

GUIDE DE REPRISE D'ACTIVITE

LA JONGLERIE

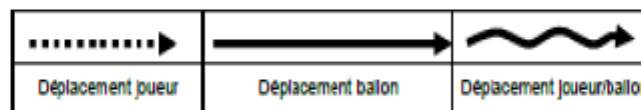
Objectifs : Améliorer la capacité d'équilibre de l'enfant et savoir maîtriser son ballon.

Exercice N°1

Thème : Psychomotricité - JONGLAGE		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

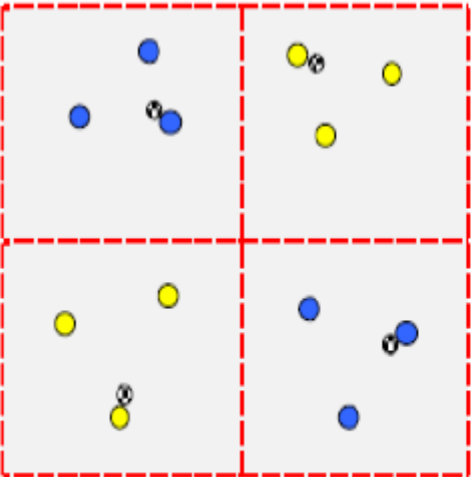
U9 - U11 -
U13

Matériel



Effectif







Partis	Tâches		Descriptif	Eléments pédagogiques		
		Durée		Variables		
Exercice Analytique	Objectifs :	12'		Imposer une surface de contact.	Méthode pédagogique	
	Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie			Jouer sur un temps (1 minute)		
	But :	Nombre de joueurs		DIRECTIVE	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	Ne pas faire tomber le ballon				Espaces	Veiller à ...
Consignes :			Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard. Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.			
	1 ballon par joueur. Garder le plus longtemps possible le ballon en l'air avec le pied. Quel joueur tiendra le plus longtemps ?					
	Si les joueurs sont débutants, objectif : Maintenir le ballon dans le carré et empêcher qu'il arrête de rebondir.					




Exercice N°2

Thème : Psychomotricité - JONGLAGE		
On a le ballon	Conservier / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U9 - U11 -
U13

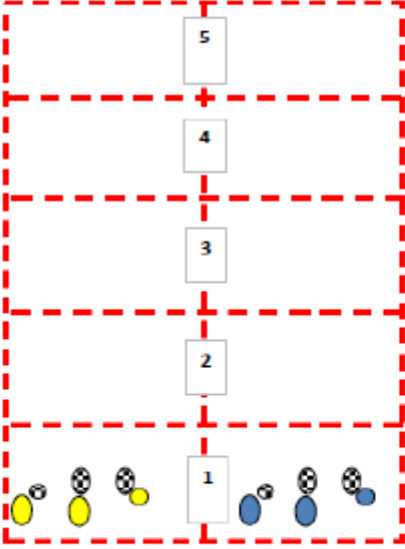
Matériel

						
					X	X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
3	3		








Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectifs :	 <p>Essayer de garder un espace suffisant entre les joueurs</p>	Variables
	Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie		Tous les joueurs doivent réussir pour monter.
	But : Arriver en zone 5		Jouer pied droit, puis pied gauche, alterné ou tête.
	Consignes :		Alterner 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas...
	Contrat 1 : Je frappe ma balle et je la récupère à la main (3 fois)		Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied/tête
	Contrat 2 : Je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle, je la récupère à la main (3 fois)		Demander d'avoir les mains dans le dos, en l'air, de toucher une partie de son corps tous les 3 contacts.
	Nbre de joueurs	Méthode pédagogique	DIRECTIVE
	Espaces	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	Vouloir à ...
			<p>Frapper le ballon cou de pied (is en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard.</p> <p>Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de trappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la trappe.</p> <p>Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>




Exercice N°3

Thème : Psychomotricité - JONGLAGE		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Desequilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U9 - U11 -
U13

