BREVET PROFESSIONNEL spécialité « ÉDUCATEUR SPORTIF » mention « ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS »

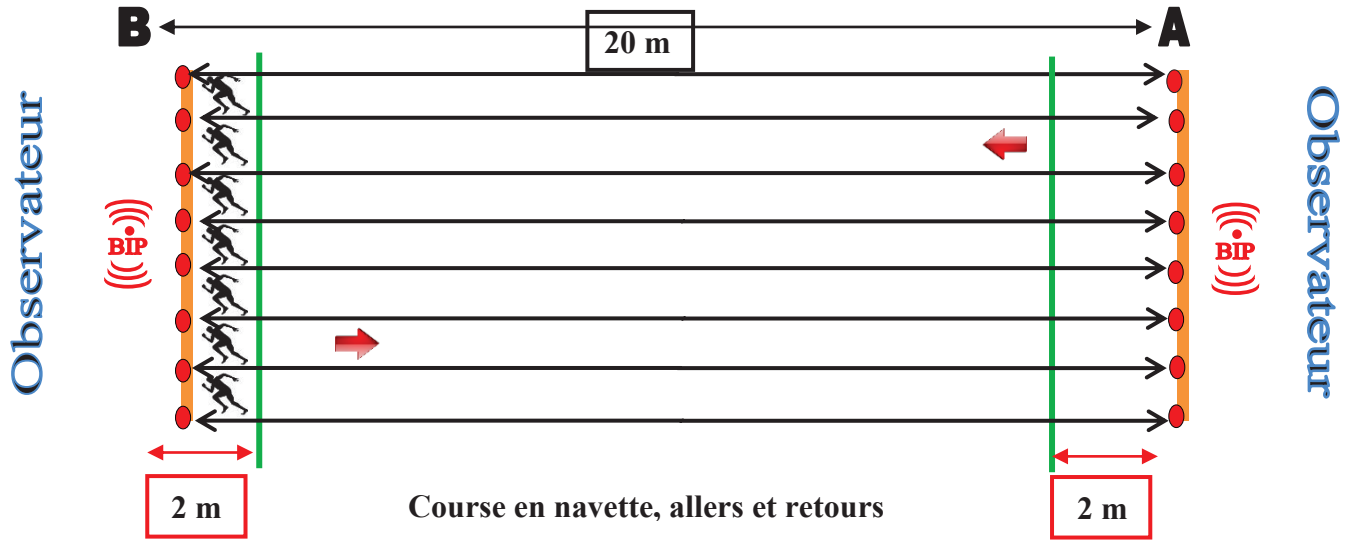
ÉPREUVES DE SÉLECTION : TEP
(Tests d'exigences préalables à l'entrée en formation)

Les candidats doivent satisfaire aux deux tests techniques. La non-satisfaction à l'une des épreuves élimine le candidat sur l'ensemble du test.

1) Test du Luc Léger : course navette

- Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique.

- 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.

Barème Homme	Barème Femme
Réaliser le palier numéro 8	**Réaliser le palier numéro 6**

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :
– de quarante à cinquante ans :
Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 5 est réalisé. Le palier 5 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 6 » ou « fin du palier 5 ». Le candidat atteint 11 km/h.
Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 7 est réalisé. Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 » ou « fin du palier 7 ». Le candidat atteint 12 km/h.
– à partir de cinquante et un ans :
Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 4 est réalisé. Le palier 4 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 5 » ou « fin du palier 4 ». Le candidat atteint 10 km/h.
Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 5 est réalisé. Le palier 5 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 6 » ou « fin du palier 5 ». Le candidat atteint 11 km/h.

2) Test d'habileté motrice : parcours

- Epreuve d'habileté motrice permettant d'apprécier les qualités d'adresse, d'équilibre, de situation du corps dans l'espace et de résistance.
- 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
  - 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.
- 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 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,* - *Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,* - *Si l'élastique est touché lors de son franchissement,* - *Si l'élastique est franchi balle tenue,* - *Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,* - *Si le ballon est porté lors de cette épreuve.*
15	*Par plot non-contourné avec le ballon,* *Si l'élastique est touché lors de son franchissement,* *Si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied,* *Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,* *Si le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains.*
20	- *Si la roulade est effectuée de travers ou sort du tapis*
21	*Si 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 parcours d'habileté motrice se déroule selon le descriptif ci-dessous, sans interruption entre les ateliers. 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.

