

# Dossier d'inscription aux sélections du BP JEPS APT

2023-2024



2 sessions de formation BP APT  
02 oct. 2023 au 27 sept. 2024 à la Roche S/Y  
16 oct. 2023 au 04 oct. 2024 à Nantes

## 2 sites proposés :

(à cocher selon votre préférence - possible de cocher les 2)

☐

LA ROCHE S/YON

☐

NANTES

date limite d'inscription Nantes : 7 sept 2023  
date limite d'inscription LRY : 2 sept. 2023

## ■ Etat Civil

Nom

Prénom

Nom de jeune fille

Photo

Date de naissance

Ville de naissance  
(et pays si nécessaire)

Nationalité

n° séc : sociale :

...../...../...../...../...../...../...../...../ clé .....

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)

(CPF– 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 : .....

Personne en situation de Handicap : OUI ☐ .....Non ☐ ; Si oui, veuillez envoyer la notification MDPH ;

Souhaitez-vous un aménagement des TEP et/ou de la formation ? .....

Date de mise à jour : 09/02/23



## ■ Formation initiale

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

|                                                   |                          |                                                                                                                                                                                                             | Préciser la spécialité si besoin | Diplôme obtenu           | Niveau atteint           |
|---------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Enseignement général</b>                       |                          |                                                                                                                                                                                                             |                                  |                          |                          |
| 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"/> | Maîtrise                                                                                                                                                                                                    |                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                                                   | <input type="checkbox"/> | autre :                                                                                                                                                                                                     |                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Enseignement professionnel</b>                 |                          |                                                                                                                                                                                                             |                                  |                          |                          |
| 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"/> |
| <b>Animation socioculturelle – socio sportive</b> |                          |                                                                                                                                                                                                             |                                  |                          |                          |
|                                                   | <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 »<br>Option AGE (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 ☐ \*

\* vous devrez impérativement avoir fourni le PSC1 avant le passage des sélections d'entrée

## ■ Expérience

Pratique sportive :

Sport(s) pratiqué(s) :

Expérience dans l'animation sportive :

Date de mise à jour : 09/02/23

## ■ 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 <sup>er</sup> jour de l'entrée en formation :<br>OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Financement Régional PDL pour les demandeurs d'emploi

Formation financée à 100 % pour un certain nombre de 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 inscrit au Pôle emploi et 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 ».

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

| Quel est le mode de prise en charge envisagé : |                                         |                                      |                                                                     |                                                            |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> CPF                   | <input type="checkbox"/> CPF transition | <input type="checkbox"/> contrat pro | <input type="checkbox"/> apprentissage<br>(jusqu'à l'âge de 29 ans) | <input type="checkbox"/> Financement avec<br>fonds propres |
| Autre : .....                                  |                                         |                                      |                                                                     |                                                            |

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

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

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Poste actuellement occupé : | ..... |
|-----------------------------|-------|

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

### ■ Réunions d'informations collectives

Date de mise à jour : 09/02/23



| REUNIONS D'INFORMATIONS COLLECTIVES non obligatoires mais conseillées (à cocher)                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Présence à confirmer au 02 51 86 33 10 ou formation@laligue44.org                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                                                                     |
| Lieu à cocher                                                                                                                                                                                                                                          | NANTES <input type="checkbox"/>                                  | LA ROCHE SUR YON <input type="checkbox"/>                                           |
| Dates                                                                                                                                                                                                                                                  | 19 juin à 18h00 à la FAL et 1er septembre 2023 à 15h00 au Hangar | 25 mai, 29 juin et 30 août 2023 le matin<br>FAL 85<br>41 rue Monge à la Roche S/Yon |
| Si vous êtes demandeur.(euse) d'emploi, indiquez votre n° d'identifiant pôle emploi : ..... (obligatoire)<br>Vous êtes inscrit.e au : <input type="checkbox"/> pôle emploi <input type="checkbox"/> mission locale <input type="checkbox"/> cap emploi |                                                                  |                                                                                     |

**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 2 réunions.

## ■ Tests d'Exigences Préalables et sélections

Les TEP du BPJEPS APT (Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation) représentent la première étape à franchir avant d'intégrer la 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 APT en 4 UC sont composés d'un test navette et d'un parcours d'habileté motrice (cf contenu en fin de dossier).

| CHOIX DU SITE DE LA FORMATION ET DATE.S DE SELECTIONS D'ENTREE (à cocher)                 |                                 |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|
| Lieu à cocher                                                                             | NANTES <input type="checkbox"/> | LA ROCHE SUR YON <input type="checkbox"/> |
| Dates sélections                                                                          | 14 et 15 septembre 2023         | 07 et 08 septembre 2023 <b>(1)</b>        |
| Dates du positionnement (OBLIGATOIRE pour les candidats admis et ceux en liste d'attente) | 21 et 22 septembre 2023         | 21 et 22 septembre 2023                   |

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

**Important :** Vous souhaitez suivre la formation à Nantes, vous pouvez passer les TEP à la Roche s/Y afin de vous laisser une chance supplémentaire. Si vous les ratez, vous les passez à nouveau à Nantes la semaine suivante.