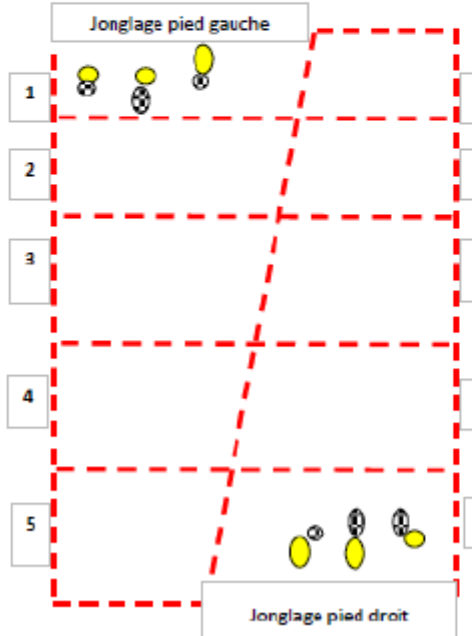
Matériel

						
					X	X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueurballon

Effectif

			
6			

Partie	Tâche	Descriptif		Éléments pédagogiques		
Exercice Analytique	Objectifs :	Durée		<p>Variables</p> <p>Jouer pied droit, puis pied gauche, alterné ou tête. Alterner 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas...</p> <p>Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied/tête</p> <p>Demander d'avoir les mains dans le dos, en fait, de toucher une partie de son corps tous les 3 contacts.</p>		
	Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de requitire par la jonglere				12'	<p>Méthode pédagogique</p> <p>DIRECTIVE</p> <p>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</p>
	But : Passer dans les 10 zones				Nombre de joueurs	<p>Venir à ...</p> <p>Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard. Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la trappe. Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>
	Consignes :					1
	1 ballon par joueur. Pour monter d'une zone, le joueur doit réaliser un contrat 2 fois.					2
Contrat 1 : Faire 5 jonglages sans rebond	Espaces	3				
Contrat 2 : Faire 15 jonglages		4				
Contrat 3 : Faire 30 jonglages		5				
Contrat 4 : Faire 40 jonglages						
Contrat 5 : Faire 60 jonglages						
L'éducateur peut autoriser ou non 1 rattrapage						




Exercice N°4

Thème : Psychomotricité - JONGLAGE		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U9 - U11 -
U13

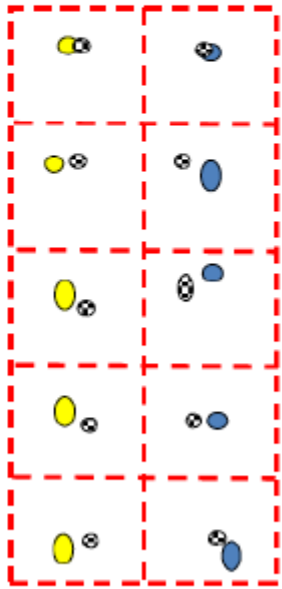
Matériel

					
				X	X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
5	5		

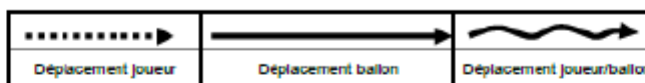
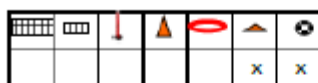
Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie	 <p>Ligue des Champions</p> <p>Europa Ligue</p> <p>Ligue 1</p> <p>Ligue 2</p> <p>National</p>	<p>Variables</p> <p>Réduire la taille des carrés Jouer pied droit, puis pied gauche, alterné ou tête.</p> <p>Jouer à 2 contre 2, 1 ballon par joueur mais on additionne le résultat des deux joueurs sur chaque manche.</p> <p>Contourner une coupelle ou changer de carré....</p> <p>Alterner 1 jonglage haut/dessus de la tête et 2 bas...</p> <p>Enchaîner pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied/tête</p> <p>Demander d'avoir les mains dans le dos, en l'air, de toucher une partie de son corps tous les 3 contacts.</p>	
	But : Gagner son duel		<p>Méthode pédagogique</p> <p>DIRECTIVE</p> <p>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</p>	
	Consignes : Chaque partie se joue en 1 contre 1		<p>Veiller à ...</p> <p>Frapper le ballon cou de pied (pis en haut des tacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard.</p> <p>Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe.</p> <p>Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>	
	3 manches par partie			
	Le vainqueur monte d'un terrain, le perdant descend			
Jouer x parties :	Nbre de joueurs			
* Nombre de ballons tombés en 30"	10			
* Maximum de contacts en 30"	Espaces			
* Garder le ballon en l'air plus longtemps que son adversaire	3m x 3m			
* Effectuer un maximum d'enchaînements en 30"				

Exercice N°5

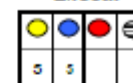
Thème : Psychomotricité - JONGLAGE		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

