

**Les exigences préalables à l'entrée en formation ont pour objectif de vérifier la capacité du candidat à suivre dans les conditions de sécurité favorables et avec aisance les séquences d'activités physiques de la formation.**

Elles sont composées de 2 épreuves :

- un parcours d'habileté motrice
- un test d'endurance : Luc Léger

### *Parcours d'habileté motrice*

#### Détail du parcours :

- Départ
- Course sur 8 mètres
- Sauter une haie, parcourir une distance de 6 mètres puis franchir un espace de 2 m pour les hommes et de 1m80 pour les femmes (hauteur de haies : 0,56 pour les femmes et 0,76 pour les hommes) matérialisé par deux tracés au sol. Parcourir à nouveau une distance de 6m et sauter la deuxième haie
- Entrer à une extrémité d'une poutre de 5m placée à 1m du sol, aller jusqu'à l'autre extrémité et sortir en sautant. En cas de chute, le candidat remonte sur la poutre pour terminer sa prestation
- Contourner le plot placé à 2m
- Course sur 5m
- Lancer de balle (200gr) dans trois cercles de 70 cm de diamètre tracé au sol (deux lancers dans chaque cercle) :
  - le centre du premier est à 5m,
  - le deuxième se trouve à 6m,
  - le troisième à 7m.Le candidat dispose en tout de 6 balles et doit les lancer dans les cercles successifs en allant du plus proche au plus éloigné
- Course : contourner le plot B placé à 10m de la base de lancer de balles
- Course de 5m pour prendre le ballon (GRS) posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 4 premiers plots alignés et distants de 1m50 jusqu'à l'élastique fixé à 40 cm du sol, et tout en continuant le dribble, franchir cet élastique sans le toucher

- Contourner le plot situé à 1m derrière l'élastique, poser le ballon au sol et effectuer le slalom, en sens inverse, en dribblant au pied jusqu'au cerceau
- Immobiliser la balle toujours au pied dans le cerceau
- Contourner le plot B, course sur 15m
- Lancer 3 médecines balls (2kgs pour les femmes, 3kgs pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 m (lancer à 2 mains départ poitrine)
- Course en slalom en contournant des plots successifs distant de 10m (50m en tout), jusqu'à la ligne d'arrivée

**La durée maximale du parcours doit être égale ou inférieure à :**

- 1mn25 pour les hommes
- 1mn45 pour les femmes

Tout dépassement de temps entraîne un point de pénalité par tranche de 5 secondes. Toute erreur dans le parcours entraîne des pénalités conformément au tableau ci-dessous.

