



NIVEAU LIGUE 1

NIVEAU 1	3 pied fort + 3 pied faible + rattraper dans les mains	✓
NIVEAU 2	4 pied fort + 1 tête + 1 cuisse + rattraper dans les mains	✓
NIVEAU 3	3 cuisses droites + 3 cuisses gauches + rattraper dans les mains	✓
NIVEAU 4	3 pied fort + 3 cuisses fortes + 1 tête + rattraper dans les mains	✓

NIVEAU PREMIER LEAGUE

NIVEAU 5	10 jongles libre	✓
NIVEAU 6	15 jongles libres dont 2 têtes obligatoire	✓
NIVEAU 7	Enchaîner : 4 pied fort + 4 pied faible (2 fois, soit 16 jongles au total)	✓
NIVEAU 8	2 pied fort + 2 pied faible + 2 cuisses alternés (2 fois soit 12 jongles au total)	✓

NIVEAU EUROPA LEAGUE

NIVEAU 9	20 jongles libre dont 4 têtes	✓
NIVEAU 10	5 pied fort + 5 pied faible + 3 intérieur pied fort	✓
NIVEAU 11	5 pied fort + 5 pied faible + 3 intérieur pied fort + 3 intérieur pied faible	✓
NIVEAU 12	2 pied fort + 2 cuisses fortes + 2 tête (4 fois soit 24 jongles)	✓

NIVEAU LIGUE DES CHAMPIONS

NIVEAU 13	30 jongles libre	✓
NIVEAU 14	35 jongles libre dont 10 pied faible	✓
NIVEAU 15	40 jongles libre dont 5 pied faible et 2 de la tête	✓
NIVEAU 16	50 jongles libre (tête / pied / cuisse...)	✓



**CLIQUE - LA METHODE ULTIME
POUR APPRENDRE LA JONGLERIE**



NIVEAU CHAMPION DU MONDE => 100 JONGLES LIBRE