

## ÉPREUVES PHYSIQUES DES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

### A L'ENTRÉE EN **BPJEPS** spécialité **Educateur Sportif** mention **Activités Physiques pour Tous** :

Informations à destination des médecins sollicités par les personnes en situation de handicap pour des aménagements d'épreuve

Le Code du Sport indique que des aménagements d'épreuves sont possibles pour les personnes en situation de handicap au sens de l'article L 114 du Code de l'action sociale et des familles :

**Définition du handicap par l'article L 114 du CASF** : « Constitue un handicap au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.

Il est nécessaire de bien distinguer une situation de handicap d'une blessure, pour laquelle aucun aménagement réglementaire n'est possible. **Il ne peut y avoir de dispense d'épreuves.**

#### Epreuve 1 : Test Luc Léger

Il s'agit d'une épreuve de course à pied visant à mesurer la capacité aérobie du candidat. Les femmes doivent réaliser le palier 6 (courir jusqu'à entendre « palier 7 ». Les hommes doivent réaliser le palier 8 (courir jusqu'à entendre « palier 9 ». Chaque palier dure une minute.

Vitesses de course selon les paliers

Palier	Vitesse de course moyenne pendant le test
1	8,5
2	9
3	9,5
4	10
5	10,5
6	11
7	11,5
8	12
9	12,5

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 » sur une bande sonore. 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.

#### Exemples d'aménagements possible selon les handicaps rencontrés :

- Diminution de palier (indiquer précisément lequel)
- Remplacer les bips sonores par des signaux lumineux (pour les déficients auditifs)
- Faire le test accompagné par un guide (pour les déficients visuels)

## **Epreuve 2 : parcours d'habiletés motrices**

Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers, dans un temps contraint de **1'46** pour les hommes et **2'06** pour les femmes (bonus pour les plus de 40 ans), incluant les pénalités de 5 secondes. Chaque « faute » sur le parcours entraîne une **pénalité de 5 secondes**.

Ce test vise à vérifier les capacités de **coordination motrice** du candidat, de **force, d'équilibre et d'adresse** à travers des ateliers de course, sauts, lancer et dribble. Ci-dessous le descriptif des ateliers et le schéma et le tableau des pénalités.

### **Atelier 1 : Course à pied sur 8 m.**

A partir d'un départ commandé, le candidat doit courir sur une distance de 8 mètres

### **Atelier 2 : Franchissement de la 1ère haie**

Le candidat doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

### **Atelier 3 : Course à pied sur 6 m**

Le candidat doit courir sur une distance de 6 mètres.

### **Atelier 4 : Passage de rivière**

Le candidat 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.

### **Atelier 5 : Course à pied sur 6 m**

### **Atelier 6 : Franchissement de la 2<sup>ème</sup> haie**

### **Atelier 7 : Course de vitesse sur 13 mètres.**

### **Atelier 8 : Contournement du plot A**

### **Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres.**

### **Atelier 10 : Lancer de balles :**

Le candidat 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 candidat dispose en tout de 6 balles. Le nombre de tentatives est limité à deux balles par cerceau.

Pour les hommes : cerceaux situés à 5 mètres, 6 mètres et 7 mètres de la zone de lancer. Pour les femmes : cerceaux 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.

### **Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres.**

### **Atelier 12 : Contourner le plot B**

### **Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 m**

### **Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (ballon de basket)**

Le candidat doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main 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 candidat 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 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.

**Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)**

Le candidat 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 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.

**Atelier 16 : Course sur 5 mètres**

**Atelier 17 : Contourner le plot B**

**Atelier 18 : Course sur 2 mètres**

**Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre placée au sol**

Le candidat doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 mètres de long. Le candidat doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, le candidat devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

