

Dossier d'inscription aux sélections du BP JEPS APT 2019 - 2020



INSCRIPTION POUR LA FORMATION :

à cocher selon votre choix

à LA ROCHE S/YON

- du 04 septembre 2019 / 29 septembre 2020
- date limite d'inscription : 27 JUIN 2019

à NANTES

- du 30 septembre 2019 / 25 septembre 2020
- date limite d'inscription : 30 AOUT 2019

■ Etat Civil

Nom

Prénom

Nom de jeune fille

Photo

Date de naissance

Ville de naissance
(et pays si nécessaire)

Nationalité

N° Sécurité sociale

Adresse –CP - Ville

N° de téléphone

fixe

port.

E-mail (**important**)

■ Votre statut durant la formation

Demandeur-euse d'emploi

salarié-e

Intéressé.e par un
contrat d'apprentissage (cf page 5)

(possibilité de prise en charge par
la Région PDL – (cf page 4))

(CIF – plan de formation de l'employeur,
reconversion, etc...)

Etes-vous adhérent à la Ligue de l'enseignement-FAL44 ? OUI NON

Si oui, êtes-vous bénévole responsable de section membre Conseil d' Administration

Avez-vous suivi une formation quelle qu'elle soit ou été salarié.e à la Ligue de l'enseignement –FAL44 ?

(BAFA, CQP, PSC1, formation bénévole, emploi,...) précisez :



RÉGION
FORMATION
PAYS DE LA LOIRE



■ Formation initiale

Sortie de formation initiale depuis : (date)/...../..... ou mois et année :

			Préciser la spécialité si besoin	Diplôme obtenu	Niveau atteint
Enseignement général					
Niveau 4	<input type="checkbox"/>	BAC		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau 5	<input type="checkbox"/>	DEUG / DUT		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau 6	<input type="checkbox"/>	Licence		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Maitrise		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	autre :		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enseignement professionnel					
Niveau 3	<input type="checkbox"/>	CAP		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	BEP		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau 4	<input type="checkbox"/>	BAC pro		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau 5	<input type="checkbox"/>	BTS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	autre		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Animation socioculturelle – socio sportive					
	<input type="checkbox"/>	BAFA	<input type="checkbox"/>	BASE	
	<input type="checkbox"/>	BAFD	<input type="checkbox"/>	BEES	
Niveau 3	<input type="checkbox"/>	C.Q.P. (Certificat de qualification professionnelle) - spécialité « animation de loisirs sportifs » Option AGEE (act. Gymniques d'entretien et d'expression) ou JSJO (jeux sportifs et jeux d'opposition)			
Niveau 4	<input type="checkbox"/>	BEATEP ou BPJEPS – préciser la spécialité :			
	<input type="checkbox"/>	autre :			

Titulaire du PSC1 ou STT : oui non *

* votre devez impérativement avoir fourni le PSC1 avant le passage des sélections d'entrée

■ Expérience

Pratique sportive :

Sport(s) pratiqué(s) :

Expérience dans l'animation sportive :

■ Motivation

Votre motivation en A.P.T. :

■ Avez-vous un projet professionnel ?

(fonctions, type de structure envisagée, public souhaité,...)

■ Connaissance du métier d'animateur

Expliquez en une dizaine de lignes, ce qu'est pour vous... Le métier d'animateur A.P.T. :

■ Structure de stage

Quelle sera votre structure de stage en APT (si vous l'avez déjà trouvée ou seulement des contacts) pour :

VOTRE SITUATION ACTUELLE

■ Vous êtes demandeur.euse d'emploi

Date d'inscription au Pôle emploi :	n° d'identifiant :
vous bénéficiez (ou bénéficierez) toujours de droits Pôle emploi le 1 ^{er} jour de l'entrée en formation :	
OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
date à laquelle vos droits s'arrêtent (1 mois avant la fin présumée de vos droits, vérifier auprès du Pôle emploi s'ils sont rechargeables ou pas)/...../.....

