



TESTS d'EXIGENCES PREALABLES à l'ENTREE en FORMATION

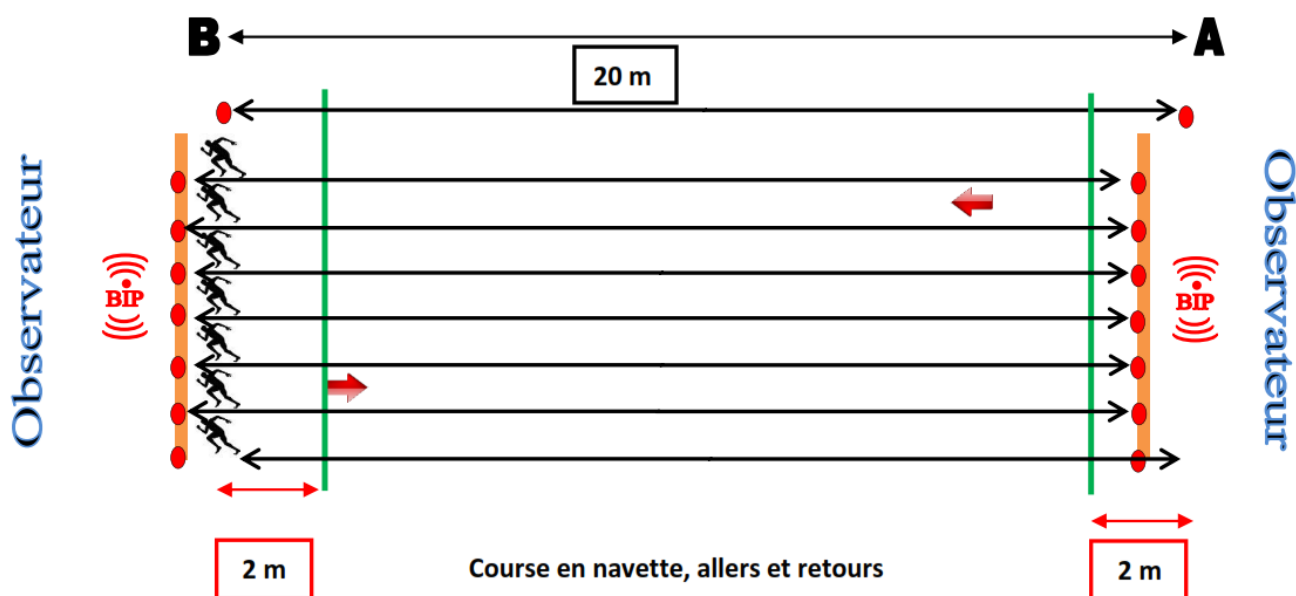
- Test navette « Luc Léger »
- Test d'habiletés motrices

Ces épreuves répondent aux exigences préalables à l'entrée en formation définies dans l'arrêté de création du BPJEPS. Certains candidats peuvent être dispensés des Tests d'Exigences Préalables (TEP) par équivalence selon les qualifications acquises antérieurement.

1 EPREUVE Test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le **palier 6** (11km/h). Les hommes doivent réaliser le **palier 8** (12km/h).

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



Règlement du test :

- Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.
- Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra

être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs.

- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur sera situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».
- Le test est effectué par vague de 10 candidats maximum.

2 EPREUVE Test « habileté motrices »

Ce test consiste en l'**enchaînement de 22 ateliers**, dans **un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1'46" pour les hommes, et 2'06" pour les femmes.**

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

- de 40 à 50 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **1'51" pour les hommes et 2'11" pour les femmes**
- A partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **1'56" pour les hommes et 2'16" pour les femmes.**

Toute erreur dans le parcours entraîne 5 secondes de pénalité conformément à la liste ci-dessous :

| Ateliers N° | LISTE DES PÉNALITÉS PRÉVUES : |
|-------------|---|
| 2 | pour le renversement de la 1ère haie. pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie. |
| 4 | en cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des |
| 6 | pour le renversement de la 2ème haie. pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie. |
| 10 | par cible manquée. |
| 14 | par plot non contourné, avec le ballon, par plot non contourné, avec le corps, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, l'élastique est touché lors de son franchissement, l'élastique est franchi balle tenue, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est porté lors de cette épreuve. |
| 15 | par plot non-contourné avec le ballon, l'élastique est touché lors de son franchissement, le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains, |
| 20 | la roulade est effectuée de travers ou sort du tapis |
| 21 | la zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat. pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer. |

