

Descriptif Des TEP MAPST

A valider lors d'une session organisée sous le contrôle de la DRAJES

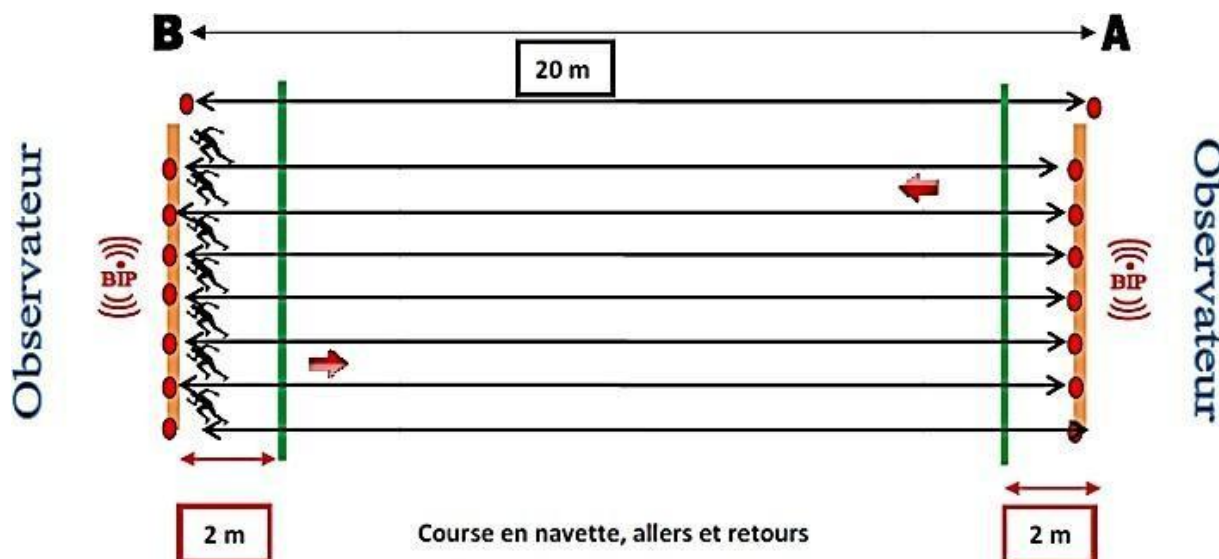
TEP : Test d'Exigences Préalables

Version TEP MAPST du 25.03.2026

L'organisation de vos TEP se déroule comme ceci :

ETAPE 1 : LE LUC LEGER

Comme défini par les textes du BP MAPST à 3 BC, en Navette les candidats féminins devant terminer le palier 6 et les masculins le palier 8.



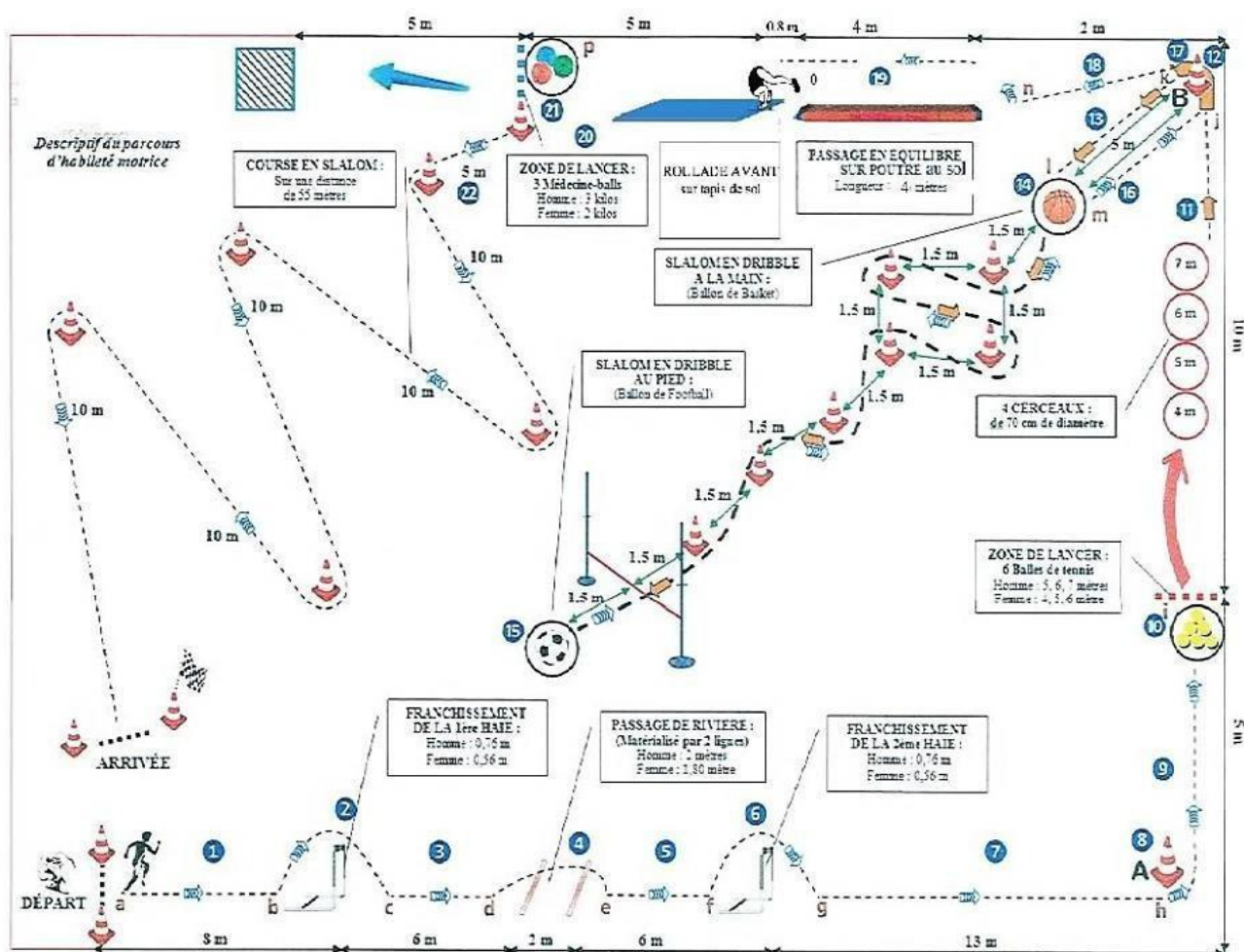
Les candidats étant inscrits sur la liste de sportif de Haut Niveau du Ministère de la Jeunesse et des Sports sont exemptés de ce test.