Financement Régional PDL pour les demandeurs d'emploi

Formation financée à 100 % pour 8 stagiaires demandeurs d'emploi dans le cadre du dispositif « visa métiers », selon éligibilité :

- sorti.e de formation initiale depuis au moins 6 mois à l'entrée en formation
- demandeur d'emploi détenteur d'une « fiche de prescription » qui valide votre projet (Il est nécessaire que vous vous rapprochiez de l'organisme auprès duquel vous êtes inscrit(e) (Pole emploi, Mission Locale, Cap emploi, Conseil Général) pour un accompagnement à la construction et la sécurisation du parcours de formation. La « fiche de prescription » qui vous sera délivrée par cet organisme, devra être jointe au présent dossier, (ou adressée par mail directement par le prescripteur), **impérativement avant les sélections d'entrée.**
- satisfaire aux tests de sélections

nota : « public éligible » ne veut pas dire « automatiquement financé ». D'autre part, pour avoir accès au financement régional, vous devrez impérativement être inscrit(e) au Pôle emploi ou mission locale ou Cap emploi et fournir une fiche de prescription.

■ Vous êtes intéressé.e par un contrat d'apprentissage

Conditions pour intégrer la formation en tant qu'apprenti.e :

- Etre âgé.e de 18 à 29 ans
- Avoir trouvé un employeur à l'entrée en formation (nous pouvons vous apporter notre aide si vous êtes en difficulté)
- Valider les tests d'entrée en formation

■ Vous êtes salarié.e et votre employeur finance tout ou partiellement votre parcours de formation

Quel est le mode de financement envisagé :

- CPF contrat pro reconversion autre :

Merci d'indiquer les coordonnées précises de votre employeur afin que nous prenions contact avec lui :

Nom de la structure Employeur		
Personne à contacter		
adresse précise		
tel et mail	Tel. fixe et/ ou portable :	E-mail :

Poste occupé :

Temps plein :	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	Temps partiel :	Nbre d'heures /sem. :
CDI	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>	CDD	Date de fin de contrat :

La structure qui vous emploie est-elle susceptible de vous prendre sous contrat d'apprentissage ? Sinon indiquez ci-dessous les coordonnées précises d'un établissement avec lequel vous pensez prendre contact prochainement :

■ Réunions d'informations et sélections

CHOIX DE LA FORMATION ET DATE.S DE SELECTIONS D'ENTREE (à cocher)			
	LA ROCHE SUR YON		NANTES
Choix de formation	04 sept. 2019 / 29 sept 2020	<input type="checkbox"/>	30 sept. 2019 / 25 sept 2020
Dates sélections	03 juillet 2019 (1)	<input type="checkbox"/>	06 et 09 septembre 2019

(1) Les tests physiques étant éliminatoires, vous pouvez optimiser vos chances !

vous souhaitez intégrer la formation à Nantes : vous avez si vous les souhaitez dans un 1^{er} temps, la possibilité de passer les tests à la Roche sur Yon le 3 juillet, et de nouveau à Nantes le 6 septembre, (si vous les avez ratés la 1^{ère} fois). Pour cela, bien cocher les 2 dates de sélection proposées sur les 2 sites.

REUNIONS D'INFORMATIONS COLLECTIVES non obligatoires mais conseillées (à cocher) Présence sur inscription au 02 51 86 33 10 ou formation@laligue44.org			
	LA ROCHE SUR YON		NANTES
Lieu	18 h – Ligue de l'enseignement –FOL85 41 rue Monge – la Roche S/Yon		14 h – Ligue de l'enseignement –FAL44 9 rue des Olivettes - Nantes
Dates au choix	Vendredi 26 AVRIL	<input type="checkbox"/>	Mardi 04 JUIN
	Vendredi 24 MAI	<input type="checkbox"/>	Jeudi 04 JUILLET

Nota : l'inscription aux réunions d'informations peut être indépendante de l'inscription aux sélections. Dans ce cas, prévenir simplement par téléphone ou mail de votre participation à l'une des réunions.

