<u>Football Challenge Corbusier</u>
POISSY

Que vous soyez confiné en appartement, en maison avec jardin, ou puni dans votre chambre…

ET

Avant de retrouver vos partenaires sur les terrains de sport…

voici un défi à distance, histoire de patienter.

<u>Règlement</u> :

- Envoyer la <u>vidéo de votre meilleur niveau</u> **AVANT CHAQUE SAMEDI** (Challenge sur 3 semaines) afin d'actualiser les performances sur le tableau des champions.

- Les performances de chaque challenger seront affichées en toute transparence tous les dimanches sur notre ENT.

<u>Envoi des vidéos sur l'adresse mail</u> : lecorbusiereps@gmail.com

La vidéo est trop lourde : - Compresse la vidéo (clique droit → Compresser la vidéo)
- Envoi via wetransfer (gratuit)

<u>Conseils pour la vidéo</u> :

- Posez votre téléphone **le plus loin possible** pour rester dans le champ, car vous allez bouger et peut-être sortir du cadre.

- Arrangez-vous (si vous êtes dehors) pour ne pas mettre votre téléphone face au soleil, sinon vous risquez de ne pas voir grand-chose (*quand on prend une vidéo ou une photo, mieux vaut avoir le soleil derrière que face à la caméra*).

<u>Précisions</u> :

- <u>Pied fort</u> : pied que je préfère, <u>pied faible</u> : pied que j'aime le moins.
- <u>Jongle libre</u> : avec n'importe quelle partie du corps : pied, cuisse...

PLACE AUX CHAMPIONS

Défis Jonglage FOOT

National

Niveau 1	5 jongles + rattraper à la main
Niveau 2	8 jongles + 1 cuisse + rattraper à la main
Niveau 3	10 jongles + 2 cuisses quand je veux + rattraper
Niveau 4	15 jongles

Ligue 2

Niveau 5	Enchainer 6 pieds - 4 cuisses - 6 pieds
Niveau 6	14 jongles + 1 tête quand je veux
Niveau 7	15 jongles alternés droit-gauche-droit-gauche …
Niveau 8	30 jongles libres

Ligue 1

Niveau 9	20 jongles libres + 3 têtes séparées (pas d'affilée)
Niveau 10	Enchainer 5 fois (pied fort - cuisse - pied faible - cuisse)
Niveau 11	6 fois (2 pieds forts + 2 pieds faibles)
Niveau 12	40 jongles libres

EUROPA LEAGUE

Niveau 13	32 jongles et changement de pied tous les 4 jongles
Niveau 14	Sur 30 jongles libres, enchainer 1 (tête – épaule – tête)
Niveau 15	40 jongles libres + 10 têtes quand je veux
Niveau 16	60 jongles

LIGUE DES CHAMPIONS

niveau 17	50 jongles + 2 (épaule gauche – tête – épaule droite) quand je veux ou 50 jongles + 2 (épaule droite – tête – épaule gauche) quand je veux
Niveau 18	60 jongles libres + 2 tours du monde quand je veux
Niveau 19	80 jongles libres + coincer 2 fois la balle derrière la nuque quand je veux
Niveau 20	100 jongles + enchainer 4 fois (épaule – tête – épaule) quand je veux