## FACULTATIF : PREPARATION AUX TESTS PHYSIQUES

Afin de préparer au mieux à ces tests les candidats qui ne se sentent pas tout à fait en condition, 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 de 2 demi-journées. L'intervalle entre les 2 dates est nécessaire et permet aux candidats de s'entraîner au mieux pour être prêts lors des sélections.

| Inscription à la préparation aux TEP (Tests d'Exigences Préalables) - facultatif - (à cocher)                                                                                              |                                       |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| Lieu à cocher                                                                                                                                                                              | NANTES <input type="checkbox"/>       | LA ROCHE SUR YON <input type="checkbox"/>    |
| Dates                                                                                                                                                                                      | 23 juin matin et 7 juillet 2023 matin | 29 juin après midi et 5 septembre 2023 matin |
| Je soussigné.e ..... souhaite m'inscrire à la préparation aux TEP selon la ou les date.s cochée.s ci-dessus (si inscription sur 2 ½ j., pas de remboursement en cas d'annulation d'1 ½ j.) |                                       |                                              |
| <input type="checkbox"/> Ci-joint un chèque de <b>35 €</b> pour les 2 demi-journées (libellé à « FAL formation »)                                                                          |                                       | <input type="checkbox"/>                     |
| <input type="checkbox"/> Ci-joint un chèque de <b>20 €</b> pour 1 demi-journée (libellé à « FAL formation »)                                                                               |                                       | <input type="checkbox"/>                     |
| <b>Attention : un certificat médical de non contre-indication est indispensable avant les formations. (voir document joint p.7)</b>                                                        |                                       |                                              |

« 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 EMPLOI/MISSION LOCALE  
☐ SALON/FORUM  
☐ PORTE OUVERTE

Date de mise à jour : 09/02/23



# Récapitulatif des pièces à joindre au dossier

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Documents à fournir<br>(quelle que soit<br>votre situation)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le présent dossier avec 1 photo d'identité page 1 (<i>indiquer nom et prénom au dos</i>)</li> <li>Un C.V. actualisé</li> <li>Attestation du PSC1 ou STT en cours de validité (devra impérativement être acquis avant les sélections ou joindre attestation d'inscription à une session)</li> <li>Copie recto-verso d'une pièce d'identité valide et lisible (ou passeport, permis de conduire)</li> <li>Un chèque de 45 € libellé à l'ordre de « FAL44 Formation » pour les frais d'inscription<br/>(n'est restitué que dans le cas où le candidat annule sa participation avant les sélections)</li> <li>Copie attestation de recensement et du certificat individuel de participation à l'appel de la préparation à la défense <b>pour les français de moins de 25 ans</b></li> </ul> |
| Vous devez passer<br>les TEP<br>(Tests d'Exigences<br>Préalables) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Certificat médical datant de moins d'1 an à la date du passage des tests physiques<br/>formulaire joint à faire compléter par votre médecin</li> </ul> <p><b>Vous souhaitez suivre la PREPARATION aux TESTS PHYSIQUES (voir page 5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec l'inscription via le présent dossier ou par téléphone, joindre un chèque de 35 € ou 20 € (libellé à l'ordre de « FAL44 Formation ») ainsi qu'un certificat médical (ci-joint)<br/>(nota : merci de faire 2 chèques séparés avec les frais d'inscription)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |
| Vous avez déjà<br>validé les TEP                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Si vous avez déjà validé les TEP lors d'une précédente formation et/ou dans un autre organisme de formation, <b>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</b> (ou période) ceci pour vérification auprès de la DRDJS.<br/><i>Un certificat médical datant de moins d'1 an devra dans ce cas être fourni seulement pour l'entrée en formation.</i><br/>organisme : ..... date : .....</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Equivalences<br>selon diplômes                                    | <p><b>Les diplômes suivants donnent équivalence à certaines U.C. (Unités de Compétences) ; ils vous permettent d'être exempté.e des certifications</b></p> <p><b>Si vous êtes concerné.e, une copie du diplôme devra être jointe au dossier</b></p> <p>BAC pro service de proximité et vie locale - CQP Animateur de Loisirs Sportifs -<br/>CQP animateur de loisirs AGEE ET JSJO</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Vous êtes<br>DEMANDEUR.EUSE<br>D'EMPLOI                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Courrier d'inscription au Pôle emploi</li> <li>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 nous transmettra impérativement avant les sélections</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Vous êtes<br>SALARIE.E                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Courrier d'engagement de l'employeur pour la prise en charge du coût de la formation</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Vous êtes en<br>situation de<br>HANDICAP                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le courrier de notification du handicap de la MDPH</li> <li>Si vous souhaitez un aménagement des TEP, merci de prendre contact avec la DRDJS CS de votre lieu de domicile pour établir une demande d'aménagement.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**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](mailto:formation@laligue44.org)