**Atelier 20 : Roulade avant**

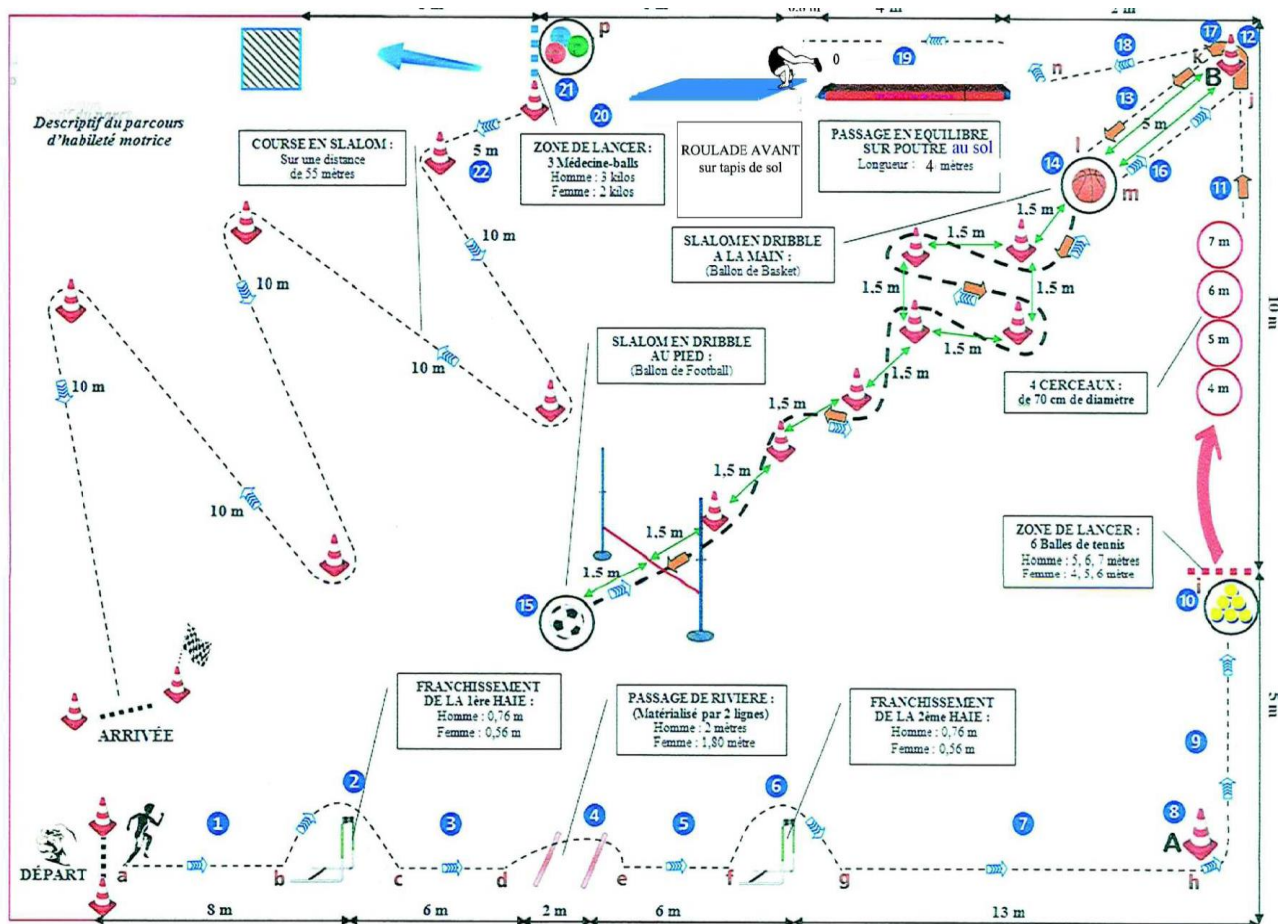
De l'extrémité de la poutre, le candidat doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé en contre bas à 0,80 m de la poutre.

**Atelier 21 : Lancer de médecine-balls**

Le candidat 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 candidat étant situé derrière la zone de lancer.

**Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m**

Le candidat 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.



Liste des pénalités prévues :

ATELIER	PENALITES PREVUES
Atelier 2 : franchissement de haie	Renversement de la 1 <sup>ère</sup> haie ; Chute de la latte à la 1 <sup>ère</sup> haie
Atelier 4 : franchissement de rivière	En cas d'appui constaté dans l'espace entre les 2 lignes de la rivière
Atelier 6 : franchissement de haie	Renversement de la 2 <sup>ème</sup> haie ; Chute de la latte à la 2 <sup>ème</sup> haie
Atelier 10 : lancer de balles	Par cible manquée
Atelier 14 : slalom basket	Par plot non contourné avec le ballon Par plot non contourné avec le corps L'élastique est touché lors de son franchissement Le ballon est tenu lors du franchissement de l'élastique Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau Le ballon est porté lors de l'épreuve
Atelier 15 : slalom foot	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 les mains
Atelier 20 : traversée de poutre	La roulade est effectuée de travers et/ou sort du tapis
Atelier 21 : lancers de médecine ball	La zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat Le médecine ball ne franchit pas la ligne situé à 5m de la zone de lancer

Exemples d'aménagements possibles du parcours selon les handicaps rencontrés :

- Augmentation du temps de parcours (préciser le temps)
- Diminution de hauteur de haies (préciser la hauteur)
- Diminution du poids de médecine ball à 2kgs
- Diminution de la longueur de la rivière (préciser la longueur)
- Remplacer le slalom basket par un slalom foot