Les épreuves des TEP APT et TEP MAPST sont identiques. Si vous êtes titulaire des TEP APT, il est inutile de se présenter aux TEP MAPST vous les avez déjà.

Le Test s'arrête dès que le palier demandé est réalisé par le ou les candidats. Le résultat de ce test : Réalisé ou Non Réalisé, ce dernier cas étant éliminatoire.

A l'issue, les candidats ayant échoué à ce test sont libérés et ne poursuivent pas les tests.

ETAPE 2 : LE PARCOURS MOTEUR



L'objectif pour le candidat est de réaliser le parcours en un temps maximal défini ci-dessous * :

Ce test consiste en l'enchaînement de **22 ateliers**, dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à :

- 1 minute 46 pour les hommes,
- 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.

Rapide descriptif des ateliers :

1. Course à pied sur 8 mètres
2. Franchissement de la 1^{ère} haie (0,76m pour les hommes, 0,56 pour les femmes)
3. Course à pied sur 6 mètres
4. Passage de rivière (2m pour les hommes, 1,80 pour les femmes)

5. Course de vitesse sur 6 mètres
6. Franchissement de la 2^{ème} haie
7. Course de vitesse sur 13 mètres
8. Contournement du plot A
9. Course de vitesse sur 5 mètres
10. Lancer de balles dans 3 cerceaux au sol (Hommes : 5, 6 et 7m ; pour les femmes : 4, 5 et 6m)
11. Course de vitesse sur 10 mètres
12. Contourner plot B
13. Course de vitesse sur 5 mètres
14. Slalom en dribble à la main avec ballon de basket
15. Slalom en dribble au pied avec ballon de foot
16. Course sur 5 mètres
17. Contourner le plot B
18. Course sur 2 mètres
19. Passage en équilibre sur poutre basse
20. Roulade avant
21. Lancer de médecine-bas (3kg pour les hommes, 2kg pour les femmes derrière une ligne à 5m)
22. Course en slalom sur 55 mètres

***ATTENTION** - 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 1 ^{ère} haie. pour la chute de la latte au passage de la 1 ^{ère} 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 2 ^{ème} haie. pour la chute de la latte au passage de la 2 ^{ème} 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.

Le candidat ne réalisant pas les conditions ci-dessus est éliminé, les autres valident le test.

Le parcours moteur MAPST ayant été réalisé pour les TEP MAPST (parcours habileté motrice), une épreuve complémentaire visant à évaluer les capacités du candidat à pratiquer les différents sports collectifs sera proposée (sous la forme CF fiche TEP Sports Collectifs).

A noter : pour les personnes en situation de handicap, ces tests peuvent être aménagés par le médecin conseil habilité par la DRAJES. (voir lien ci-dessous)

<https://www.ac-bordeaux.fr/amenagements-des-formations-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap-129681>

Vous trouverez le Journal Officiel de Légifrance pour le diplôme du MAPST ci-dessous :

<https://www.legifrance.gouv.fr/download/pdf?id=IZ3hRx6bcNqEjwhulUrgu7his7QpKRrPjLkXtX-kSmY=>