

## Valider les Exigences préalables :

**Pour pouvoir se présenter aux tests de sélection, il faut avoir validé les exigences préalables des deux brevets professionnels pour lesquels vous voulez vous présenter, ou en être dispensé (voir pour chaque diplôme, pages suivantes).**

**Tous les candidats doivent fournir l'attestation de réussite aux exigences préalables ou la dispense du BP JEPS Activités Physiques pour Tous et l'attestation de réussite ou la dispense du BP JEPS pour lequel il s'inscrit (Randonnée ou Sports-Collectifs).**

**Il est possible de s'inscrire sur deux parcours, il faut alors l'attestation de réussite du BP APT et des deux BP demandés.**

### **Sont dispensés des épreuves :**

- Les titulaires d'un diplôme délivré par une fédération sportive agréée par le ministère des sports
- Les titulaires du brevet d'aptitude professionnelle d'assistant animateur technicien de la jeunesse et des sports (BAPAAT)
- Les titulaires de tout diplôme de niveau IV ou supérieur dans le champ du sport
- Les titulaires du certificat de qualification professionnelle "animateur de loisirs sportifs"

## **Les tests liés aux exigences préalables à l'entrée en formation pour la spécialité « activités physiques pour tous » :**

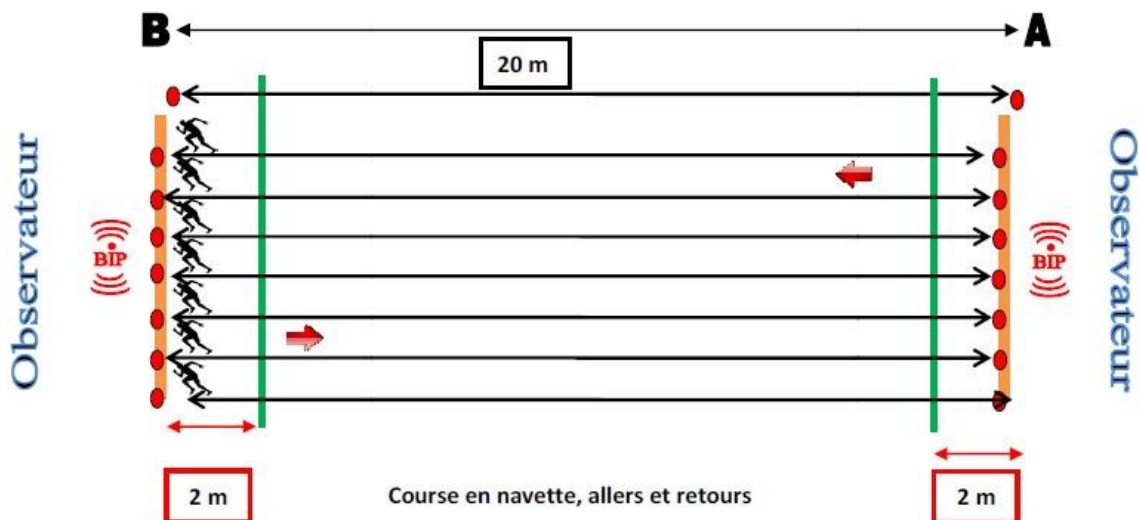
Les tests sont composés de deux épreuves. La première est un test de course navette « Luc Léger » et la seconde un parcours d'habiletés motrices.

### **1. Test de course navette « Luc Léger »**

Cette épreuve a pour objet de vérifier les capacités physiques du candidat par une course navette en tenant une distance minimum dans un temps donné.

Le candidat doit être capable d'atteindre le palier 6 pour les femmes et le palier 8 pour les hommes.

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.



Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le(la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer 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 des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié 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, il/elle sera 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.

## **2. Parcours d'habileté motrice :**

Cette épreuve a pour objet de vérifier les habiletés motrices du candidat.

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.