Inscription à la préparation aux TEP (Tests d'Exigences Préalables) (facultatif) (2)			
Dates	8 h 00 – lieu à déterminer à la Roche S/Y		Skatepark à Nantes (heure à déterminer)
à cocher selon votre souhait	Jeudi 19 MAI	<input type="checkbox"/>	Vendredi 05 JUILLET
	Jeudi 13 JUIN	<input type="checkbox"/>	Mardi 27 AOUT
Je soussigné.e souhaite m'inscrire à la préparation aux TEP selon la ou les date.s cochés ci-dessus (si inscription sur 2 ½ j., pas de remboursement en cas d'annulation d'1 ½ j.)			
• Ci-joint un chèque de 35 € pour les 2 demi-journées (libellé à « FAL formation)			<input type="checkbox"/>
• Ci-joint un chèque de 20 € pour 1 demi-journée (libellé à « FAL formation)			<input type="checkbox"/>

(2) **Préparation aux tests physiques :** Les TEP du BPJEPS APT (Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation) représentent la première étape à franchir avant d'entrer en formation. Il s'agit d'attester votre capacité à entrer en formation. Le niveau demandé est donc seulement le minimum requis et ne constitue pas le niveau final du titulaire du BPJEPS.

Les TEP du BPJEPS APT en 4 UC sont composés d'un test navette et d'un parcours d'habileté motrice (cf page 9). Afin de préparer au mieux les candidats à ces tests, une **PREPARATION AUX TEP** est proposée à celles et ceux qui le souhaitent. Elle sera mise en place par un formateur dans les mêmes conditions que l'examen, sous forme d'1 ou 2 demi-journée.s avant le passage des tests. L'intervalle entre les 2 dates est nécessaire et permet aux candidats de s'entraîner au mieux pour être prêts lors des sélections.

« j'atteste sur l'honneur que toutes les informations indiquées dans le présent dossier sont exactes »

Date : signature :

DROIT A L'IMAGE

Je soussigné(e) autorise la Ligue de l'enseignement - FAL 44 à utiliser les photos et vidéos prises pendant la formation pour toutes publications et diffusions sans limitation de durée.

Signature :

COMMENT AVEZ-VOUS SU QUE CETTE FORMATION ETAIT MISE EN PLACE

- SITE INTERNET DRDJS BOUCHE A OREILLE
 POLE EMPLOY/MISSION LOCALE SALON/FORUM
 PORTE OUVERTE AUTRE :



