

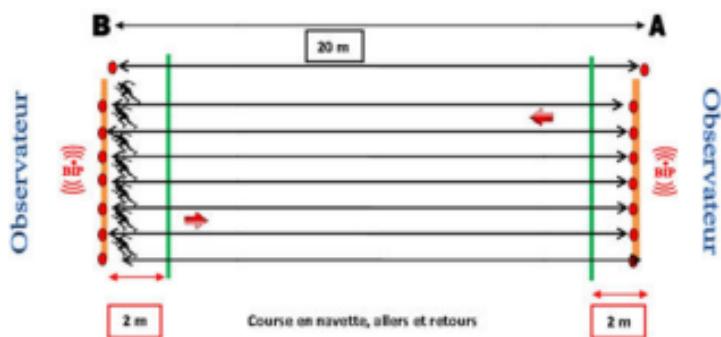
## TESTS D'EXIGENCES PREALABLES

### 1 – TEST DE « LUC LEGER »

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger ».

La performance exigée correspond à la réalisation du palier n°8 pour les hommes (annonce du palier 9) et du palier n°6 pour les femmes (annonce du palier 7).

Le test « Luc Léger » (version 1998 avec palier d'une minute) est un test progressif qui consiste à 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.



### 2 - EPREUVES DE PARCOURS D'HABILITE MOTRICE

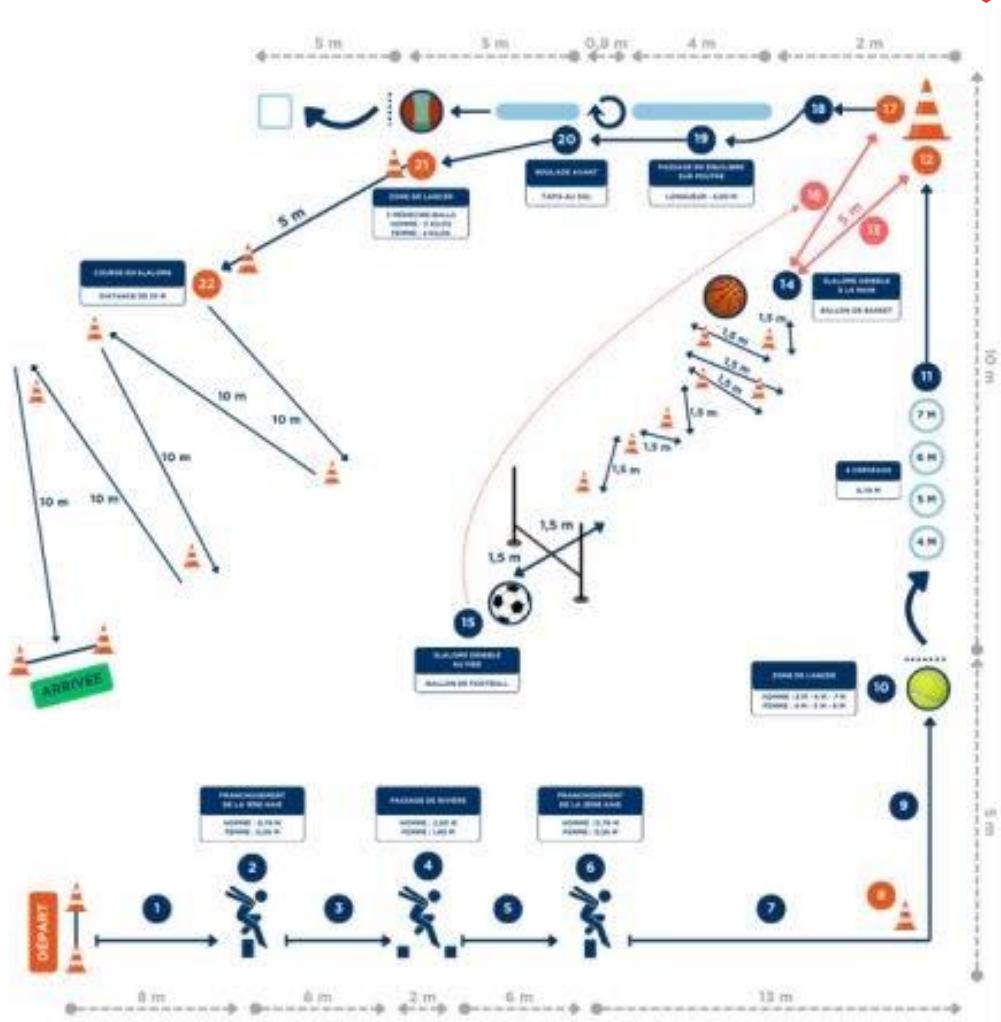
Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 46 pour les hommes et 2 minutes 06 pour les femmes. Toute erreur dans le parcours entraîne 5 secondes de pénalités.

