

### Les critères de sélections envisagées

Dates :

- TEP : 17 novembre 2016
- Sélections : 17 et 18 novembre 2016

### EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la spécialité « activités physiques pour tous » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

#### TEST navette Luc Léger :

- Le test retenu est le suivant : Etre capable d'atteindre le palier 5 pour les femmes et le palier 7 pour les hommes au test « Luc Léger » ou présenter une attestation de réussite à ce test.

C'est un test de course progressivement accéléré par palier de 1 minute. Les candidats devront réaliser des allers-retours sur 20 m (largeur d'un terrain de hand-ball) à une vitesse imposée par une bande sonore. La fréquence des « bips » émis par la bande son est de plus en plus rapide. Lorsque le candidat ne peut plus suivre le rythme il arrête le test. Le palier auquel il s'est arrêté traduira sa capacité à résister à un effort de longue durée.

#### Conditions de réussite

Les femmes doivent atteindre le palier 5 ; Les hommes doivent atteindre le palier 7.

#### TEST d'habileté motrice :

- Etre capable de satisfaire à un test d'habileté motrice

Le parcours sera mis en place dans un gymnase de la ville de Perpignan ; schéma du parcours ci-après (La poutre est remplacée par 8 cerceaux) :

- Départ ; Course sur 8 mètres ;
- Sauter une haie, parcourir une distance de 6 mètres puis franchir un espace de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes (hauteur de haies : 0,56 mètre pour les femmes et 0,76 mètre pour les hommes) matérialisé par deux tracés au sol. Parcourir à nouveau une distance de 6 mètres et sauter la deuxième haie ;

“  
L'enseignement  
sur-mesure  
pour tous  
les sportifs”

- Effectuer 8 appuis toniques au sol dans 8 cerceaux placés en quinconce sans toucher les cerceaux (sous peine de pénalités) ;
- Contourner le plot A placé à 2 mètres ;
- Course sur 5 mètres ;
- Lancer de balle (poids d'une balle : 200 g) dans trois cercles de 70 centimètres de diamètre tracés au sol (deux lancers dans chaque cercle). Le centre du premier est situé à 4 mètres de la marque derrière laquelle doit se trouver le lanceur.
- Pour les femmes : le centre du premier cercle est à 4 mètres, le deuxième se trouve à 5 mètres, le troisième se trouve à 6 mètres.
- Pour les hommes : le centre du premier cercle se trouve à 5 mètres, le deuxième se trouve à 6 mètres, le troisième se trouve à 7 mètres.
- 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 10 mètres de la base de lancer de balles ; Course de 5 mètres pour prendre le ballon 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 disposés en croix (distance entre 1 plot et le centre de la croix = 1,50 mètre). Continuer le slalom entre 3 plots alignés et distants de 1,50 mètre jusqu'à l'élastique fixé à 40 cm du sol ; tout en continuant le dribble, franchir cet élastique sans le toucher. Contourner le plot situé à 1 m 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 15 mètres ;
- Lancer 3 médecine-balls (2 kg pour les femmes, 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres (lancer à 2 mains départ poitrine) ;
- Course en slalom en contournant des plots successifs distants de 10 mètres (50 mètres en tout), jusqu'à la ligne d'arrivée.

“  
L'enseignement  
**sur-mesure**  
pour tous  
**les sportifs**”

### Durée

La durée maximale du parcours doit être égale ou inférieure à 1 minute 25 secondes pour les hommes et 1 minute 45 secondes pour les femmes.

