

# Formation BPJEPS APT

## TESTS d'EXIGENCE PREALABLE

Organisation des **TEP Mutualisés**  
dans la Région OCCITANIE

### COORDONNEES :

<u>Coordonnateur Administratif</u> :	Pascal CROS
<u>Téléphone</u> :	06 87 85 45 69
<u>Adresse Mail</u> :	p.cros@imsb34.org
<u>Site internet</u> :	<a href="http://imsb34.org">http://imsb34.org</a>



La DRAJES Occitanie a confié l'organisation de ces TEP Mutualisés préalable à l'entrée en formation à certains organismes de la région.

Vous devez contacter directement l'organisateur de ces épreuves afin de vous inscrire pour valider ces TEP afin de pouvoir intégrer par la suite la formation au sein de l'IMSB.

Voici les informations nécessaires :

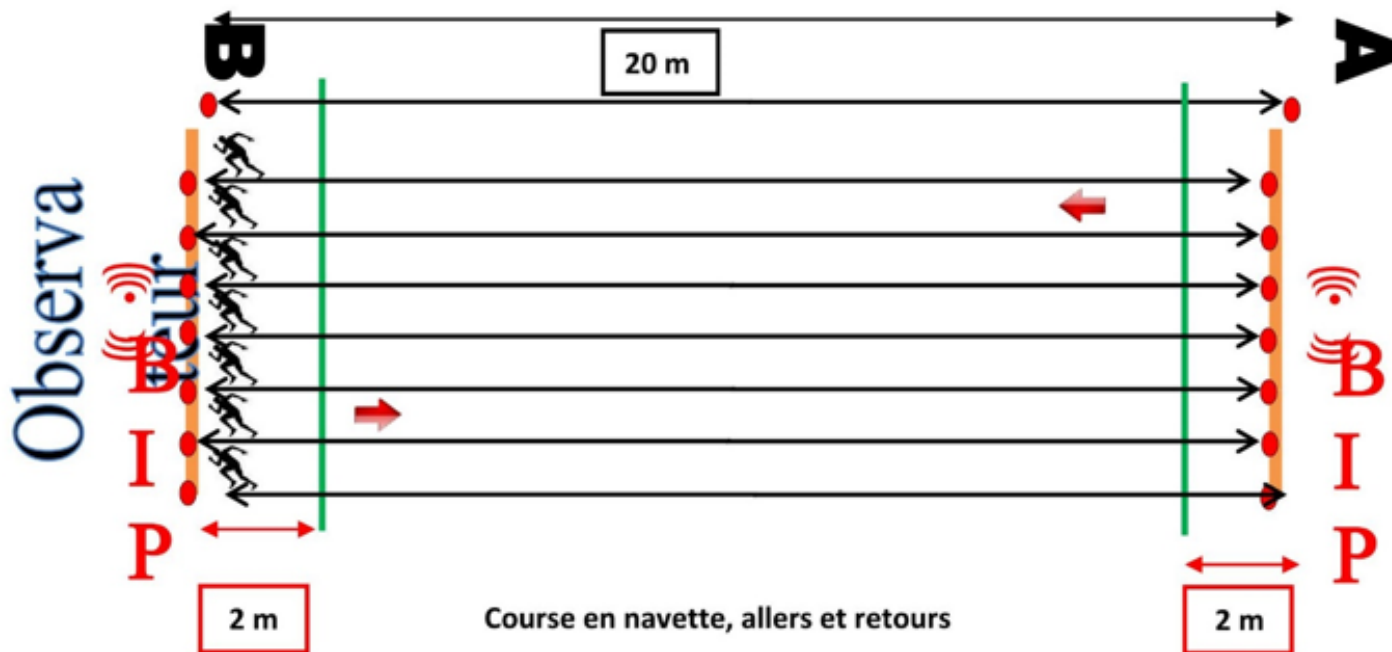
Dates TEP	Localité	OF DELEGATAIRE	CONTACTS
15/04/2024	Montpellier (34)	Creps 34	Contacts : Fabienne CHALLIES : 06.59.13.07.82 fabienne.challies@creps-montpellier.sports.gouv.fr formation@creps-montpellier.sports.gouv.fr Inscriptions en ligne : <a href="https://www.creps-montpellier.org/">https://www.creps-montpellier.org/</a>
03/06/2024	Montpellier (34)	Creps 34	Contacts : Fabienne CHALLIES : 06.59.13.07.82 fabienne.challies@creps-montpellier.sports.gouv.fr formation@creps-montpellier.sports.gouv.fr Inscriptions en ligne : <a href="https://www.creps-montpellier.org/">https://www.creps-montpellier.org/</a>
09/09/2024 Prioritaire PARCOURSUP	Montpellier (34)	Creps 34	Contacts : Fabienne CHALLIES : 06.59.13.07.82 fabienne.challies@creps-montpellier.sports.gouv.fr formation@creps-montpellier.sports.gouv.fr Inscriptions en ligne : <a href="https://www.creps-montpellier.org/">https://www.creps-montpellier.org/</a>
04/09/2024	BEZIERS (34)	IMSB	Pascal CROS 06.87.85.45.69 p.cros@imsb34.org
23/09/2024	Perpignan(66)	USAP	PEYRONNET Régis 07.78.61.97.42 04.68.61.84.70 r.peyronnet@usap.fr www.usapformation.fr
15/10/2024	Montpellier (34)	MUC	Romain GUY r.guy@mucomnisports.fr Tel : 06 18 31 55 87
06/12/2024	Elne (66)	EMSAT	EMSAT Formation contact@emsat.fr 04 68 66 02 60 www.emsat.fr
11/12/2024	Bagnols sur ceze (30)	16/30 Formation	<a href="mailto:b.lombart@1630formation.fr">b.lombart@1630formation.fr</a> 07 63 05 48 15

## 1) Vérification des exigences préalables :

### A. Les Tests d'Exigences Préalables (T.E.P.)

Ces TEP (définis dans les textes réglementaires) vérifient que le candidat a le niveau requis pour accéder à la formation. Ils se composent de tests de physiques :

#### a) Tests de Luc Léger



## TEST de LUC LEGER

DOSSARD N° .....				DOSSARD N° .....			
Nom prénom : .....				Nom prénom : .....			
Candidat : Masculin / Féminin				Candidat : Masculin / Féminin			
Palier	15"	30"	45"	Palier	15"	30"	45"
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Émargements des candidats				Émargements des candidats			

### CRITERES DE REUSSITE

Le candidat est une femme : le palier 7 est atteint.

Le candidat est un homme : le palier 9 est atteint.

b) **Test d'habileté motrice**

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 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

**Description du test d'habileté motrice :**

**Atelier 1 : Course à pied sur 8 m.**

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.

**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(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.

**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(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.

**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 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.

**Pénalité prévue** : 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 m.**

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 1,50m 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 1,50m 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(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 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 placée au sol**

Le(la) candidat(e) doit marcher sur une poutre posée au sol, 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 en contre bas à 0,80 m de la poutre.

**Pénalités prévues :**

- Une pénalité est attribuée si Le(la) candidat(e) effectue la roulade de travers ou sort 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.

### **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 m

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.