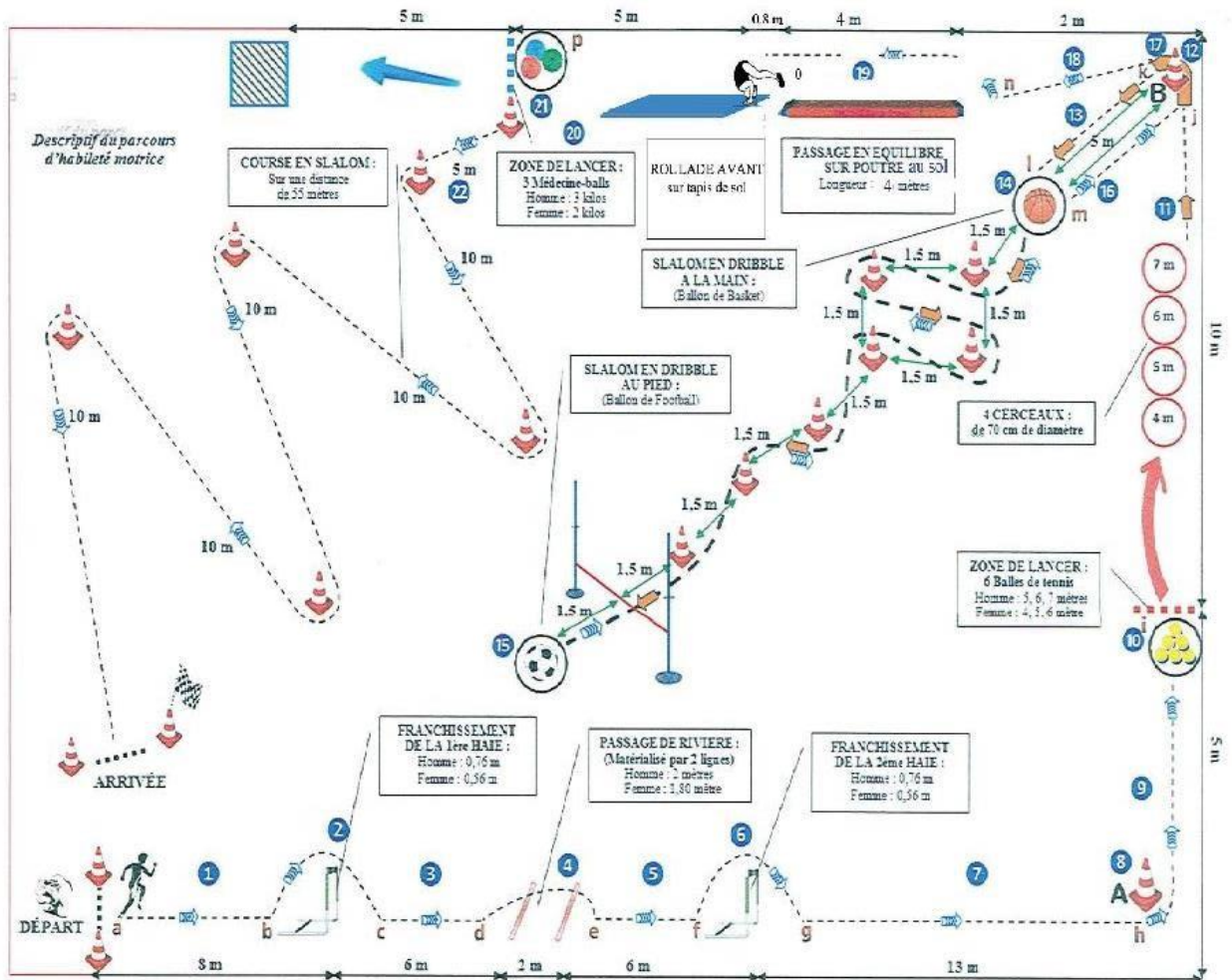
Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés

- 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 ;
- à partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

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).



### **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.

Toute erreur de 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, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, 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.

Sont dispensés

- De l'épreuve 1 du test de course navette « Luc Léger » les sportifs de haut niveau inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code du sport (annexe 3) ;
- Des épreuves 1 relative au test de course navette « Luc Léger » et 2 concernant le parcours d'habileté motrice les personnes titulaires d'une qualification inscrite à l'annexe II-1 du code du sport (annexe 4) ou de l'annexe de l'arrêté du 22 janvier 2016.

### 3. Test de course « Cooper »

Le test de Cooper est un test de terrain par opposition aux tests de laboratoire sur tapis de course. Il consiste à parcourir la plus grande distance possible sur terrain plat en 12 minutes. L'allure de déplacement est libre. La marche est autorisée. A la différence du **test Léger** il n'y a aucune contrainte de régularité ni de progressivité.

<http://entrainement-sportif.fr>



# Test COOPER

Age	M/F	Très bon	Bon	Moyen	Faible	Très faible
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	F	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	F	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	F	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	F	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

#### **4. Test écrit, oral**

Proposition de 4 thèmes tirés de l'actualité sportive : Les candidats en choisissent un et construisent leur réponse en trois parties : thèse (pour) - antithèse (contre) - conclusion (leur avis).

La réponse est quantitativement réglementée : une feuille A4 recto-verso.

Entretien oral individuel

**Évaluation :** Cette épreuve vise à évaluer la capacité des candidats à rédiger (syntaxe et orthographe) et se positionner de manière argumentée sur un sujet d'actualité sportive.