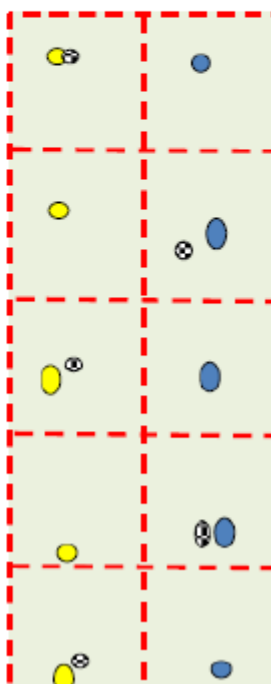
U9 - U11 -
U13

Matériel



Effectif



Partie	Tâche	Durée	Descriptif	Eléments pédagogiques	
				Variables	Méthode pédagogique
Exercice Analytique	Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de requitance par la jonglerie	12'		Champions League	<p>mesurer la taille des carrés et les éloigner</p> <p>Jouer pied droit, puis pied gauche, alternes ou tête.</p> <p>Contourner une coupelle ou changer de carré... Est vainqueur le premier arrivé ! Faire aussi en A/R</p> <p>Alterner 1 jonglage haut dessus de la tête et 2 bas...</p>
	But : Gagner son duel			Europa Ligue	<p>Enchaîner plusieurs fois, pied/cuisse ou pied/poitrine ou pied/tête</p> <p>Demander d'avoir les mains dans le dos, en l'air, de toucher une partie de son corps tous les 3 contacts.</p>
	Consignes : Chaque partie se joue en 1 contre 1 3 manches par partie			Ligue 1	<p>Méthode pédagogique</p> <p>DIRECTIVE</p> <p>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</p> <p>Veiller à ...</p>
	Le vainqueur monte d'un terrain, le perdant descend			Ligue 2	<p>Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard.</p> <p>Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe.</p> <p>Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>
	Chaque joueur lance un dé à son adversaire, il lui annonce le nombre qu'il doit réaliser. Le nombre est fixé par l'entraîneur. Exemple : annoncer 1 nombre entre 2 et 9. Si le contrat n'est pas tenu, 1 point pour l'autre joueur.			National	
	Nbre de joueurs				
	Espaces	10			
		3 x 3			

Exercice N°6

Thème : Psychomotricité - JONGLAGE		
On a le ballon	Conservé / Progresser	Desequilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U9 - U11 -
U13

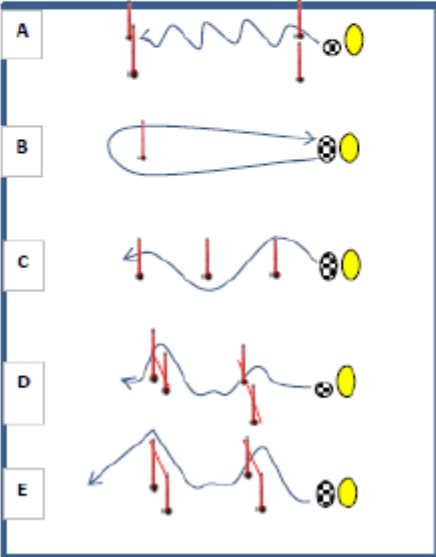
Matériel

	X	X		X	X

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

9			




Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques		
Exercice Analytique	Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie	 <p>10 m</p>	<p>Varier les surfaces de contact : pied droit, gauche, alterné, tête...</p> <p>Varier les distances et les positions des jalons</p> <p>Limiter le temps pour faire le parcours</p> <p>Organiser des duels avec les autres équipes</p>		
	But : Réaliser le parcours sans rebond au sol du ballon.			Durée : 12'	
	Consignes			Nombre de joueurs	Méthode pédagogique
	A - Passer entre les portes et revenir au point de départ				DIRECTIVE
	B - Aller contourner le piquet et revenir au point de départ			10'	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
C - Sauter entre les piquets et revenir au point de départ	Espaces	Veiller à ...			
D - Lober (faire passer le ballon au dessus) les deux haies (2 basses) et revenir au point de départ	Libre	<p>Frapper le ballon cou de pied (ou en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard.</p> <p>Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement cambrée puis tendue au moment de la frappe.</p> <p>Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>			




