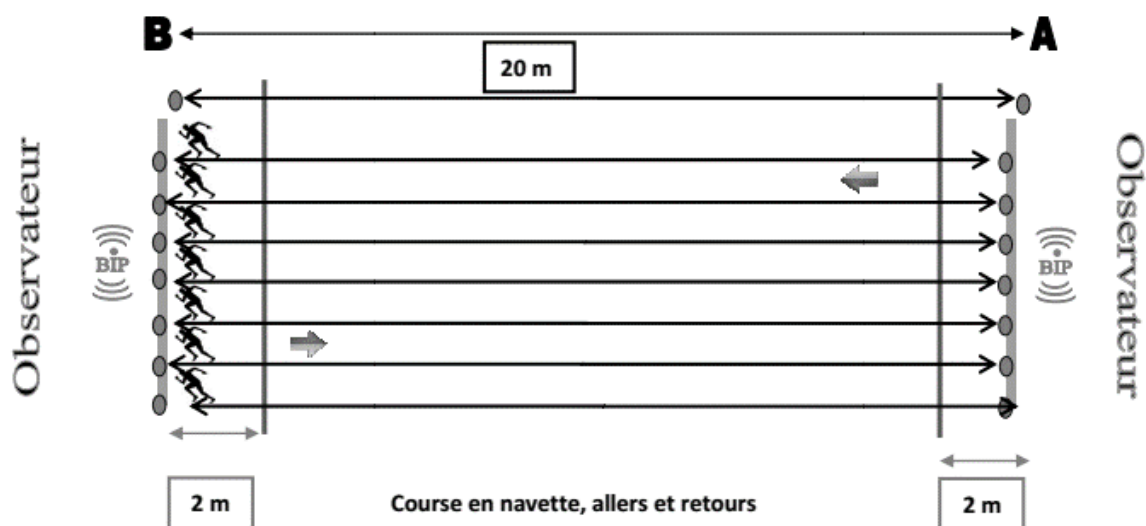


Descriptif des Epreuves d'Exigences Préalables à l'Entrée en Formation

Les épreuves se feront de manière conforme aux textes de références :

Epreuve 1 : Test « Luc Léger »

- le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version GAZORLA 1998). La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond à l'annonce du palier n° 8 pour les hommes et du palier n° 6 pour les femmes.



Atelier 8 : Contournement du plot A. La.le candidat.e doit contourner le plot « A » par la droite.

Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres. La.le candidat.e doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

Atelier 10 : Lancer de balles. La.le 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.

La.le 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, la.le 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. La.le candidat.e doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

Atelier 12 : Contourner le plot B La.le 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. La.le 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) La.le 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.

La.le 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) La.le 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.e 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. La.le candidat.e doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

Atelier 17 : Contourner le plot B. La.le 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. La.le 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. La.le candidat.e doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 mètres de long. La.le candidat.e doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre.

En cas de chute, la.le candidat.e devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

Atelier 20 : Roulade avant De l'extrémité de la poutre, La.le 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 la.le candidat.e effectue la roulade de travers ou sort du tapis.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls. La.le 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), La.le candidat.e étant situé derrière la zone de lancer.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée lorsque la.le 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. La.le 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.

Descriptif des Epreuves de Sélection :

Seuls les candidats ayant validé les TEP pourront se présenter aux épreuves de sélection.

Epreuve 1 : Une pratique sportive collective (durée : 1 heure)

Epreuve 2 : Un écrit de 2 heures qui consiste en une réflexion sur un sujet ayant trait à l'animation sportive.

Epreuve 3 : Un entretien individuel (durée 20 minutes maximum)