Récapitulatif des pièces à joindre au dossier

Documents à fournir (quelle que soit votre situation)	<ul style="list-style-type: none">• Le présent dossier avec 1 photo d'identité page 1 (<i>indiquer nom et prénom au dos</i>)• Un C.V. actualisé• Attestation du PSC1 ou STT en cours de validité (devra impérativement être acquis avant les sélections)• Copie recto – verso d'une pièce d'identité (ou passeport, permis de conduire)• Un chèque de 40 € libellé à l'ordre de « FAL44 Formation » pour les frais d'inscription (<i>n'est restitué que dans le cas où vous annulez votre inscription avant les sélections</i>)• Copie attestation de recensement et du certificat individuel de participation à l'appel de la préparation à la défense pour les français de moins de 25 ans
Vous devez passer les TEP (Tests d'Exigences Préalables)	<ul style="list-style-type: none">• Certificat médical (page 7 ci-joint) à faire compléter par votre médecin datant de moins d'1 an à la date du passage des tests physiques <p>Vous souhaitez suivre la PREPARATION aux TESTS PHYSIQUES (voir page 5)</p> <ul style="list-style-type: none">• Après inscription, joindre un chèque de 35 € correspondant aux 2 demi-journées (libellé à l'ordre de « FAL44 Formation ») ou 25 € si une seule demi-journée (<i>nota : merci de faire 2 chèques séparés avec les frais d'inscription</i>)
Vous avez déjà validé les TEP	<ul style="list-style-type: none">• Si vous avez déjà validé les TEP lors d'une précédente formation et/ou dans un autre organisme de formation, fournir l'attestation de l'organisme auprès duquel vous avez passé les TEP ou le nom de l'organisme de formation et la date de passage (ou période) ceci pour vérification auprès de la DRDJS. <i>Un certificat médical datant de moins d'1 an devra dans ce cas être fourni seulement pour l'entrée en formation.</i> <p>organisme : date :</p>
Equivalences selon diplômes	<p>Les diplômes suivants donnent équivalence à certaines U.C. (Unités de Compétences) ; ils vous permettent d'être exempté.e des certifications (mais non des contenus de formation).</p> <p>Si vous êtes concerné.e, une copie du diplôme devra être jointe au dossier</p> <ul style="list-style-type: none">• BAC pro service de proximité et vie locale - Attestation réussite tronc commun du BE• CQP Animateur de Loisirs Sportifs - CQP animateur de loisirs AGEE ET JSJO
Vous êtes DEMANDEUR.EUSE D'EMPLOI	<ul style="list-style-type: none">• Courrier d'inscription au Pôle emploi• Une fiche de prescription établie par votre conseiller Pôle emploi, Mission locale, ou Cap emploi (indispensable pour l'accès au financement Régional) à joindre au dossier ou que le conseiller Pôle emploi devra transmettre impérativement avant les sélections
Vous êtes SALARIE.E	<ul style="list-style-type: none">• Courrier d'engagement de l'employeur pour la prise en charge du coût de la formation
Vous êtes en situation de HANDICAP	<ul style="list-style-type: none">• Le courrier de notification du handicap de la MDPH• Si nécessité d'aménager le cas échéant les sélections, la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée : fournir un courrier d'un médecin agréé par la FFH ou par la FFSA ou désigné par la CDAPH

Les informations et documents demandés sont indispensables à la gestion du dossier qui ne sera pas instruit si incomplet

**Retour du dossier complet à FAL44 FORMATION
à l'attention de Valérie PRIOL
9 rue des Olivettes – BP 74107 - 44041 NANTES cedex 1**

Renseignements : Tel : 02 51 86 33 10 – mail : formation@laligue44.org

Raison sociale de l'organisme de formation : **Etablissement FAL FORMATION – LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT PAYS DE LA LOIRE**
 Numéro de déclaration d'activité : **52440125244** (ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat)

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE ET A L'ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS POUR TOUS

Je soussigné.e

Docteur

Demeurant

CERTIFIE AVOIR EXAMINÉ

M. / Mme / Melle Né.e le / /

Demeurant

.....

et n'avoir pas constaté à ce jour, de contre-indications médicales à la pratique et à l'enseignement des activités sportives pour tous.

Taille : poids :

Observations éventuelles :

.....

.....

.....

Fait à le / /

Signature et cachet du Médecin

Remarques très importantes :

Compte tenu de la spécificité et des exigences de la formation, les candidats doivent satisfaire aux critères médicaux suivants :

- Etat satisfaisant du système cardio-vasculaire
- Etat satisfaisant de la colonne lombaire et de la charnière lombo-sacrée
- Etat satisfaisant des épaules, coudes hanches, genoux, chevilles, ne présentant pas de malformation, traumatisme ou intervention chirurgicale limitant, pénalisant un travail en amplitude et en force (muscultation intensive, gymnastique, sports collectifs...).