Exercice N°7

Thème : Psychomotricité - JONGLAGE

U9 - U11 - U13

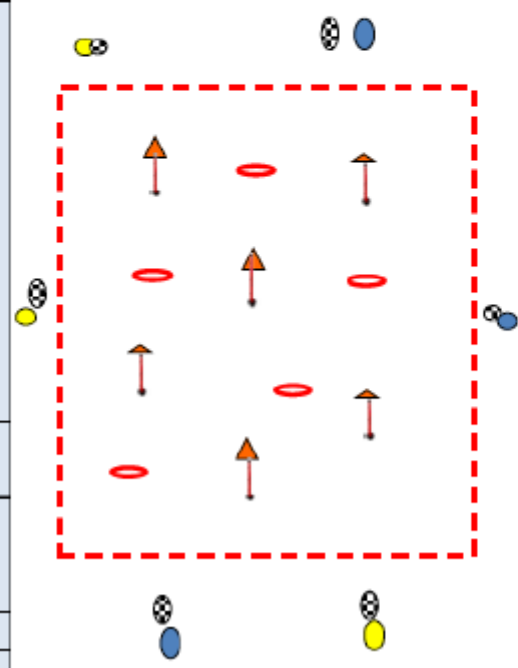
Matériel

						
		X		X	X	X

		
Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Effectif

			
3	3		

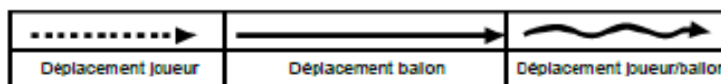
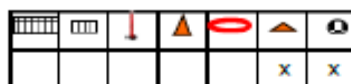
Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	Objectifs :		Variables
	Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie		Multiplier les obstacles Jouer pied droit, puis pied gauche ou alterné.
	But :		Demander d'avoir les mains dans le dos, en l'air, de toucher une partie de son corps tous les 3 contacts.
	Revenir au point de départ sans avoir fait rebondir son ballon		Méthode pédagogique
	Consignes :		DIRECTIVE
	Au signal de l'éducateur, les joueurs partent faire le tour d'un piquet ou d'un cerceau (suivant l'annonce de l'éducateur) puis reviennent à leur point de départ toujours en jonglant.	Expliciter - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	12'		Veiller à ...
	Nbre de joueurs		Frapper le ballon cou de pied (os en haut des lacets), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard. Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.
	2 à 12		
	Espaces		
	10 x 10		

Exercice N°8

Thème : Psychomotricité - JONGLAGE		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

