

Test BPJEPS APT

Test	Descriptif	Préconisation médicale	Aménagement CFA
Test navette Luc Léger	Test progressif de course sur 20 mètres. Il faut effectuer des aller-retours selon un rythme.		Remplacer par un vélo
Habilité motrice Sans interruption. 22 ateliers dans un temps de Hommes : 1mn 46			Temps majoré 3 minutes
<i>1 - Course à pied</i>	<i>8 mètres</i>		
2 - Franchissement de la 1 ^{ère} haie	Homme : 0.76 mètres Pénalité chute ou renversement de la haie		Haie de 50 cm Enjambement
<i>3 - Course à pied</i>	<i>6 mètres</i>		
4 - Passage de rivière	Matérialisée par 2 lignes au sol espacées : Homme : 2 mètres		Espacée d'un mètre
<i>5 - Course à pied</i>	<i>6 mètres</i>		
6 - Franchissement de la 2 ^{ème} haie	Homme : 0.76 mètres Pénalité chute ou renversement de la haie		Haie de 50 cm Enjambement
<i>7 - course de vitesse</i>	<i>13 mètres</i>		
8 - contournement du plot A	Par la droite		
<i>9 - course de vitesse</i>	<i>5 mètres</i>		
10 - lancer de balles	Lancer une balle dans un cerceau de 70cm de diamètre. 2 balles par cible. 6 balles pour 3 cerceaux d'une distance de la zone de lancer de : Hommes : 5, 6 et 7 mètres		Distance de la zone de lancer de : 4,5 et 6 mètres
<i>11 - course de vitesse</i>	<i>10 mètres</i>		
12 - contournement du plot B	Placé à 10 m de la zone de balles. Par la droite		
<i>13 - course de vitesse</i>	<i>5 mètres</i>		

Test	Descriptif	Préconisation médicale	Aménagement CFA
14 – slalom en dribble à la main	7 plots espacé de 1,50m Tout en dribblant : contournement alternatif par la gauche puis par la droite Franchissement d'un élastique à 40cm du sol Immobilisation du ballon dans le cerceau		Réduction du nombre de plots : Moins 3 plots avec un espacement de 1m50 pour le 1 ^{er} plot puis un espacement de 2 mètres entre chaque plot suivant. Dribble à la main : Franchissement de la porte : bloquer le ballon avec les mains. Réaliser un dribble à la main après le passage de la porte.
15 – slalom en dribble au pied	Ballon de foot à l'intérieur du cerceau, le ballon doit passer sous l'élastique. Franchissement, puis slalom en sens inverse, dribble au pied, immobilisation du ballon.		
16 – course de vitesse	5 mètres		
17 – contournement du plot B	Placé à 10 m de la zone de balles. Par la droite		
18 – course	2 mètres		
19 – passage en équilibre	Poutre au sol		Poutre au sol 2 mètres
20 – roulade avant	Pénalité si roulade de travers ou en dehors du tapis		Un rouleau latéral
21- lancer de médecine-balls	3 médecine-balls à lancer au-delà de 5 mètres. Homme : 3kg		Ballon de basket
22 – course en slalom	55 mètres 5 plots		

Le CFA,

Le Bénéficiaire,

Le coordonnateur de l'Operata,

Le médecin de l'Opérata