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés (un temps strictement inférieur avec les pénalités comprises) :

De 40 à 50 ans - un temps inférieur à : 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes

A partir de 51 ans - un temps inférieur à : 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes

# ORGANISME DE FORMATION AUX METIERS DU SPORT



Source IPMS.FR

Voici le descriptif exacte du parcours :

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

A partir d'un départ commandé, le candidat doit courir sur une distance de 8 mètres.

**Atelier 2 :** Franchissement de la 1<sup>re</sup> 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.

**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.

# ORGANISME DE FORMATION AUX METIERS DU SPORT



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 six mètres

Le candidat doit courir sur une distance de 6 mètres.

## **Atelier 6 :** Franchissement de la deuxième 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 treize mètres

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

## **Atelier 8 :** Contournement du plot.

Le candidat doit contourner le plot par la droite.

## **Atelier 9 :** Course de vitesse sur cinq mètres

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

## **Atelier 10 :** Lancer de balles

Le candidat doit être capable de lancer une balle dans chaque cerceau de soixante-dix 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 six 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 cinq mètres, le deuxième à six mètres et le troisième à sept mètres de la zone de lancer.

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

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

## **Atelier 11 :** Course de vitesse sur dix mètres



Le candidat doit courir sur une distance de dix mètres.

## **Atelier 12 :** Contourner le plot.

Le candidat doit contourner le plot par la droite, placé à dix mètres de la zone de lancer de balles.

## **Atelier 13 :** Course de vitesse sur cinq mètres

Le candidat doit courir sur une distance de cinq mètres.

## **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 sept plots dont les quatre premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1 mètre 50 : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite.

Le candidat doit franchir un élastique tendu à quarante centimètres du sol (et placé à 1 mètre 50 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 mètre 50 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 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 :

# ORGANISME DE FORMATION AUX METIERS DU SPORT



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 cinq mètres

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

## **Atelier 17 :** Contourner le plot à nouveau.

Le candidat doit contourner le plot par la droite, placé à dix mètres de la zone de lancer de balle.

## **Atelier 18 :** Course sur deux mètres

Le candidat doit courir sur une distance de deux mètres.

## **Atelier 19 :** Passage en équilibre sur poutre basse

Le candidat doit marcher sur une poutre basse, de quatre 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 à une distance de 0,80 mètres de la poutre.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée si le candidat effectue la roulade de travers ou sort sur le côté du tapis.

## **Atelier 21 :** Lancer de médecine-balls

Le candidat doit lancer successivement trois médecine-balls, (deux kilogrammes pour les femmes et trois kilogrammes pour les hommes) au-delà d'une ligne située à cinq mètres (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 cinq mètres de la zone de lancer.



## Atelier 22 : Course en slalom sur cinquante-cinq mètres

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

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

### **LISTE DÉTAILLÉES DES PÉNALITÉS PRÉVUES :**

#### Ateliers n° 2

- Pour le renversement de la première haie.
- Pour la chute de la latte au passage de la première haie.

#### Ateliers n° 4

- En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les deux lignes ou sur l'une des lignes.

#### Ateliers n° 6

- Pour le renversement de la deuxième haie.
- Pour la chute de la latte au passage de la deuxième haie.

#### Ateliers n° 10

- Par cible manquée.

#### Ateliers n° 14

- Par plot non contourné, avec le ballon,
- Par plot non contourné, avec le corps,
- Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,
- Si l'élastique est touché lors de son franchissement,
- Si l'élastique est franchi balle tenue,
- Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,
- Si le ballon est porté lors de cette épreuve.
- Par plot non-contourné avec le ballon,
- Si l'élastique est touché lors de son franchissement,
- Si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied,



- Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,
- Si le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains,

Ateliers n° 20

- La roulade est effectuée de travers ou sortie sur le côté du tapis

Ateliers n° 21

- Si la zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat.
- Pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à cinq mètres de la zone de lancer.

**Source : Journal officiel**