

Test d'habileté motrice

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

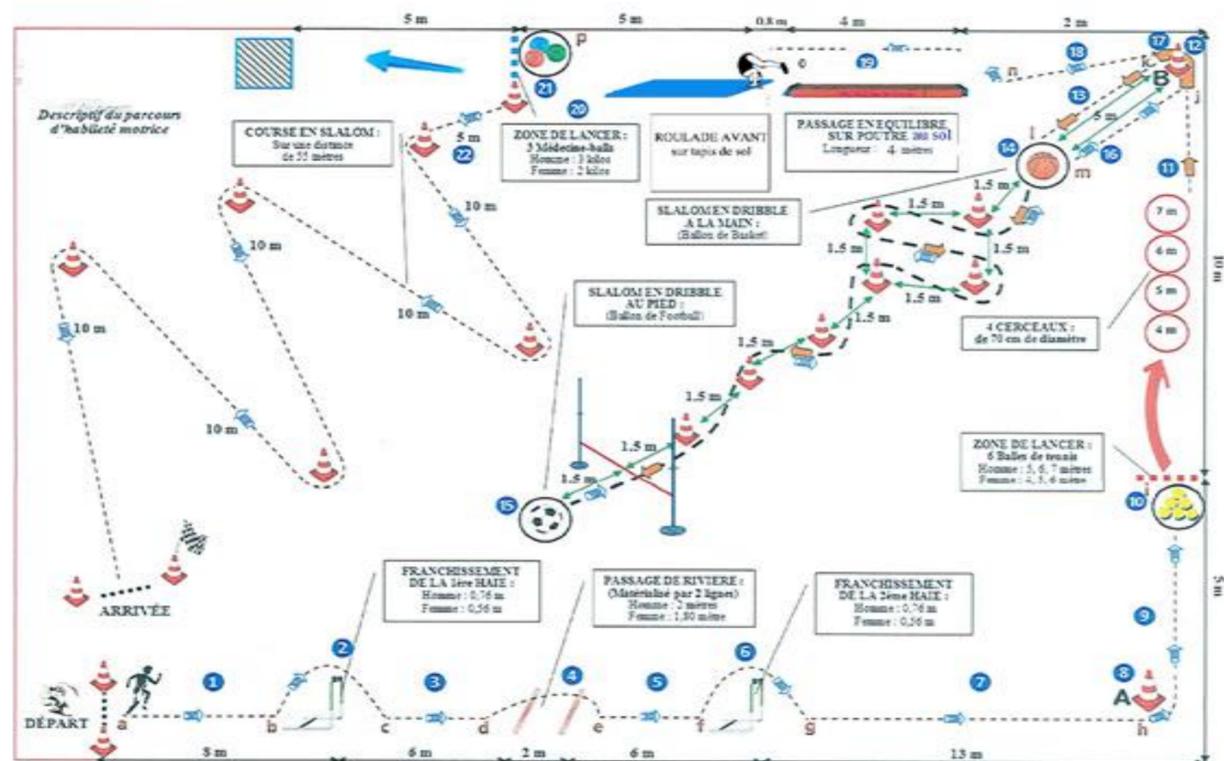
-A partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

Le parcours d'habileté motrice se déroule selon le descriptif ci-contre, sans interruption entre les ateliers. Une démonstration sera faite par un responsable de l'épreuve devant les candidats, qui pourront ensuite utiliser le parcours lors du temps consacré à l'échauffement. 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. Un atelier oublié est signalé immédiatement par le responsable de l'épreuve, pour être effectué (ex ateliers 8-12-17-22, un candidat ne contournant pas les plots sera arrêté immédiatement pour refaire l'atelier). Le (la) candidat(e) se met en position, en plaçant les pieds derrière la ligne de départ. Le départ se fait au signal du responsable de l'épreuve, « PRÊT » « PARTEZ ». Le chronomètre est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, matérialisée par deux plots (c'est le torse qui compte et non la tête ou les jambes).

Chronométrateurs :

Le temps réalisé par les candidats doit obligatoirement être pris par deux chronométrateurs (en cas de problème technique). Les chronométrateurs ne doivent pas se communiquer mutuellement les temps avant de les avoir donnés au responsable de l'épreuve. Le temps retenu sera celui le plus favorable au candidat. En cas de problème technique de chronométrage, le responsable décide du temps à retenir. Les chronométrateurs ne ramènent leur chronomètre au zéro, que sur ordre du responsable de l'épreuve. Les chronométrateurs vérifient la validité du parcours et notent les pénalités. A la fin du parcours, ils se réunissent pour noter sur la fiche candidat les pénalités retenues.

Toute erreur dans le parcours entraîne **5 secondes de pénalité** conformément à la liste contre.



- ✚ **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.
- ✚ **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.
- ✚ **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.
- ✚ **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.
- ✚ **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.
- ✚ **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.
- ✚ **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.
- ✚ **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.
- ✚ **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.