

## ANNEXE 1 : Test d'exigences préalable

### En quoi consiste les TEP (Tests d'Exigences au Préalables) ?

Les TEP définissent **les Tests d'Exigences au Préalables** pour entrer en formation BPJEPS. Ce sont des épreuves nationales et obligatoires pour accéder à la formation du **BPJEPS mention APT** (Activités Physiques pour Tous). Ces différents tests sont effectués dans le but de s'assurer de votre aptitude physique pour pouvoir intégrer la formation de votre choix.

### Quelles sont les épreuves pour le BPJEPS APT ?

Les tests se composent principalement de deux épreuves physiques :

#### 1- L'épreuve de "Luc Léger" :

Le luc léger se définit comme une épreuve de course navette pour laquelle le candidat doit effectuer des allers et retours entre 2 lignes bien distinctes "A" et "B", qui sont séparées par une distance de 20 mètres. Ainsi, le candidat doit adopter une course rythmée puisqu'il doit se déplacer entre les 2 lignes selon un bruit sonore. Pour chaque "bip", il faut se diriger vers la ligne en face.

Chaque aller et retour constitue la validation d'un palier, pour lequel le temps requis est d'une minute mais le rythme s'accélère au fur et à mesure.

Pour réussir cette épreuve, les hommes doivent avoir atteint le palier numéro 8 (avec l'annonce du palier 9) et pour les femmes, le palier numéro 6 (avec l'annonce du palier 7).

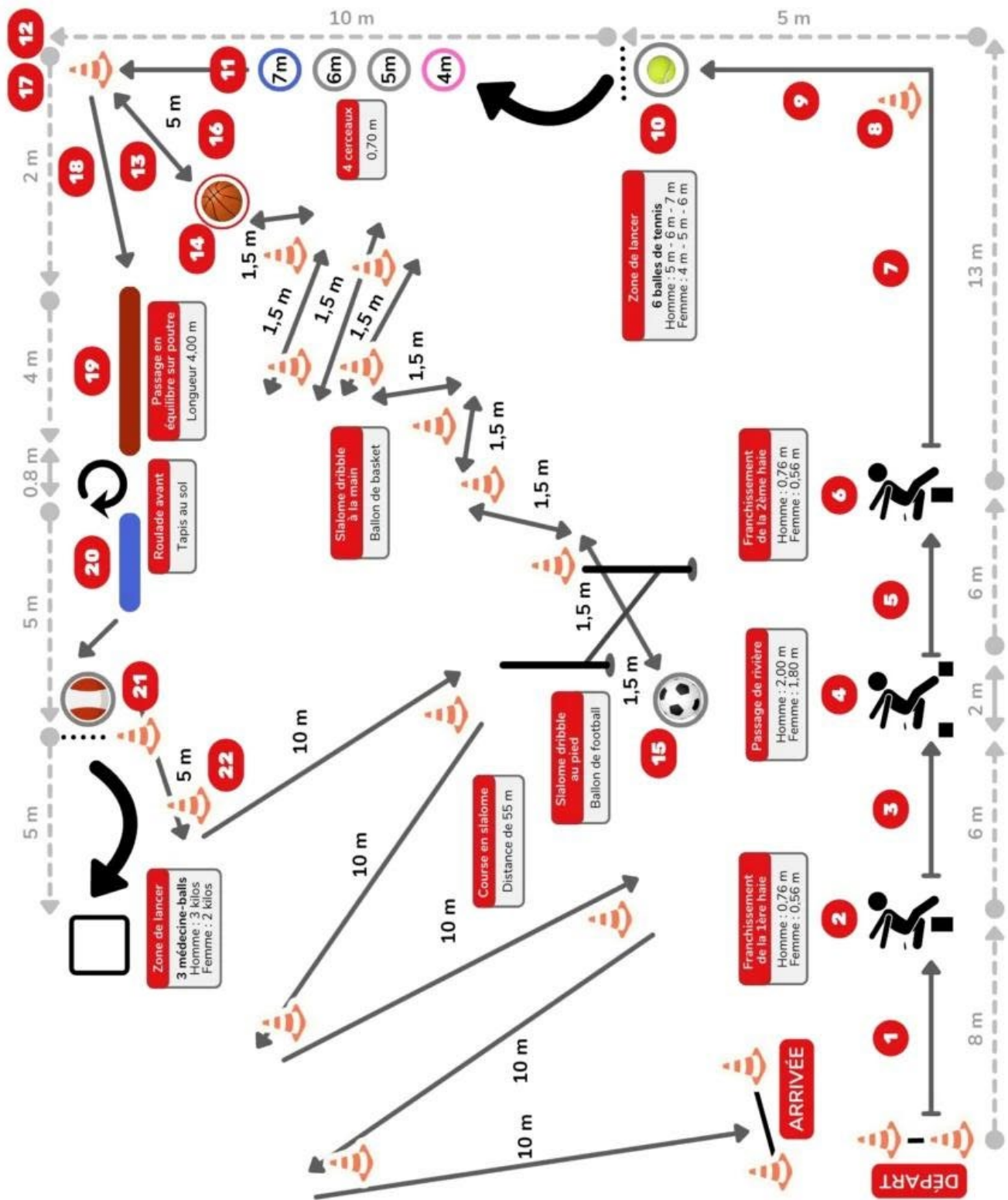


#### 2- Le parcours d'Habilité Motrice :

- La seconde épreuve est un parcours d'habilité motrice composé d'un enchaînement de 22 ateliers. Le candidat doit effectuer l'ensemble des exercices en respectant un temps d'1 minute 46 pour les hommes et 2 minutes 06 pour les femmes. En cas d'erreurs de la part du candidat dans l'enchaînement du parcours, des pénalités d'une durée de 5 secondes sont comprises.

