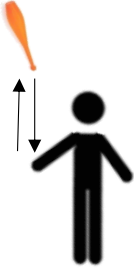
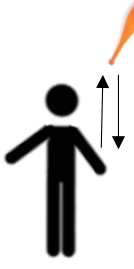
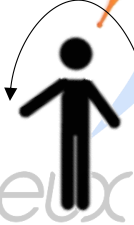
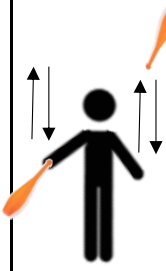
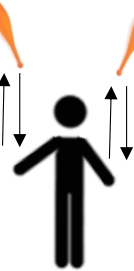


Contrat Evolution Jongle Massue

Niveau	Description	Elève	Témoïn	Validé le
1	 <p>10 jongles (lancer-rattraper) à une massue main forte en lui faisant faire un tour sans que celle-ci tombe par terre</p>			
2	 <p>10 jongles (lancer-rattraper) à une massue main faible en lui faisant faire un tour sans que celle-ci tombe par terre</p>			
3	 <p>10 jongles à une massue d'affilée en passant celle-ci de la main droite à la main gauche et inversement. La massue doit faire un tour.</p>			
4	 <p>10 jongles à deux massues en lançant alternativement les deux massues et en les rattrapant de la même main sans que celle-ci tombe par terre. Elles font un tour en l'air.</p>			
5	 <p>10 jongles à deux massues en lançant simultanément les deux massues avec chaque main sans que celle-ci tombe par terre. Elles font un tour en l'air.</p>			

6		<p>10 jongles à une massue sans que celle-ci tombe par terre. La massue en l'air doit faire deux tour sur soi-même avant que je la rattrape de la même main que je l'ai lancé.</p>			
7		<p>10 jongles à une massue sans que celle-ci tombe par terre. Je passe la massue de la main droite à la main gauche et inversement sans qu'elle ne fasse un seul tour sur elle-même (elle doit rester à plat).</p>			
8		<p>10 jongles à une massue sans que celle-ci tombe par terre. Je passe la massue de la main droite à la main gauche et inversement. Elle doit faire deux tour sur elle-même.</p>			
9		<p>10 jongles à une massue d'affilée sans que celle-ci tombe par terre. Je fais tenir la massue en équilibre pendant 5 secondes puis je l'envoie en l'air avant de la rattraper et je recommence.</p>			
10		<p>10 jongles à deux massues en envoyant la massue qui est sur la main droite sur la main gauche et inversement sans que celles-ci ne tombent par terre.</p>			