



TEP BPJEPS APT

Les TEP (Tests d'Exigences Préalables): tests dits nationaux. Ils sont généralement organisés par plusieurs organismes de formation sur diverses dates

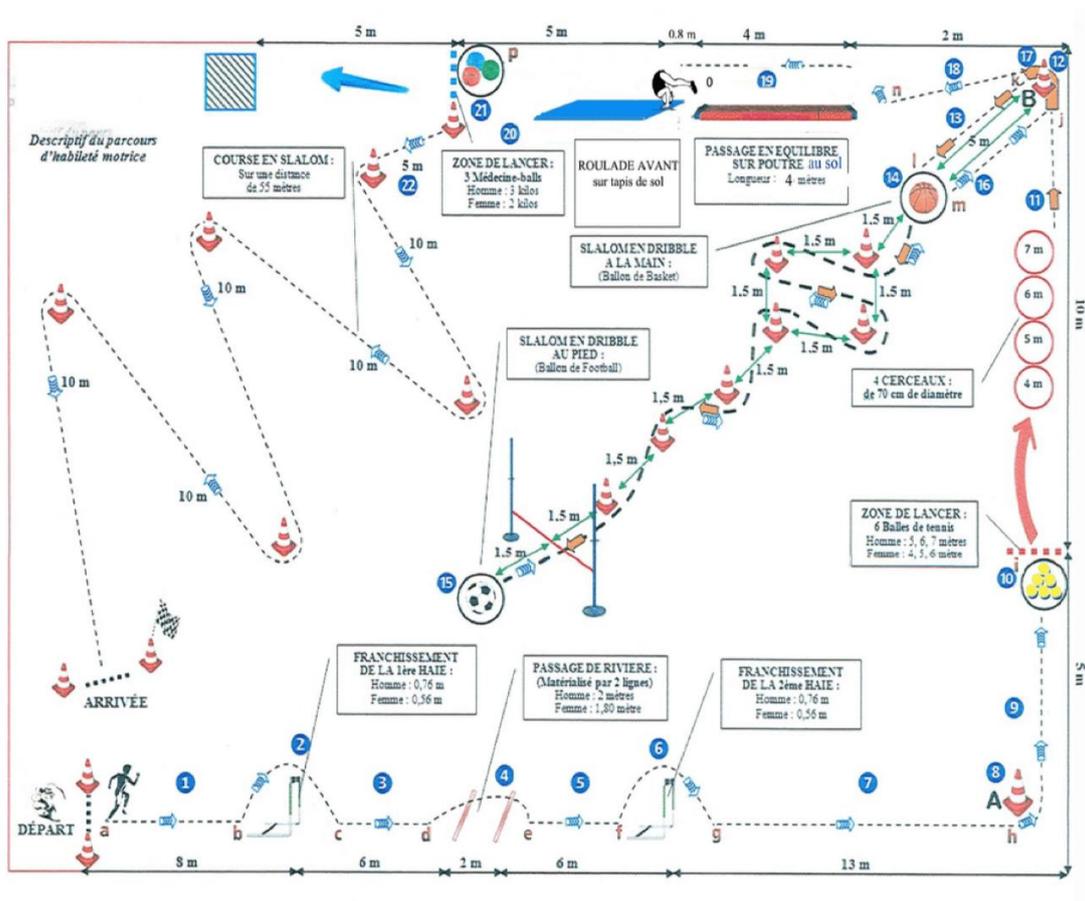
Le test d'endurance "Luc Leger"

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique des candidats. C'est un test progressif qui consiste à courir entre d'une ligne à l'autre selon le rythme indiqué par des signaux sonores. Ces lignes sont espacées de 20m.

Pour être admissible aux exigences préalables à l'entrée en formation, les femmes doivent réaliser le palier 6, les hommes doivent réaliser le palier 8.

Le parcours de motricité

Ce test consiste en l'enchaînement de plusieurs ateliers dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1min46 pour les hommes et 2min06 pour les femmes. Certaines erreurs peuvent entraîner des pénalités.



Description des ateliers :

- **Atelier 1** : Course à pied sur 8 mètres. A partir d'un départ commandé, le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».
- **Atelier 2** : Franchissement de la 1ère haie. Le (la) candidat(e) doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

PENALITES :

- 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 mètres. Le (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) 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.

PENALITE : 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 mètres. Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».
- **Atelier 6** : Franchissement de la 2ème haie. Le (la) candidat(e) doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

PENALITES :

- 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 (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».
- **Atelier 8** : Contournement du plot A. Le (la) candidat(e) doit contourner le plot « A » par la droite.
- **Atelier 9** : Course de vitesse sur 5 mètres. Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

- Atelier 10 : Lancer de balles. Le (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) 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.

PENALITE :

- une pénalité est attribuée par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible).

- Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres. Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

- Atelier 12 : Contourner le plot B. Le (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) doit franchir un élastique tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50 m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique. Il/elle doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50 m de l'élastique. Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

PENALITES :

- 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 (la) candidat(e) 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/elle 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.

PENALITES :

- 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 (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».
 - Atelier 17 : Contourner le plot B. Le (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 2 mètres, du point « k » au point « n ».
 - Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre basse. Le (la) candidat(e) doit marcher sur une poutre basse, de 4 mètres de long. Le (la) candidat(e) doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, le (la) candidat(e) devra recommencer l'atelier au début de la poutre.
 - Atelier 20 : Roulade avant. De l'extrémité de la poutre, le (la) candidat(e) doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé à une distance de 0,80 m de la poutre.

PENALITES :

- une pénalité est attribuée si le (la) candidat(e) effectue la roulade de travers ou sort sur le côté du tapis.
- Atelier 21 : Lancer de médecine-balls. Le (la) candidat(e) 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 (la) candidat(e) étant situé derrière la zone de lancer.

PENALITES :

- une pénalité est attribuée lorsque le (la) candidat(e) 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 mètre. Le (la) candidat(e) 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.