Contenu des Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation BPJEPS APT

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités physiques pour tous » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités physiques pour tous » sont les suivantes :

Le (la) candidat(e) doit :

- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
 - « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
 - « Certificat de sauveteur secouriste du travail » (SST) » en cours de validité.
- présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « activités physiques pour tous » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;
- être capable de réaliser les deux tests suivants :

Test n°1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le palier 6, réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 7 ». Les hommes doivent réaliser le palier 8, réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 9 »

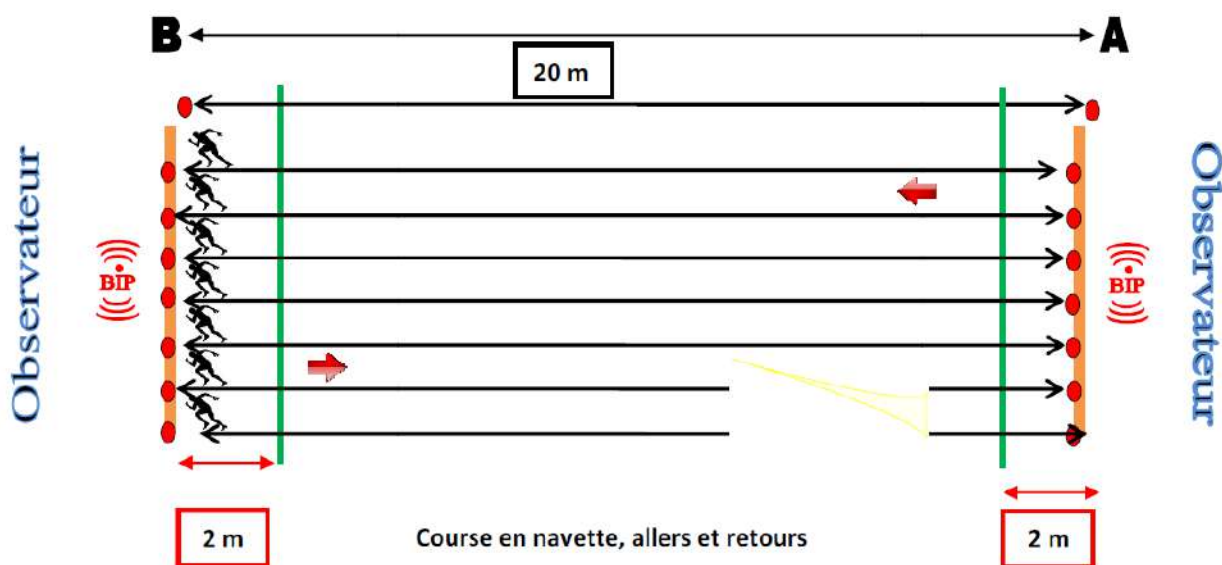
Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

Règlement du test et matériel :

Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, repartir vers l'autre ligne. A chaque extrémité, le (la) candidat amorce son retour. Les virages en courbe sont interdits.

Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire. Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, arrêté(e) par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B »

Le nombre de candidats est limité à 10.



Le matériel :

- 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
- un décamètre ou un odomètre avec une roue
- 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
- chasubles avec numéro (autant que de candidats)

Test n°2 : 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.
- 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 1ère haie. pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie.
4	en cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes.
6	pour le renversement de la 2ème haie. pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie.
10	par cible manquée.
14	par plot non contourné, avec le ballon, par plot non contourné, avec le corps, une roulade avant sur un tapis placé à une distance de 0,80 m de la poutre. 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 ou sort du tapis
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'habileté 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. 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 (ex 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 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).

Chronométreurs : le temps réalisé par les candidats doit obligatoirement être pris par deux chronométreurs (en cas de problème technique). Les chronométreurs ne doivent pas se communiquer mutuellement les temps avant de les avoir donnés au responsable de l'épreuve. Le temps retenu sera celui le plus favorable au candidat. En cas de problème technique de chronométrage, le responsable décide du temps à retenir. Les chronométreurs ne ramènent leur chronomètre au zéro, que sur ordre du responsable de l'épreuve. Les chronométreurs vérifient la validité du parcours et notent les pénalités. A la fin du parcours, ils se réunissent pour noter sur la fiche candidat les pénalités retenues.

- **Description du test d'habileté motrice (voir schéma ci après) :**

- **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 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.
- **Pénalités prévues :**
 - 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.
- **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.

