



## JONGLAGE EN MOUVEMENT

Section Le Riberal et St Louis de Gonzague

CONFINEMENT Novembre 2020

	6ém (2009)	5ém (2008)	4 ém (2007)	3ém (2006)
<b>Niveau 1</b>	FAIRE 5 mètres sans perdre le ballon	FAIRE 10 mètres sans perdre le ballon	FAIRE 10 m aller /retour	FAIRE 20 m aller / retour
<b>Niveau 2</b>	10 M	15M	FAIRE 20 m aller / retour	Jongler et faire 1 tour sur soi même
<b>Niveau 3</b>	15M	20 M	Jonglerie et faire 1 tour sur soi même	Faire le niveau 2 (2 fois)
<b>Niveau 4</b>	20 M	10 m aller retour	Faire le niveau 3 (2 fois)	Jongler 10 m en passant au dessus de 2 haies 15 cm
<b>Niveau 5</b>	5 m aller retour	15 m aller retour	Jongler 10 m en passant au dessus de 2 haies 15 cm	Niveau 4 en Aller -retour
<b>Niveau 6</b>	10 m aller retour	Jonglerie et faire 1 tour sur soi même	Niveau 5 en Aller -retour	FAIRE 10 m aller /retour + toucher une cible à 15 m
<b>Niveau 7</b>	15 m aller retour	Faire le niveau 6 (2 fois)	FAIRE 10 m aller /retour + toucher une cible à 5 m	20 pieds droit interieur + 20 pieds gauche interieur
<b>Niveau 8</b>	Jongler et faire 1 tour sur soi même	Jongler 10 m en passant au dessus de 1 haie 15 cm	Niveau 5 + toucher une cible à 10 m	Faire 10 m en jonglage interieur ALLER RETOUR
<b>Niveau 9</b>	Faire le niveau 8 (2 fois)	Jongler 10 m en passant au dessus de 2 haies 15 cm	20 (pied droit interieur) + 15 (pied gauche interieur)	Ramasser une coupelle en jonglant
<b>Niveau 10</b>	Faire le niveau 8 (3 fois)	Alterner 10 jonglages interieur du pied	Faire 20 m en jonglage interieur de pied	50 PD/50 PG/50 T/50 interieur du pied en avancant

### RAPPEL



Tous les départs de ballon au sol

avec pause du pied à chaque contact

Un niveau est reussi seulement si le ballon n'est pas perdu