U9 - U11 -
U13

Matériel



Effectif



Partie	Tâche	Descriptif		Eléments pédagogiques																																																																																																																											
Exercice Analytique	<p>Objectif : Amélioration de la maîtrise technique de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie</p> <p>But : Jongler et réussir un maximum de niveaux dans les 3 contrats proposés (Bronze - Argent - Or)</p> <p>Consignes : Séquence de 12'</p> <p>Départ ballon à la main</p> <p>Surface de rattrapage autorisée mais non comptabilisée selon niveau des joueurs.</p> <p>Réussir le niveau 1 pour passer au niveau 2 ... etc ...</p> <p>Réussir les 20 niveaux du contrat "Bronze" puis passer aux contrats "Argent" puis "Or"</p> <p>Redémarrer, à chaque séance, par le niveau auquel le joueur s'est arrêté</p> <p>Chaque début de mois, repartir au niveau 1 du contrat en cours, pour confirmer et améliorer la performance du mois précédent</p>	Durée	<p>Contrat BRONZE</p> <table border="1"> <tr><td>Niveau 1</td><td>1 pied (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 2</td><td>1 pied (2 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 3</td><td>1 pied (3 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 4</td><td>1 pied (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 5</td><td>1 pied (5 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 6</td><td>2 contacts pieds (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 7</td><td>2 contacts pieds (2 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 8</td><td>2 contacts pieds (3 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 9</td><td>2 contacts pieds (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 10</td><td>2 contacts pieds (5 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 11</td><td>1 pied + 1 cuisse (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 12</td><td>1 pied + 1 cuisse (2 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 13</td><td>1 pied + 1 cuisse (3 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 14</td><td>1 pied + 1 cuisse (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 15</td><td>1 pied + 1 cuisse (5 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 16</td><td>3 pieds (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 17</td><td>3 pieds (2 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 18</td><td>3 pieds (3 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 19</td><td>3 pieds (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 20</td><td>3 pieds (5 fois de suite)</td></tr> </table>		Niveau 1	1 pied (1 fois)	Niveau 2	1 pied (2 fois de suite)	Niveau 3	1 pied (3 fois de suite)	Niveau 4	1 pied (4 fois de suite)	Niveau 5	1 pied (5 fois de suite)	Niveau 6	2 contacts pieds (1 fois)	Niveau 7	2 contacts pieds (2 fois de suite)	Niveau 8	2 contacts pieds (3 fois de suite)	Niveau 9	2 contacts pieds (4 fois de suite)	Niveau 10	2 contacts pieds (5 fois de suite)	Niveau 11	1 pied + 1 cuisse (1 fois)	Niveau 12	1 pied + 1 cuisse (2 fois de suite)	Niveau 13	1 pied + 1 cuisse (3 fois de suite)	Niveau 14	1 pied + 1 cuisse (4 fois de suite)	Niveau 15	1 pied + 1 cuisse (5 fois de suite)	Niveau 16	3 pieds (1 fois)	Niveau 17	3 pieds (2 fois de suite)	Niveau 18	3 pieds (3 fois de suite)	Niveau 19	3 pieds (4 fois de suite)	Niveau 20	3 pieds (5 fois de suite)	<p>Contrat ARGENT</p> <table border="1"> <tr><td>Niveau 1</td><td>1 pied table (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 2</td><td>1 pied table (2 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 3</td><td>1 pied table (3 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 4</td><td>1 pied table (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 5</td><td>5 pieds (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 6</td><td>1 droit + 1 gauche (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 7</td><td>1 droit + 1 gauche (2 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 8</td><td>1 droit + 1 gauche (3 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 9</td><td>1 droit + 1 gauche (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 10</td><td>1 droit + 1 gauche (5 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 11</td><td>2 pieds + 1 cuisse (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 12</td><td>2 pieds + 1 cuisse (2 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 13</td><td>2 pieds + 1 cuisse (3 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 14</td><td>2 pieds + 1 cuisse (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 15</td><td>2 pieds + 1 cuisse (5 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 16</td><td>5 pieds (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 17</td><td>7 pieds (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 18</td><td>8 pieds (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 19</td><td>9 pieds (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 20</td><td>10 pieds (1 fois)</td></tr> </table>		Niveau 1	1 pied table (1 fois)	Niveau 2	1 pied table (2 fois de suite)	Niveau 3	1 pied table (3 fois de suite)	Niveau 4	1 pied table (4 fois de suite)	Niveau 5	5 pieds (2 fois)	Niveau 6	1 droit + 1 gauche (1 fois)	Niveau 7	1 droit + 1 gauche (2 fois de suite)	Niveau 8	1 droit + 1 gauche (3 fois de suite)	Niveau 9	1 droit + 1 gauche (4 fois de suite)	Niveau 10	1 droit + 1 gauche (5 fois de suite)	Niveau 11	2 pieds + 1 cuisse (1 fois)	Niveau 12	2 pieds + 1 cuisse (2 fois de suite)	Niveau 13	2 pieds + 1 cuisse (3 fois de suite)	Niveau 14	2 pieds + 1 cuisse (4 fois de suite)	Niveau 15	2 pieds + 1 cuisse (5 fois de suite)	Niveau 16	5 pieds (1 fois)	Niveau 17	7 pieds (1 fois)	Niveau 18	8 pieds (1 fois)	Niveau 19	9 pieds (1 fois)	Niveau 20	10 pieds (1 fois)	<p>Eléments pédagogiques</p> <p>Contrat OR</p> <table border="1"> <tr><td>Niveau 1</td><td>1 pied faible (5 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 2</td><td>2 pieds faibles (4 fois de suite)</td></tr> <tr><td>Niveau 3</td><td>15 pieds (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 4</td><td>4 pieds alternés (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 5</td><td>6 pieds alternés (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 6</td><td>8 pieds alternés (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 7</td><td>10 pieds alternés (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 8</td><td>4 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 9</td><td>5 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 10</td><td>3 pieds tables (3 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 11</td><td>4 pieds tables (3 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 12</td><td>5 pieds faibles (3 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 13</td><td>5 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 14</td><td>10 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 15</td><td>20 pieds (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 16</td><td>2 droits + 2 gauches (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 17</td><td>4 droits + 2 gauches (2 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 18</td><td>2 droits + 2 gauches (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 19</td><td>10 droits + 4 gauches (1 fois)</td></tr> <tr><td>Niveau 20</td><td>20 pieds (2 fois)</td></tr> </table> <p>Méthode pédagogique</p> <p>DIRECTIVE</p> <p>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</p> <p>Veiller à ...