

# CONTRAT JONGLAGE

## *U10 - U11 / Niveau 3*

But : réussir l'exercice pour passer au niveau supérieur

Etape	Exercice à réaliser
1	60 jonglages pied fort
2	3 fois de suite : 10 jonglages pied faible/main
3	30 jonglages pied faible
4	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche
5	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main
6	15 têtes
7	30 jonglages <b>sans poser le pied</b> au sol
8	16 jonglages pied/tête
9	40 jonglages pied/cuisse
10	20 jonglages alternés coup de pied/intérieur
11	12 jonglages alternés coup de pied/extérieur
12	10 jonglages en faisant un demi-tour tous les 2 contacts
13	100 jonglages pied fort
14	50 jonglages pied faible
15	30 têtes
16	50 jonglages <b>sans poser le pied</b> au sol