Pour les candidats âgés, des bonifications peuvent être accordées. En effet, pour les personnes ayant entre 40 à 50 ans, le temps respecté doit être strictement inférieur à 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes. Pour les candidats ayant un âge de 51 ans, le temps doit être inférieur à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

**Toute erreur dans le parcours entraîne cinq secondes de pénalité conformément à la liste infra**



### 01 – Course à pied sur 8 mètres

À partir du départ, le candidat doit courir une distance de 8 mètres.

### 02 – Franchissement de la 1<sup>re</sup> haie

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

### 03 – Course à pied sur 6 mètres

Le candidat doit courir une distance de 6 mètres.

### 04 – Passage de rivière

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

### 05 – Course à pied sur 6 mètres

Le candidat doit courir une distance de 6 mètres.

### 06 – Franchissement de la 2<sup>e</sup> haie

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

### 07 – Course à pied sur 13 mètres

Le candidat doit courir une distance de 13 mètres.

### 08 – Contournement du plot

Le candidat doit contourner le plot par l'extérieur

### 09 – Course à pied sur 5 mètres

Le candidat doit courir une distance de 5 mètres.

### 10 – Lancer de balles

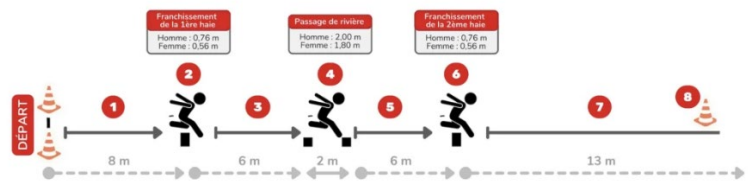
Le candidat doit être capable de lancer une balle dans chaque cerceau de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant de plus proche au plus éloigné.

Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau.

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

La distance de lancer est mesurée 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

## ATELIER 1 À 8



### LES PÉNALITÉS :

Toute erreur dans le parcours entraîne cinq secondes de pénalité.

**Atelier 2 et 4 :** Ne pas franchir une haie.

**Atelier 8 :** Ne pas contourner le plot.



### LES PÉNALITÉS :

Toute erreur dans le parcours entraîne cinq secondes de pénalité.

**Atelier 10 :** Ne pas viser tous les cerceaux.

**Atelier 12 :** Ne pas contourner le plot

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.

### **11 – Course à pied sur 10 mètres**

Le candidat doit courir une distance de 10 mètres.

### **12 – Contourner le plot**

Le candidat doit contourner le plot par l'extérieur.

### **13 – Course à pied sur 5 mètres**

Le candidat doit courir une distance de 5 mètres.

### **14 – Slalom en dribble à la main**

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). 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 à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50 m de l'élastique.

Le ballon ne doit pas contourner les plots.

### **15 – Slalom en dribble au pied**

Le candidat doit prendre un ballon de FOOTBALL avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau et franchir l'élastique.

Le candidat doit exécuter le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau et immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied.

Le corps du candidat ainsi que le ballon doit contourner tous les plots.

### **16 – Course à pied sur 5 mètres**

Le candidat doit courir une distance de 5 mètres.

### **17- Contournement du plot**

Le candidat doit contourner le plot par l'extérieur.

### **18 – Course à pied sur 2 mètres**

## **LES PÉNALITÉS :**

Toute erreur dans le parcours entraîne **cinq secondes** de pénalité.

### **Atelier 14 :**

Plot non contourné avec le ballon.

Plot non contourné avec le corps.

Le ballon n'est pas contrôlé.

Élastique non franchi.

Le ballon est porté durant l'épreuve.

Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

### **Atelier 15 :**

Plot non contourné avec le ballon.

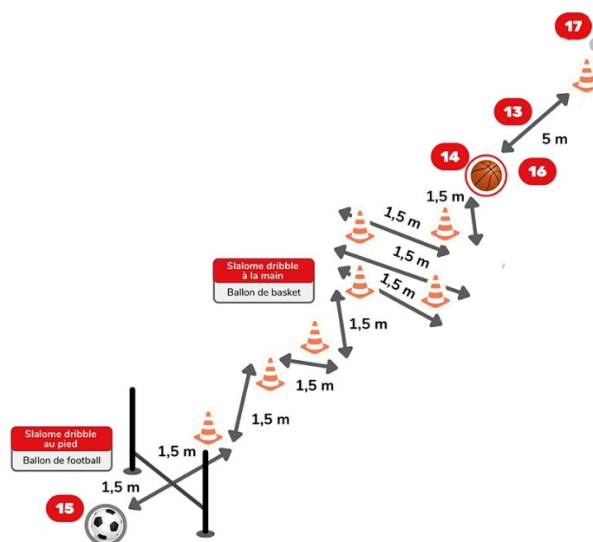
Plot non contourné avec le corps.

Le ballon est touché avec les mains.

Élastique non franchi.

Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

**Atelier 17 :** Ne pas contourner le plot.



Le candidat doit courir une distance de 2 mètres.

### **19 – Passage en équilibre sur poutre au sol**

Le candidat doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 m 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.

### **20 – Roulade avant**

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

### **21 – Lancer de médecine-balls**

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

### **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 m jusqu'à la ligne d'arrivée.

## **LES PÉNALITÉS :**

Toute erreur dans le parcours entraîne **cinq secondes** de pénalité.

**Atelier 19 :** Ne pas franchir la poutre.

**Atelier 20 :** Roulade effectuée de travers / dehors du tapis.

**Atelier 21 :** Zone de lancer franchie / Mauvais lan