</p> <p>Frapper le ballon cou de pied (ou en haut des orteils), pointe de pied tendue (pied en plateau) et cheville verrouillée. Fixer le ballon du regard. Frapper le ballon au « milieu » et par en dessous (du bas vers le haut). La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour assurer l'équilibre général. Les bras servent à renforcer l'équilibre.</p>	Niveau 1	1 pied faible (5 fois de suite)	Niveau 2	2 pieds faibles (4 fois de suite)	Niveau 3	15 pieds (2 fois)	Niveau 4	4 pieds alternés (2 fois)	Niveau 5	6 pieds alternés (2 fois)	Niveau 6	8 pieds alternés (2 fois)	Niveau 7	10 pieds alternés (2 fois)	Niveau 8	4 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)	Niveau 9	5 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)	Niveau 10	3 pieds tables (3 fois)	Niveau 11	4 pieds tables (3 fois)	Niveau 12	5 pieds faibles (3 fois)	Niveau 13	5 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)	Niveau 14	10 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)	Niveau 15	20 pieds (2 fois)	Niveau 16	2 droits + 2 gauches (2 fois)	Niveau 17	4 droits + 2 gauches (2 fois)	Niveau 18	2 droits + 2 gauches (1 fois)	Niveau 19	10 droits + 4 gauches (1 fois)	Niveau 20	20 pieds (2 fois)
			Niveau 1	1 pied (1 fois)																																																																																																																											
			Niveau 2	1 pied (2 fois de suite)																																																																																																																											
			Niveau 3	1 pied (3 fois de suite)																																																																																																																											
			Niveau 4	1 pied (4 fois de suite)																																																																																																																											
			Niveau 5	1 pied (5 fois de suite)																																																																																																																											
			Niveau 6	2 contacts pieds (1 fois)																																																																																																																											
			Niveau 7	2 contacts pieds (2 fois de suite)																																																																																																																											
			Niveau 8	2 contacts pieds (3 fois de suite)																																																																																																																											
			Niveau 9	2 contacts pieds (4 fois de suite)																																																																																																																											
Niveau 10	2 contacts pieds (5 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 11	1 pied + 1 cuisse (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 12	1 pied + 1 cuisse (2 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 13	1 pied + 1 cuisse (3 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 14	1 pied + 1 cuisse (4 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 15	1 pied + 1 cuisse (5 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 16	3 pieds (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 17	3 pieds (2 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 18	3 pieds (3 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 19	3 pieds (4 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 20	3 pieds (5 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 1	1 pied table (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 2	1 pied table (2 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 3	1 pied table (3 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 4	1 pied table (4 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 5	5 pieds (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 6	1 droit + 1 gauche (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 7	1 droit + 1 gauche (2 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 8	1 droit + 1 gauche (3 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 9	1 droit + 1 gauche (4 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 10	1 droit + 1 gauche (5 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 11	2 pieds + 1 cuisse (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 12	2 pieds + 1 cuisse (2 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 13	2 pieds + 1 cuisse (3 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 14	2 pieds + 1 cuisse (4 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 15	2 pieds + 1 cuisse (5 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 16	5 pieds (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 17	7 pieds (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 18	8 pieds (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 19	9 pieds (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 20	10 pieds (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 1	1 pied faible (5 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 2	2 pieds faibles (4 fois de suite)																																																																																																																														
Niveau 3	15 pieds (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 4	4 pieds alternés (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 5	6 pieds alternés (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 6	8 pieds alternés (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 7	10 pieds alternés (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 8	4 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 9	5 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 10	3 pieds tables (3 fois)																																																																																																																														
Niveau 11	4 pieds tables (3 fois)																																																																																																																														
Niveau 12	5 pieds faibles (3 fois)																																																																																																																														
Niveau 13	5 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 14	10 pieds alternés + 2 cuisses (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 15	20 pieds (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 16	2 droits + 2 gauches (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 17	4 droits + 2 gauches (2 fois)																																																																																																																														
Niveau 18	2 droits + 2 gauches (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 19	10 droits + 4 gauches (1 fois)																																																																																																																														
Niveau 20	20 pieds (2 fois)																																																																																																																														
		12'																																																																																																																													
		10																																																																																																																													
		Espaces																																																																																																																													
		Libre																																																																																																																													