 main
	6	départ main	enchaîner	3	1 PIED FAIBLE / 1 REBOND	j'alterne 1 pied faible/1 rebond à terre
	7	départ main	enchaîner	2	2 PIED FAIBLE / 1 MAIN	j'alterne 2 pied faible/1 main
	8	départ main	enchaîner	3	jonglages PIED FAIBLE	je jongle uniquement du pied faible
	9	départ main	enchaîner	5	2 PIED FORT / 1 MAIN	
	10	départ main	enchaîner	5	jonglages PIED FORT	
<b>ARGENT</b>	1	départ main	enchaîner	3	1 PIED / 1 CUISSE / 1 MAIN	j'alterne 1 pied/1 cuisse/1 main
	2	départ main	enchaîner	5	jonglages PIED FORT	
	3	départ main	enchaîner	10	2 PIED FORT / 1 MAIN	
	4	départ main	enchaîner	8	jonglages PIED FORT	
	5	départ main	enchaîner	5	1 PIED / 1 CUISSE / 1 MAIN	
	6	départ main	enchaîner	3	jonglages PIED FAIBLE	
	7	départ main	enchaîner	5	2 PIED FAIBLE / 1 MAIN	
	8	départ main	enchaîner	5	jonglages PIED FAIBLE	
	9	départ main	enchaîner	5	TETE / 1 MAIN	j'alterne 1 tête/1 main
	10	départ main	enchaîner	3	jonglages TETE	je jongle uniquement de la tête
<b>OR</b>	1	départ main	enchaîner	5	1 PIED FORT/1 REBOND/1 PIED FAIBLE/1 REBOND	
	2	départ main	enchaîner	3	jonglages ALTERNES	j'alterne 1 pied fort/1 pied faible
	3	départ main	enchaîner	5	2 TETE / 1 MAIN	j'alterne 2 tête/1 main
	4	départ main	enchaîner	5	jonglages TETE	
	5	départ main	enchaîner	10	1 PIED / 1 CUISSE / 1 MAIN	
	6	départ main	enchaîner	5	1 PIED / 1 CUISSE	j'alterne 1 pied/1 cuisse/1 main
	7	départ main	enchaîner	5	jonglages ALTERNES	
	8	départ main	enchaîner	10	jonglages PIED FORT	
	9	départ main	enchaîner	5	jonglages PIED FAIBLE	
	10	départ main	enchaîner	15	jonglages PIED FORT	

J'ai obtenu la MEDAILLE de BRONZE le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_

J'ai obtenu la MEDAILLE d'ARGENT le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_

J'ai obtenu la MEDAILLE d'OR le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_