

## Jonglage

- 1  Jongler avec 4 foulards.
- 2  3 balles, réaliser une figure libre (colonnes, cascades, pattes de chats...).
- 3  3 anneaux, réaliser des colonnes.
- 4  Jongler à 3 massues.
- 5  Jongler avec 1 balle, 1 anneau, 1 massue.

## Manipulation

- 6  Diabolo : Réaliser une figure libre.
- 7  Bâton : Faire le pendule en l'air et réaliser un 1 tour complet de bâton de chaque côté.
- 8  Bâton : Réaliser une figure libre.
- 9  Assiette : Faire tourner une assiette dans chaque main.

## Equilibre

- 10  Déplacer la boule en avant et en arrière au sol sans se tenir.
- 11  Traverser le fil sans se tenir en s'immobilisant pour jongler au milieu de celui-ci.
- 12  Rouleau américain : Jongler avec 2 balles en équilibrant la planche pendant 30 secondes.
- 13  Monocycle : Réaliser un tour de piste.
- 14  Echasses : Se déplacer avec des «échasses pro».

## Acrobatie

- 15  Au sol : Réaliser un enchaînement avec la roulade avant et l'ATR.
- 16  Au mini-trampoline : Réaliser le "salto" avant arrivé assis.

## Passing

- 17  Passing 6 balles pour 2.
- 18  Passing 2 massues chacun.

Prénom :

## Coloriage

