

Tests d'Exigences Préalables (TEP) à l'entrée en formation au **BPJEPS MAPS**

Spécialité : Educateur Sportif

Mention : **MULTI-ACTIVITES PHYSIQUES** ou **SPORTIVES** pour tous

Contenu et conditions de réalisation des TEP

Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation

CONTENU et CONDITIONS de REALISATION des EPREUVES

1/ TEST NAVETTE « LUC LEGER »

Le test navette « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

Si le candidat est une **femme**, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 6 est réalisé. Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 7 » ou « fin du palier 6 ». La candidate atteint 11,5 km/h.

Si le candidat est un **homme**, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 8 est réalisé. Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 9 » ou « fin du palier 8 ». Le candidat atteint 12,5 km/h.

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés

➤ de 40 à 50 ans

Si le candidat est une **femme**, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 5 est réalisé. Le palier 5 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 6 » ou « fin du palier 5 ». La candidate atteint 11 km/h.

Si le candidat est un **homme**, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 7 est réalisé. Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 » ou « fin du palier 7 ». Le candidat atteint 12 km/h.

➤ à partir de 51 ans

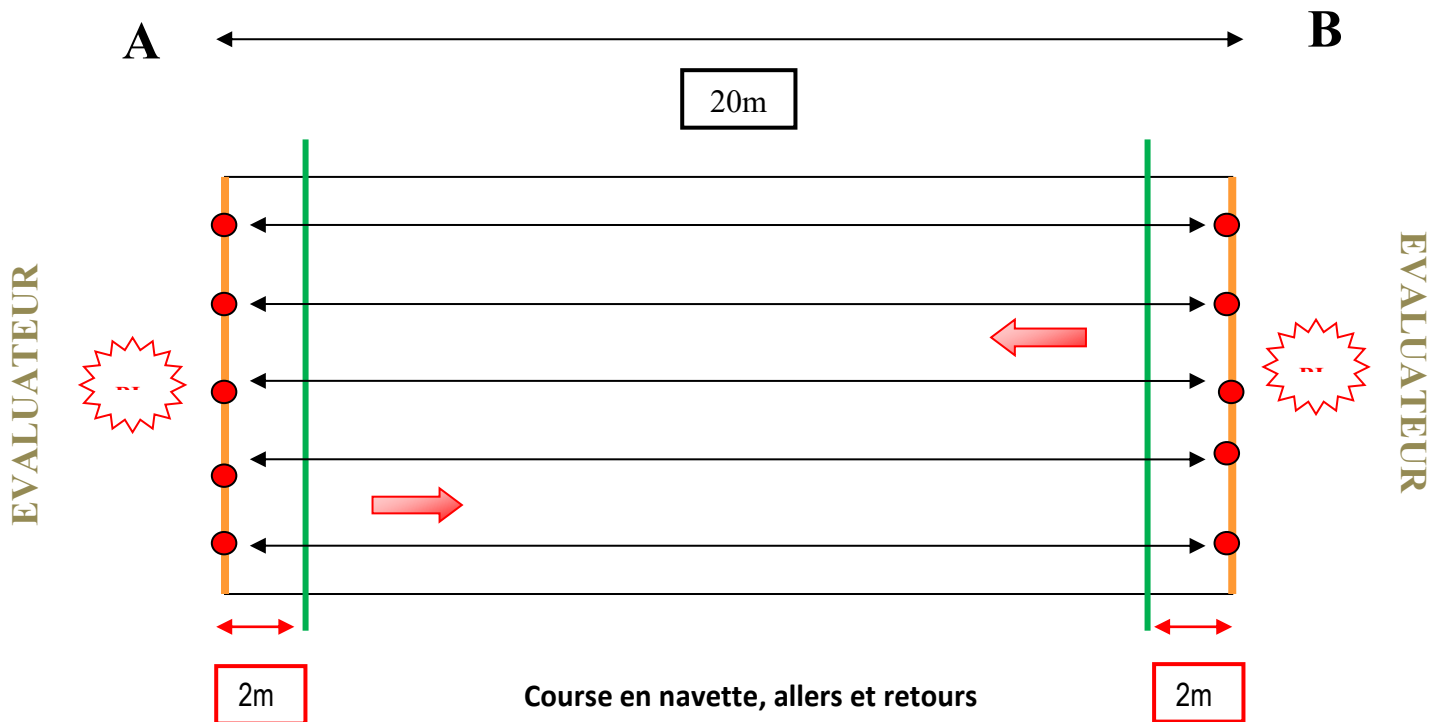
Si le candidat est une **femme**, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 4 est réalisé. Le palier 4 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 5 » ou « fin du palier 4 ». La candidate atteint 10 km/h.