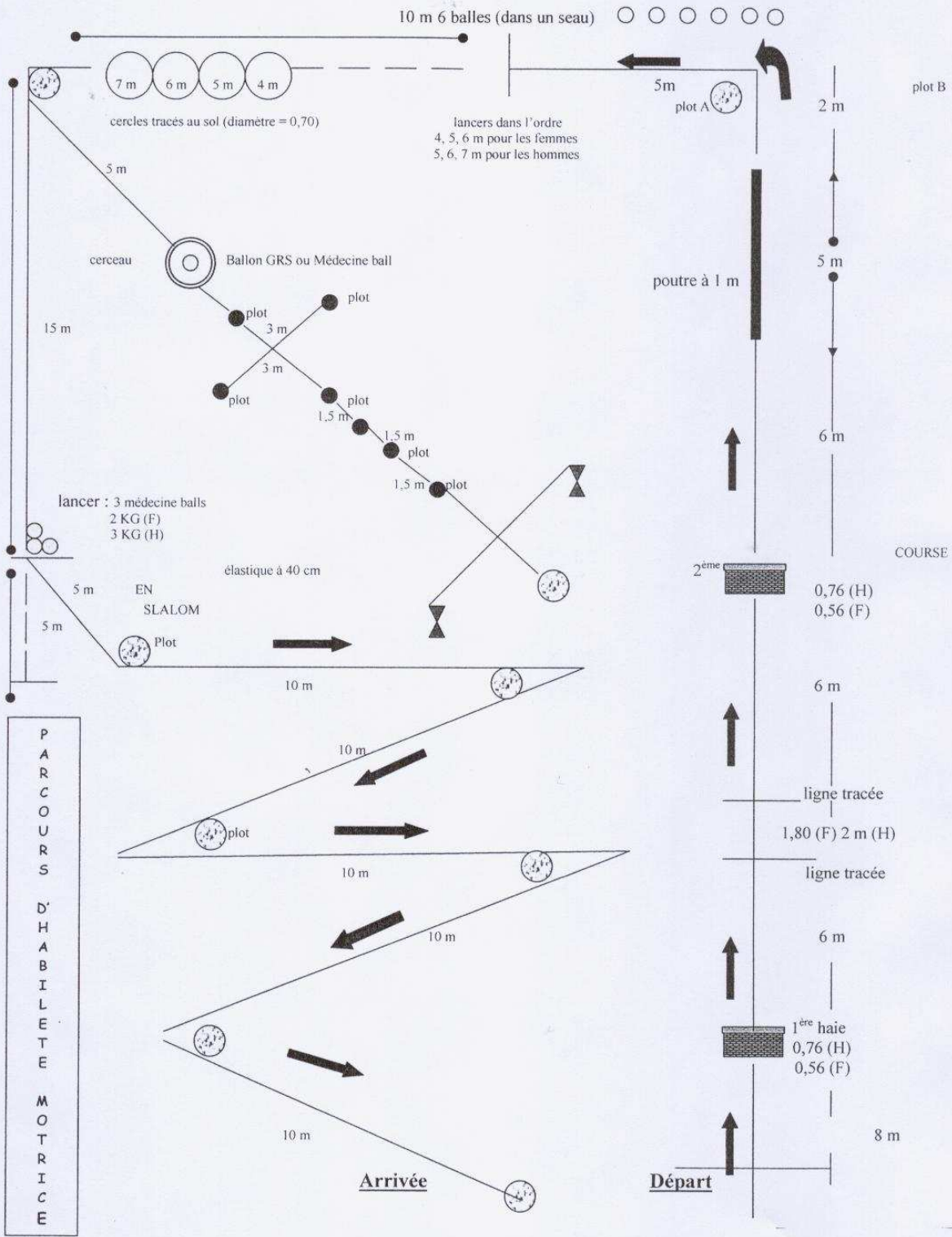
**Pénalités :**

<b>Erreur de parcours faisant l'objet d'une pénalité</b>	<b>Pénalités</b>
Chute d'une latte au passage des haies	1 point
Non franchissement de l'espace (2m (H), 1m80 (F))	1 point
Par cible manquée au lancer de balles	1 point
Non passage à un plot à l'un des deux slaloms	1 point
Ballon non immobilisé au pied dans le cerceau, au retour	1 point
Toucher de l'élastique (pied)	1 point
Franchissement de l'élastique balle tenue	1 point
Toucher la balle de la main pendant les dribbles au pied	1 point
Par médecine-ball n'atteignant pas la ligne à 5m	1 point

**Barème d'évaluation :**

Pénalités autorisées :

- 3 pour les personnes de moins de 30 ans
- 4 pour les personnes de 30 à 39 ans
- 5 pour les personnes de 40 à 49 ans
- 6 pour les personnes de plus de 50 ans



**P**  
**A**  
**R**  
**C**  
**O**  
**U**  
**R**  
**S**  
  
**D'**  
**H**  
**A**  
**B**  
**I**  
**L**  
**I**  
**T**  
**E**  
  
**M**  
**O**  
**T**  
**R**  
**I**  
**C**  
**I**  
**E**

10 m 6 balles (dans un seau) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

7 m 6 m 5 m 4 m

cercles tracés au sol (diamètre = 0,70)

lancers dans l'ordre  
4, 5, 6 m pour les femmes  
5, 6, 7 m pour les hommes

cerceau Ballon GRS ou Médecine ball

15 m

lancer : 3 médecine balls  
2 KG (F)  
3 KG (H)

élastique à 40 cm

EN SLALOM

Plot

10 m

10 m

10 m

10 m

10 m

Arrivée

Départ

plot B

poutre à 1 m

2ème

COURSE

0,76 (H)  
0,56 (F)

6 m

ligne tracée  
1,80 (F) 2 m (H)

ligne tracée

6 m

1ère haie  
0,76 (H)  
0,56 (F)

8 m

## *Test Luc Léger - Navette*

### **Principe :**

Ce test d'endurance consiste à courir entre deux lignes espacées de 20m, en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les minutes (0.5 Km/h toutes les min.). La vitesse est déterminée par des BIP sonores, enregistrés sur magnétophone qui indiquent aussi au candidat le nombre de paliers atteints.

### **Difficulté :**

À chaque aller retour, il faut s'arrêter et reprendre aussitôt sa course. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste (+ ou - 1 m) au moment où retentit le signal sonore, afin de repartir immédiatement en sens inverse.

### **Paliers et correspondances :**

<b>Temps (Minutes)</b>	<b>Palier</b>	<b>Km/h</b>
0	1	8
1	2	8.5
2	3	9
3	4	9.5
4	5	10
5	6	10.5
6	7	11
7	8	11.5
8	9	12
9	10	12.5