Contrat évolutif de jonglage U13



Un Football pour tous les enfants

Organisation

A effectuer lors de chaque fin d'échauffement avant le coup d'envoi du match



Contrat évolutif jonglage U13 saison 2026/2027

	Contrat Bronze		Contrat Argent		Contrat Or	
Période Septembre-Octobre	Niveau 1	4 pieds faibles (3x)	Niveau 1	20 pieds fort (2x)	Niveau 1	30 pieds fort (2x)
	Niveau 2	5 pieds faibles (3x)	Niveau 2	20 pieds faible	Niveau 2	25 pieds faible
	Niveau 3	8 pieds alternés + 2 cuisses (2x)	Niveau 3	25 pieds fort	Niveau 3	30 pieds fort (3x)
	Niveau 4	10 pieds alternés + 2 cuisses(2x)	Niveau 4	10 alternés (2x)	Niveau 4	20 alternés (2x)
	Niveau 5	20 pieds (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (2x)	Niveau 5	15m en mouvement (2x)
Période Novembre-Décembre	Niveau 1	2 pieds droit+2 pieds gauche(2x)	Niveau 1	20 pieds fort (3x)	Niveau 1	30 pieds fort (2x)
	Niveau 2	4 pieds droit+2 pieds gauche(2x)	Niveau 2	20 pieds faible (2x)	Niveau 2	25 pieds faible (2x)
	Niveau 3	8 pieds droit+3 pieds gauche(2x)	Niveau 3	25 pieds fort (2x)	Niveau 3	30 pieds fort (3x)
	Niveau 4	10 pieds droit+4 pieds gauche(2x)	Niveau 4	10 alternés (3x)	Niveau 4	20 alternés (3x)
	Niveau 5	30 pieds (2x)	Niveau 5	10m en mouvement (3x)	Niveau 5	15m en mouvement (3x)
Période Février- Mars	Niveau 1	8 pieds faibles (3x)	Niveau 1	30 pieds fort (2x)	Niveau 1	40 pieds fort (2x)
	Niveau 2	10 pieds faibles (3x)	Niveau 2	30 pieds faible	Niveau 2	30 pieds faible (2x)
	Niveau 3	10 pieds alternés + 2 cuisses (2x)	Niveau 3	35 pieds fort	Niveau 3	30 pieds fort (3x)
	Niveau 4	15 pieds alternés + 2 cuisses(2x)	Niveau 4	20 alternés (2x)	Niveau 4	20 alternés (2x)
	Niveau 5	20 pieds (2x)	Niveau 5	20 m en mouvement	Niveau 5	20 m en mouvement (2x)
Période Avril -Juin	Niveau 1	4 pieds droit+4 pieds gauche(2x)	Niveau 1	40 pieds fort (3x)	Niveau 1	50 pieds fort (2x)
	Niveau 2	8 pieds droit+8 pieds gauche(2x)	Niveau 2	30 pieds faible (2x)	Niveau 2	30 pieds faible (2x)
	Niveau 3	10 pieds droit+5 pieds gauche(2x)	Niveau 3	50 pieds fort (2x)	Niveau 3	50 pieds fort (3x)
	Niveau 4	15 pieds droit+8 pieds gauche(2x)	Niveau 4	20 alternés (3x)	Niveau 4	30 alternés (3x)
	Niveau 5	30 pieds (2x)	Niveau 5	20 m en mouvement (2x)	Niveau 5	20 m en mouvement (3x)