Le parcours d'habileté motrice se déroule selon le descriptif ci-joint, sans interruption entre les ateliers. Une démonstration sera faite par un responsable de l'épreuve devant les candidats, qui pourront ensuite utiliser le parcours lors du temps consacré à l'échauffement. Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre prévu des ateliers. Tout atelier doit être obligatoirement réalisé, et conformément aux consignes exposées sous peine de non-validation du parcours. Un atelier oublié est signalé immédiatement par un responsable de l'épreuve, pour être effectué (ex ateliers 8-12-17-22, un candidat ne contournant pas les plots

sera arrêté immédiatement pour refaire l'atelier). Le candidat se met en position, en plaçant les pieds derrière la ligne de départ. Le départ se fait au signal du responsable de l'épreuve, « PRÊT » « PARTEZ ». Le chronomètre est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, matérialisée par deux plots.

Descriptif du parcours et des ateliers :

Atelier 1 : Course à pied sur 8 m.

A partir d'un départ commandé, le candidat doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

Atelier 2 : Franchissement de la 1ère haie

Le candidat doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues :

- Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.
- Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 3 : Course à pied sur 6 m

Le candidat doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

Atelier 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)

Le candidat doit franchir un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

Pénalité prévue : Une pénalité sera attribuée en cas d'appui constaté sur une des lignes ou dans l'espace délimité par les 2 lignes.

Atelier 5 : Course de vitesse sur 6 m

Le candidat doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

Atelier 6 : Franchissement de la 2ème haie

Le candidat doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues :

- Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.
- Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 7 : Course de vitesse sur 13 mètres

Le candidat doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

Atelier 8 : Contournement du plot A

Le candidat doit contourner le plot « A » par la droite.

Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres

Le candidat doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

Atelier 10 : Lancer de balles

Le candidat doit être capable de lancer 1 balle dans chaque cerceau de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau.

Le candidat dispose en tout de 6 balles. Le nombre de tentatives est limité à deux balles par

cerceau. Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, le candidat doit se trouver, soit :

Pour les hommes : le centre du premier cerceau est situé à 5 mètres, le deuxième à 6 mètres et le troisième à 7 mètres de la zone de lancer.

Pour les femmes : le centre du premier cerceau est situé à 4 mètres, le deuxième à 5 mètres et le troisième à 6 mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

Pénalité prévue : une pénalité est attribuée par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible).

Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres

Le candidat doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

Atelier 12 : Contourner le plot B

Le candidat doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 mètres

Le candidat doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « k » au point « l ».

Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)

Le candidat doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 7 plots dont les 4 premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1,50 m : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite.

Le candidat doit franchir un élastique tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique.

Il doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50m de l'élastique ; Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

Pénalités prévues :

- Une pénalité est attribuée par plot non-contourné, avec le ballon.
- Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le corps.
- Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement. Une pénalité est attribuée si l'élastique est franchi balle tenue.
- Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.
- Une pénalité est attribuée si le ballon est porté lors de cette épreuve.

Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)

Le candidat doit prendre un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau, et franchir l'élastique sans le toucher en faisant passer le ballon sous l'élastique. Il doit effectuer le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau (m) et immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied. Le corps du candidat ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots.

Pénalités prévues :

- Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le ballon.
- Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement.
- Une pénalité est attribuée si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles.
- Une pénalité est attribuée si le ballon est immobilisé avec la (les) main(s) dans le cerceau.

- Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

Atelier 16 : Course sur 5 mètres

Le candidat courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

Atelier 17 : Contourner le plot B

Le candidat doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle.

Atelier 18 : Course sur 2 mètres

Le candidat doit courir sur une distance de 2 mètres, du point « k » au point « n ».

Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre placée au sol

Le candidat doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 mètres de long. Le candidat doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, le candidat devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

Atelier 20 : Roulade avant

De l'extrémité de la poutre, le candidat doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé en contre bas à 0,80 m de la poutre.

Pénalité prévue : Une pénalité est attribuée si le candidat effectue la roulade de travers ou sort du tapis.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls

Le candidat doit lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains « départ » poitrine), le candidat étant situé derrière la zone de lancer.

Pénalités prévues :

- Une pénalité est attribuée lorsque le candidat a mordu ou a franchi la zone de lancer.
- Une pénalité est attribuée pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m

Le candidat doit courir en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de 55 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.