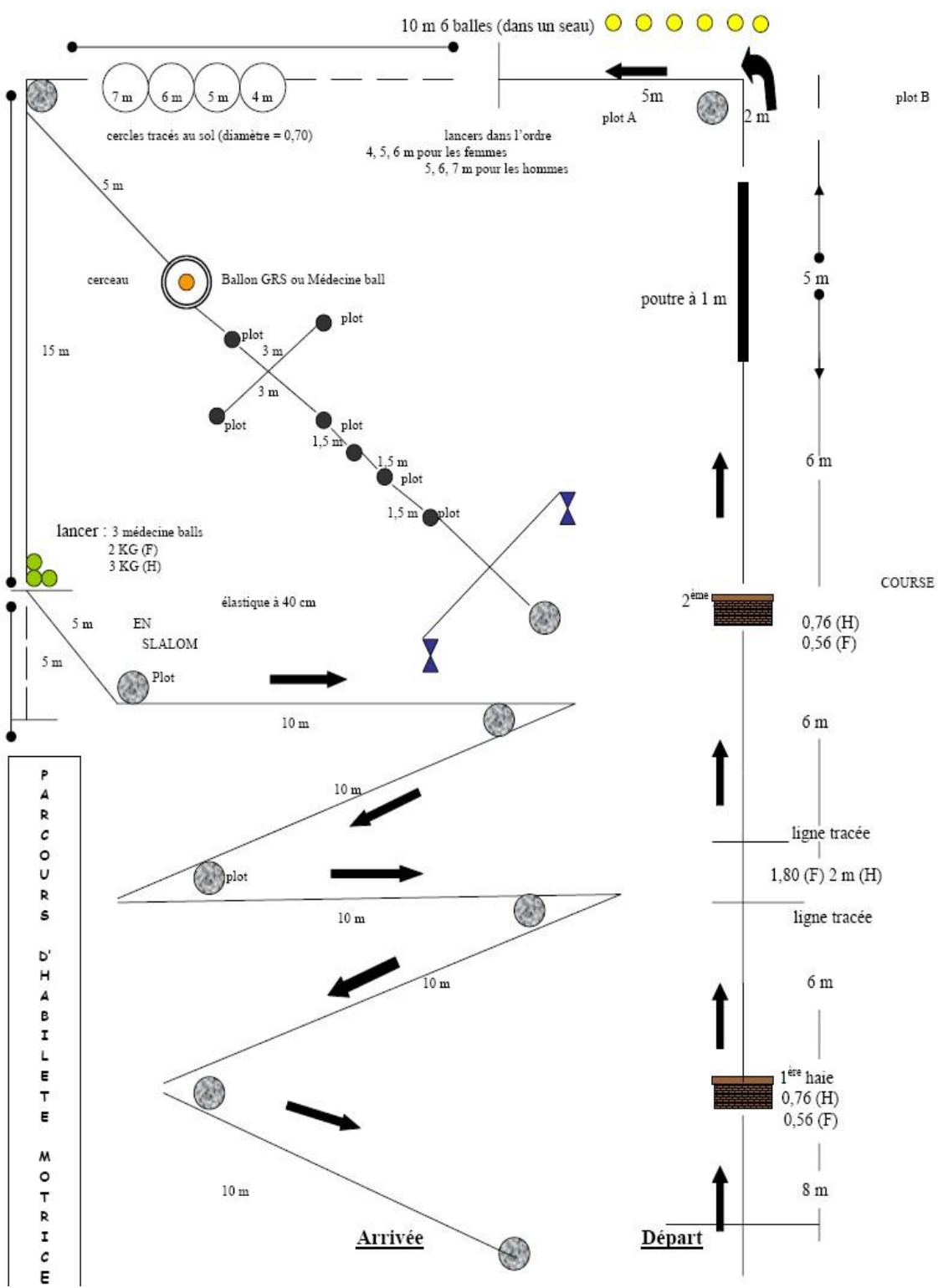
### Toute erreur dans le parcours entraîne des pénalités conformément à la liste cidessous :

- Tout dépassement de temps entraîne un point de pénalité par tranche de 5 secondes ;
- Chute d'une latte au passage des haies 1 point ;
- Non-franchissement de l'espace [2 mètres (h) - 1,80 mètre (f)] 1 point ; o Par cible manquée au lancer de balles 1 point ; o Non-passage à un plot à l'un des 2 slaloms 1 point ; o Toucher de l'élastique (pied) 1 point ; o Franchissement de l'élastique balle tenue 1 point ;
- Toucher la balle de la main pendant les dribbles au pied 1 point ; o Ballon non immobilisé au pied dans le cerceau, au retour 1 point ; o Par médecine-ball n'atteignant pas la ligne à 5 mètres 1 point.

### Conditions de réussite

Pénalités autorisées : 3 pour moins de 30 ans, 4 de 30 à 39 ans, 5 de 40 à 49 ans, 6 au-delà.

Pénalités autorisées	1	2	3	4	5	6	7
Moins de 30 ans							
De 30 à 39 ans							
De 40 à 49 ans							
50 ans et plus							



“  
L'enseignement  
sur-mesure  
pour tous  
les sportifs”



INSTITUT de FORMATION  
du **SPORT CATALAN**

## SELECTIONS

Les candidats reçus aux épreuves d'exigences préalables se présentent aux tests d'entrée qui comportent :

EPREUVE	CRITERE D'EVALUATION
<p>Ecrit sous forme de questions relatives au métier d'animateur sportif :</p> <p>Durée : 2h</p>	<p>Expression écrite : Orthographe, syntaxe, lisibilité. Structuration du devoir : Réponses adaptées aux questions, cohérence des arguments</p>
<p>Entretien oral avec le candidat éclairé par le dossier d'inscription composé de :</p> <p>Un Curriculum Vitae (état civil, études suivies, diplômes obtenus ou niveau atteint, situation professionnelle), Expériences dans le domaine des animations, Niveau de pratique sportive (disciplines pratiquées), Motivations et projet professionnel.</p> <p>Durée : 30 mn</p>	<p>Expression orale : clarté, aisance, utilité de la formation dans le parcours professionnel. Motivation : Place de la formation dans le parcours personnel. Disponibilité : Possibilité temporelle et matérielle effective de suivre la formation.</p>
<p>Epreuve sportive en activité cardio et renforcement musculaire</p> <p>Durée : 45 mn</p>	<p>Niveau technique</p>

“  
L'enseignement  
**sur-mesure**  
pour tous  
**les sportifs**”