



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL U1 0/U1 3

1 ère Partie

N°	EXERCICE	TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE REPOS
1	JONGLERIE PIED DROIT	4 MINUTES 30	30 Secondes
2	JONGLERIE PIED GAUCHE	4 MINUTES 30	30 Secondes
3	JONGLERIE TÊTE	4 MINUTES 30	30 Secondes
4	JONGLERIE ALTERNEE PIED DROIT / PIED GAUCHE	4 MINUTES 30	30 Secondes
5	PAUSE HYDRATATION 		5 Minutes



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL U1 0/U1 3


2 ème Partie

N°	EXERCICE	TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE REPOS
1	CONTROLE PIED DROIT / PASSE PIED DROIT (Contre un mur ou avec une personne de la famille)	4 MINUTES 30	30 Secondes
2	CONTROLE PIED Gauche / PASSE PIED Gauche (Contre un mur ou avec une personne de la famille)	4 MINUTES 30	30 Secondes
3	CONTROLE PIED Gauche / PASSE PIED DROIT (Contre un mur ou avec une personne de la famille)	4 MINUTES 30	30 Secondes
4	CONTROLE PIED DROIT / PASSE PIED Gauche (Contre un mur ou avec une personne de la famille)	4 MINUTES 30	30 Secondes
5	PAUSE HYDRATATION 		5 Minutes



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL U1 0/U1 3

3 ème Partie

N°	EXERCICE	TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE REPOS
1	CONDUITE DE BALLE INTERIEUR DU PIED DROIT (Sur une distance de 10 Mètres en aller-Retour)	4 MINUTES 30	30 Secondes
2	CONDUITE DE BALLE INTERIEUR DU PIED GAUCHE (Sur une distance de 10 Mètres en aller-Retour)	4 MINUTES 30	30 Secondes
3	CONDUITE DE BALLE EXTERIEUR DU PIED DROIT (Sur une distance de 10 Mètres en aller-Retour)	4 MINUTES 30	30 Secondes
4	CONDUITE DE BALLE EXTERIEUR DU PIED GAUCHE (Sur une distance de 10 Mètres en aller-Retour)	4 MINUTES 30	30 Secondes
5	PAUSE HYDRATATION 		5 Minutes