

**NOM :**

**Catégorie :**

## PALIER 1



Niveau	Exercices à réaliser	Résultats
1	5 fois de suite : pied fort/main	
2	3 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
3	2 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
4	3 jonglages pied fort	
5	10 fois de suite: pied fort/main	
6	5 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
7	5 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
8	5 jonglages pied fort	
9	5 fois de suite : pied faible /main	
10	3 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
11	3 fois de suite: pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
12	8 jonglages pied fort	
13	20 fois de suite : pied fort/main	
14	10 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
15	8 jonglages pied fort	
16	10 fois de suite: pied faible/main	
17	5 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
18	2 fois de suite: 2 jonglages pied faible/main	
19	3 jonglages pied faible	
20	5 fois de suite: pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
21	6 jonglages pied/cuisse	
22	5 fois de suite: tête/main	
23	3 têtes	
24	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche avec rebond entre chaque contact	
25	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
26	10 fois de suite: 2 jonglages pied fort/main	
27	15 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
28	12 jonglages pied fort	

**NOM :**

**Catégorie :**

## PALIER 2



Niveau	Exercices à réaliser	Résultats
1	10 fois de suite : pied fort/main	
2	10 jonglages pied fort avec rebond entre chaque contact	
3	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main	
4	5 jonglages pied fort	
5	5 fois de suite : pied faible /main	
6	5 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
7	3 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main	
8	3 jonglage pied faible	
9	5 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied cuisse	
10	6 jonglages pied/cuisse	
11	5 enchainements : tête/main	
12	3 têtes	
13	6 jonglages alternés pied droit/pied gauche avec rebond entre chaque contact	
14	4 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
15	10 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main	
16	10 jonglages pied fort	
17	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main	
18	15 jonglages pied fort	
19	10 fois de suite : pied faible/main	
20	10 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
21	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main	
22	5 jonglages pied faible	
23	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
24	10 jonglages pied/cuisse	
25	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main	
26	5 têtes	
27	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
28	20 jonglages pied fort	
29	3 fois de suite : 10 jonglages pied fort/main	
30	30 jonglages pied fort	
31	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main	
32	10 jonglages pied faible	
33	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
34	10 fois de suite: pied/tête en attrapant le ballon après chaque pied tête	
35	10 jonglages pied/tête	
36	20 jonglages pied/cuisse	
37	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
38	6 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
39	10 jonglages sans poser le pied au sol	
40	50 jonglages pied fort	
41	20 jonglages pied faible	
42	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main	
43	10 têtes	

**NOM :**

**Catégorie :**

## PALIER 3



Niveau	Exercices à réaliser	Résultats
1	5 fois de suite : 2 jonglages pied fort/main	
2	10 jonglages pied fort	
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied fort/main	
4	15 jonglages pied fort	
5	10 fois de suite : pied faible/main	
6	10 jonglages pied faible avec rebond entre chaque contact	
7	5 fois de suite : 2 jonglages pied faible/main	
8	5 jonglages pied faible	
9	10 fois de suite : pied/cuisse en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
10	10 jonglages pied/cuisse	
11	5 fois de suite : 2 jonglages tête/main	
12	5 têtes	
13	10 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
14	20 jonglages pied fort	
15	3 fois de suite: 10 jonglages pied fort/main	
16	30 jonglages pied fort	
17	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible/main	
18	10 jonglages pied faible	
19	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
20	10 fois de suite : pied/tête en attrapant le ballon après chaque pied/tête	
21	10 jonglages pied/tête	
22	20 jonglages pied/cuisse	
23	8 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
24	6 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
25	20 jonglages sans poser le pied au sol	
26	50 jonglages pied fort	
27	20 jonglages pied faible	
28	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main	
29	10 têtes	
30	60 jonglages pied fort	
31	3 fois de suite : 10 jonglages pied faible/main	
32	30 jonglages pied faible	
33	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
34	3 fois de suite : 5 jonglages tête/main	
35	15 têtes	
36	30 jonglages sans poser le pied au sol	
37	16 jonglages pied/tête	
38	40 jonglages pied/cuisse	
39	20 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
40	100 jonglages pied fort	
41	50 jonglages pied faible	
42	30 têtes	
43	50 jonglages sans poser le pied au sol	

**NOM :**

**Catégorie :**

## PALIER 4



Niveau	Exercices à réaliser	Résultats
1	5 fois de suite : 20 jonglages pied fort/main	
2	30 jonglages pied fort	
3	3 fois de suite : 20 jonglages pied fort/main	
4	25 jonglages pied fort sans poser le pied au sol	
5	5 fois de suite : 5 jonglages pied faible	
6	6 jonglages pied faible alternés coup de pied/intérieur	
7	2 fois de suite : 15 jonglages pied faible	
8	30 jonglages pied faible	
9	10 fois de suite : pied/cuisse pied faible en attrapant le ballon après chaque pied/cuisse	
10	10 jonglages pied/cuisse pied faible	
11	5 fois de suite : 5 jonglages tête/main	
12	20 têtes	
13	20 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
14	50 jonglages pied fort	
15	3 fois de suite: 5 jonglages pied faible/main sans poser le pied au sol	
16	2 fois de suite: 25 jonglages pied faible	
17	3 fois de suite : 15 têtes	
18	50 jonglages pied faible	
19	50 jonglages alternés pied droit/pied gauche	
20	30 têtes	
21	20 jonglages pied/tête	
22	2 fois de suite: 20 jonglages pied/cuisse	
23	15 jonglages alternés coup de pied/intérieur	
24	15 jonglages alternés coup de pied/extérieur	
25	50 jonglages sans poser le pied au sol	
26	20 jonglages pied faible sans poser le pied au sol	
27	6 jonglages pied faible pied/tête	
28	3 fois de suite : 25 jonglages tête/main	
29	50 têtes	
30	100 jonglages pied fort	
31	50 jonglages pied cuisse	
32	8 jonglages pied faible alternés coup de pied/extérieur	
33	10 jonglages pied faible alternés coup de pied/intérieur	
34	20 jonglages pied /cuisse/tête/cuisse/pied/cuisse/tête/...	
35	2 fois de suite: 50 jonglages pied fort	
36	2 fois de suite: 50 jonglages pied faible	
37	2 fois de suite: 50 jonglages tête	

**NOM :**

**Catégorie :**

## **PALIER 5 (avec balle de tennis)**



<b>Niveau</b>	<b>Exercices à réaliser</b>	<b>Résultats</b>
1	5 fois de suite : 8 jonglages pied fort	
2	15 jonglages pied fort	
3	3 fois de suite : 5 jonglages pied faible	
4	10 jonglages pied faible	
5	10 jonglages pied faible sans toucher le pied au sol	
6	8 jonglages pied alternés pied droit/pied gauche	
7	30 jonglages pied fort	
8	10 jonglages tête	
9	20 jonglages pied faible	
10	6 jonglages pied/tête	
11	3 fois de suite : 10 têtes	
12	20 têtes	
13	20 jonglages aternés pied droit/pied gauche	
14	50 jonglages pied fort	
15	50 jonglages pied faible	