Raison sociale de l'organisme de formation : Etablissement FAL FORMATION – LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT



RÉGION ACADÉMIQUE  
PAYS DE LA LOIRE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Organisme de formation : Etablissement FAL44 Formation –  
Ligue de l'enseignement 4

**CERTIFICAT MEDICAL**  
(à joindre au dossier d'inscription)

Exigé pour tout(e) candidat(e) se soumettant aux tests des exigences préalables à l'entrée en formation (EPEF) et sélections du diplôme mentionné ci-dessous.

**Il doit dater de moins d'un an à la date des tests d'exigences préalables (TEP) et de moins d'un an à la date d'entrée en formation (article A212-35 et A212-36 du code du sport).**

**BPJEPS spécialité "éducateur sportif", mention "activités physiques pour tous".**

(Arrêté du 21/06/2016 modifié portant création de la mention "activités physiques pour tous" du BPJEPS spécialité "éducateur sportif").

Je soussigné (e), .....,  
docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour :

☐ Madame ☐ Monsieur

NOM .....

Prénom .....

Né (e) le .....

à .....

et avoir constaté qu'il (elle) ne présente aucune contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques pour tous.

Ce certificat médical est établi pour faire valoir ce que de droit et remis en main-propre à l'intéressé(e).

A ....., le .....

Cachet du médecin

Signature du médecin

# 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 »

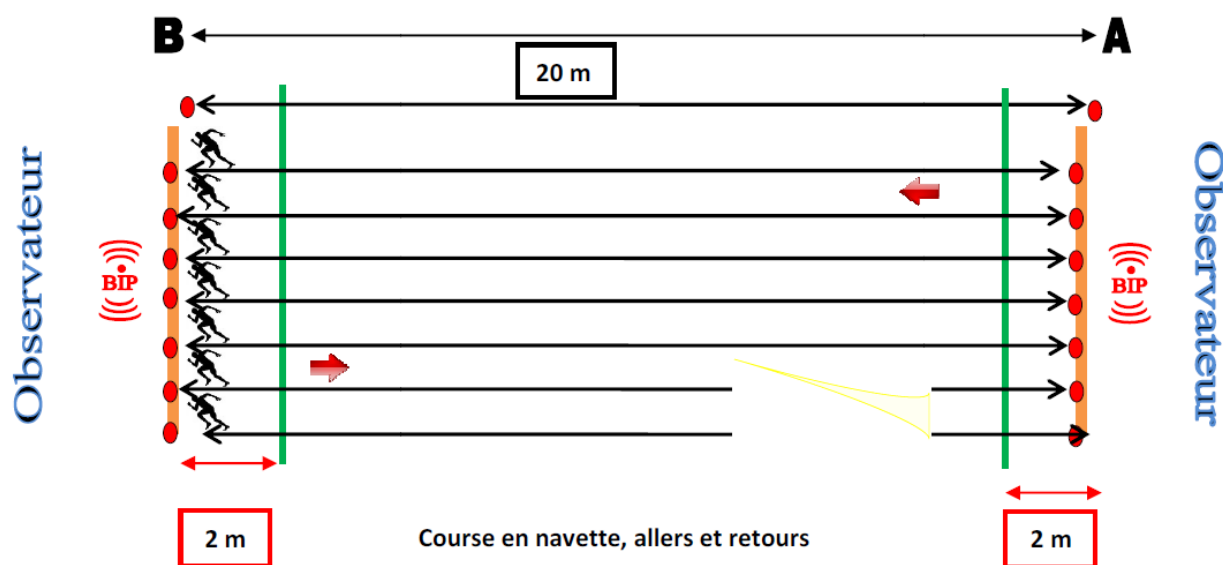
Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent 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.<br>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.<br>pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10          | par cible manquée.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14          | par plot non contourné, avec le ballon,<br>par plot non contourné, avec le corps,<br>une roulade avant sur un tapis placé à une distance de 0,80 m de la poutre.<br>l'élastique est touché lors de son franchissement,<br>l'élastique est franchi balle tenue,<br>le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,<br>le ballon est porté lors de cette épreuve. |
| 15          | par plot non-contourné avec le ballon,<br>l'élastique est touché lors de son franchissement,<br>le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied,<br>le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,<br>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.<br>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.