Si le candidat est un **homme**, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 5 est réalisé. Le palier 5 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 6 » ou « fin du palier 5 ». Le candidat atteint 11 km/h.

Règlement du test :

SCHEMA du DISPOSITIF

Dans un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité.



Règlement du test et matériel :

- Le candidat se place derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, le candidat se dirige vers la ligne « B » également matérialisée au sol et délimitée par des plots. Une ligne de tolérance, deux mètres avant l'extrémité de la ligne A et de la ligne B, est matérialisée au sol de chaque côté des vingt mètres.
- Deux évaluateurs se positionnent de part et d'autre des lignes A et B.
- Le candidat amorce son retour vers la ligne opposée en bloquant un de ses pieds immédiatement derrière l'extrémité de la ligne A ou B. Les virages en courbe sont interdits. Si un candidat arrive sur une des deux lignes avant le signal sonore suivant, il attend que le signal sonore retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, un avertissement lui est signifié par l'évaluateur de la ligne qui en informe également l'évaluateur de la ligne opposée. Dans le cas où le retard n'est pas comblé sur l'aller suivant, un deuxième avertissement est signifié au candidat. Un troisième retard consécutif est éliminatoire.
- Tout retard en-deçà de la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, est éliminatoire.

Matériel :

- un décamètre ou un odomètre avec une roue ;
- du ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- des plots ;
- un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- l'enregistrement du test « Luc Léger », version 1998, avec palier d'une minute ;
- des chasubles avec numéro (autant que de candidats).

2/ PARCOURS D'HABILITÉ MOTRICE CHRONOMÉTRÉ

Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers, dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **1 minute 46 pour les hommes** et **2 minutes 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 minute 51 pour les **hommes** et 2 minutes 11 pour les **femmes**.
- A partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minutes 56 pour les **hommes** et 2 minutes 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 1 ^{ère} haie. pour la chute de la latte au passage de la 1 ^{ère} haie.
4	en cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les lignes ou sur des lignes.
6	pour le renversement de la 2 ^{ème} haie. pour la chute de la latte au passage de la 2 ^{ème} 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 par rapport à l'axe de départ
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'habilité motrice se déroule selon le descriptif ci-dessous, 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 (15 minutes).

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 le responsable de l'épreuve, pour être effectué : exemple : ateliers 8-12-17-22, un candidat ne contournant pas les plots sera arrêté immédiatement pour refaire l'atelier.

Le (la) candidat(e) 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 temps réalisé par le candidat est pris par 2 évaluateurs chronométrés et un troisième évaluateur non-chronométré examine le déroulé du parcours.

Le chronomètre est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, matérialisée par deux plots (c'est le torse qui compte et non la tête ou les jambes).

Le candidat dispose d'un seul essai pour réaliser le parcours d'habileté motrice chronométré.

ATELIER 1 : Course à pied sur 8m

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

ATELIER 2 : Franchissement de la 1^{ère} haie

Le (la) candidat(e) doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et 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 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) candidate doit franchir un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et 1,80 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues : 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 2^{ème} haie

Le (la) candidat(e) doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et 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 (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 quatre cerceaux de 70 cm de diamètre, posés 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 de la zone de lancer.

Pénalités prévues :

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 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 du 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.

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 (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.

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 n'est pas 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 une 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 80 cm de la poutre.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée si le (la) candidat(e) effectue la roulade de travers par rapport à l'axe de départ.

ATELIER 21 : Lancer de médecine-balls

Le (la) candidat(e) doit lancer successivement trois médecine-balls, (2kg 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.

Pénalités prévues :

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 mètres

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