- <u>Description du test d'habileté motrice :</u>

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

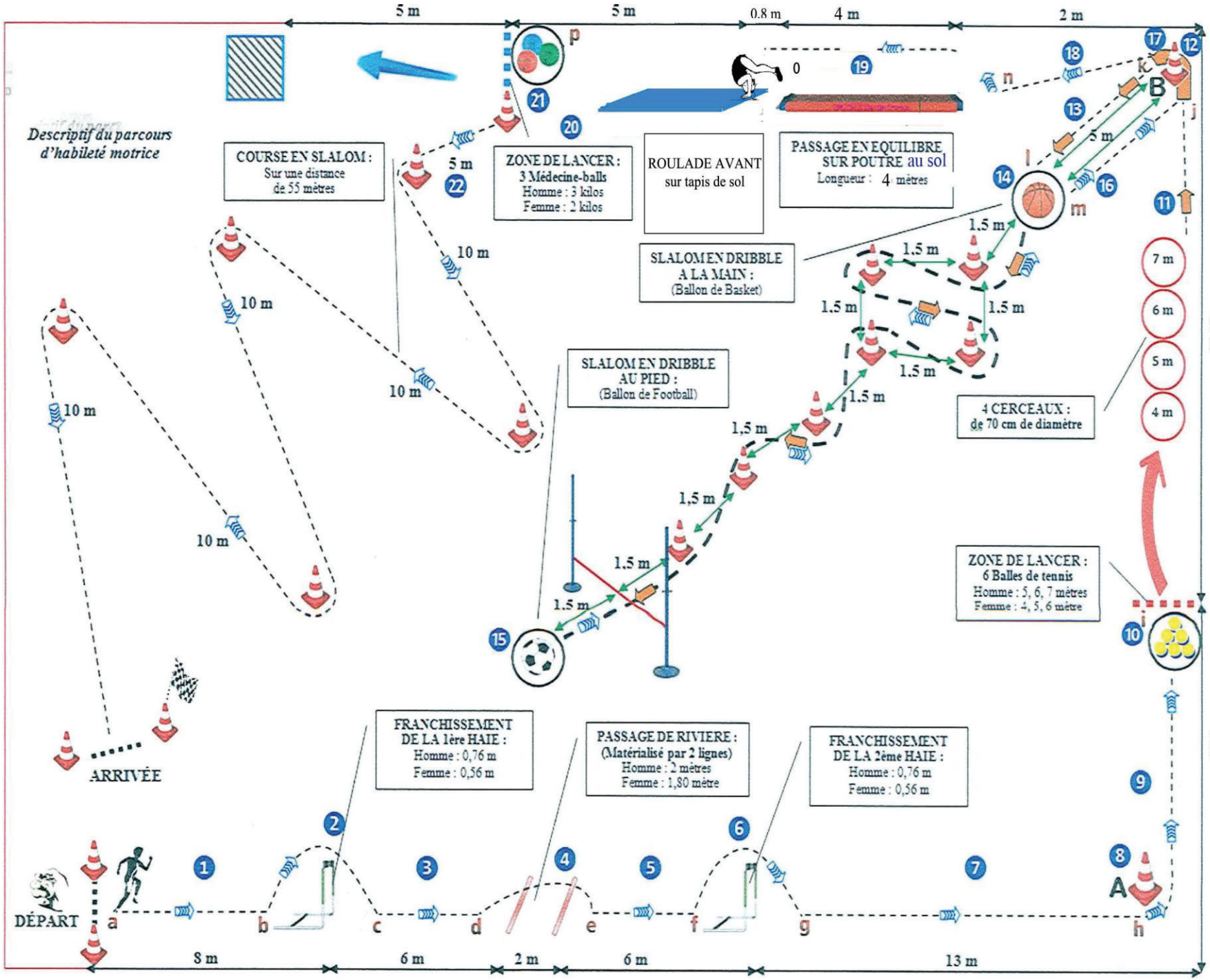
Le(la) candidat(e) doit lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine), Le(la) candidat(e) étant situé derrière la zone de lancer.

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.



Mise à jour le 08/12/2025