

LE CONTRAT EVOLUTIF U7 / U9



Niveau	Contrat à Réaliser
1	Main + Pied Fort + Main (A FAIRE 10 FOIS)
2	Main + 2 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 5 FOIS)
3	Main + 3 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 3 FOIS)
4	Main + Pied Faible + Main (A FAIRE 10 FOIS)
5	Main + 2 contacts Pied Faible + Main (A FAIRE 3 FOIS)
6	Main + 5 contacts Pied Fort + Main
7	4 contacts Pied Fort
8	2 contacts Pied Faible
9	5 contacts Pied Fort
10	3 contacts Pied Faible
11	Main + Cuisse + Main
12	Main + 2 contacts Cuisse + Main
13	2 contacts Pied Fort + 1 contact Cuisse
14	3 contacts Pied Fort + 2 contacts Cuisse
15	Main + Tête + Main
16	10 contacts Pied Fort
17	5 contacts Pied Faible
18	10 contacts alternés Pied Fort, Pied Faible
19	20 contacts Pied Fort
20	10 contacts Pied Faible

LE CONTRAT EVOLUTIF

U10 / U11



Niveau	Contrat à Réaliser
1	3 jonglages libres (A FAIRE 3 FOIS)
2	5 jonglages libres (A FAIRE 2 FOIS)
3	8 pied fort sans Surface de Rattrapage
4	10 jongles libres
5	10 pied fort sans Surface de Rattrapage
6	4 pied faible
7	3 têtes
8	10 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
9	15 pied fort sans Surface de Rattrapage
10	20 jongles libres
11	5 cuisses
12	8 pied faible
13	20 pied fort sans Surface de Rattrapage
14	6 têtes
15	20 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
16	30 jongles libres
17	12 pied faible
18	10 têtes
19	10 jongles alternés Pied fort / Genou
20	6 jongles alternés Pied fort / Tête

LE CONTRAT EVOLUTIF

U12 / U13



Niveau	Contrat à Réaliser
1	8 pied fort sans Surface de Rattrapage
2	10 jongles libres
3	12 pied fort sans Surface de Rattrapage
4	4 pied faible
5	5 têtes
6	15 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
7	15 pied fort sans Surface de Rattrapage
8	20 jongles libres
9	5 cuisses
10	10 pied faible
11	25 pied fort sans Surface de Rattrapage
12	10 têtes
13	10 jongles alternés Pied fort / Genou
14	25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche
15	35 jongles libres
16	50 pied fort sans Surface de Rattrapage
17	20 pied faible sans Surface de Rattrapage
18	20 tête
19	30 pied faible
20	Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied)