

Descriptif des TEP APT

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

TEP : Test d'Exigences Préalables

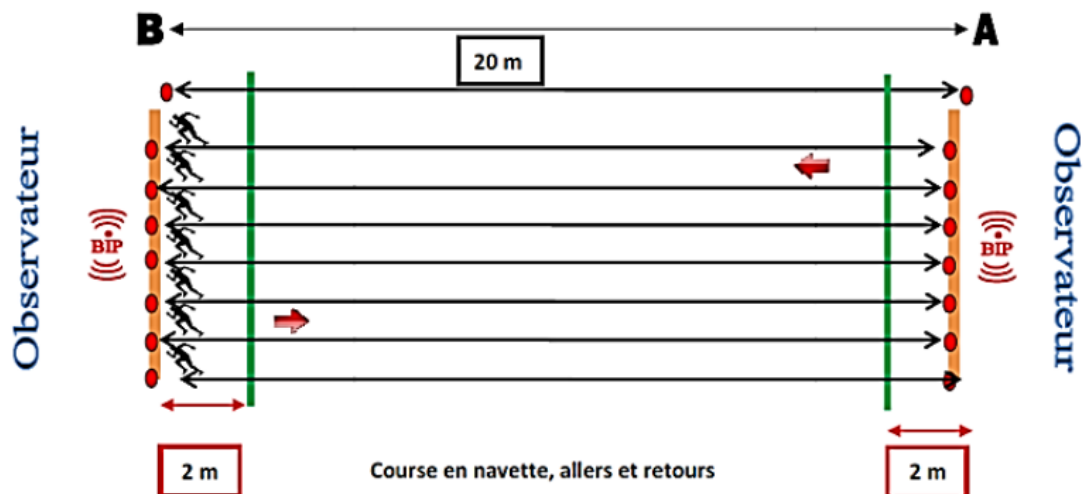
L'organisation de vos TEP se déroule comme ceci :

ETAPE 1 : LE LUC LEGER

Ce test est un test physique d'endurance dans lequel le candidat doit courir sous forme de navette, d'une ligne A à une autre ligne B, séparées de 20 mètres selon un rythme indiqué par un signal sonore, qui accélère au fur et à mesure.

Le candidat doit avoir dépassé la ligne à chaque signal sonore. Si ce n'est pas le cas, il sera éliminé.

Les règles sont réexpliquées le jour du test par les examinateurs.



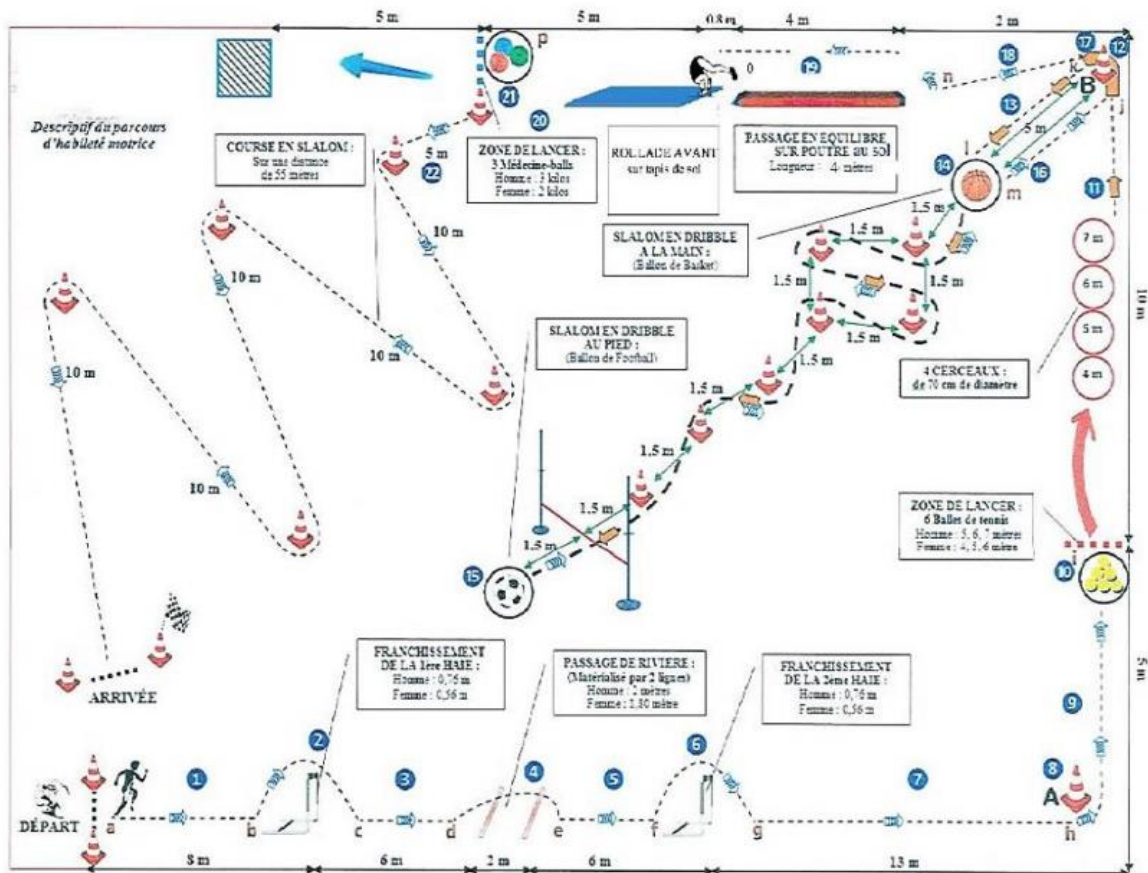
Les femmes doivent atteindre le palier 6.

Les hommes doivent atteindre le palier 8.

Le test s'arrête lorsque le palier demandé est réalisé. Le candidat peut passer à l'étape 2.

Si ce n'est pas le cas, le candidat est éliminé, et ne poursuit pas les tests. Il devra les repasser.

ETAPE 2 : LE PARCOURS MOTEUR



Le candidat doit réaliser ce parcours de 22 ateliers dans un temps inférieur à (pénalités comprises) :

- 1 minute 46 pour les hommes
- 2 minutes 06 pour les femmes

Une démonstration est effectuée au préalable par un responsable de l'épreuve devant les candidats. Ils pourront utiliser le parcours pendant le temps d'échauffement pour s'y entraîner.

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

Toute erreur sur le parcours entraîne une pénalité de 5 secondes.

L'objectif de ce parcours est de tester les habilités motrices du candidat, évaluant ses capacités à pratiquer différentes activités physiques et sportives.