

*Sous réserve d'habilitation de la DRAJES Normandie

ÉPREUVE 1 : LE LUC LÉGER



Test navette
« Luc Léger »
Endurance

HOMME

- PALIER 8 RÉALISÉ
- PALIER 9 ANNONCÉ

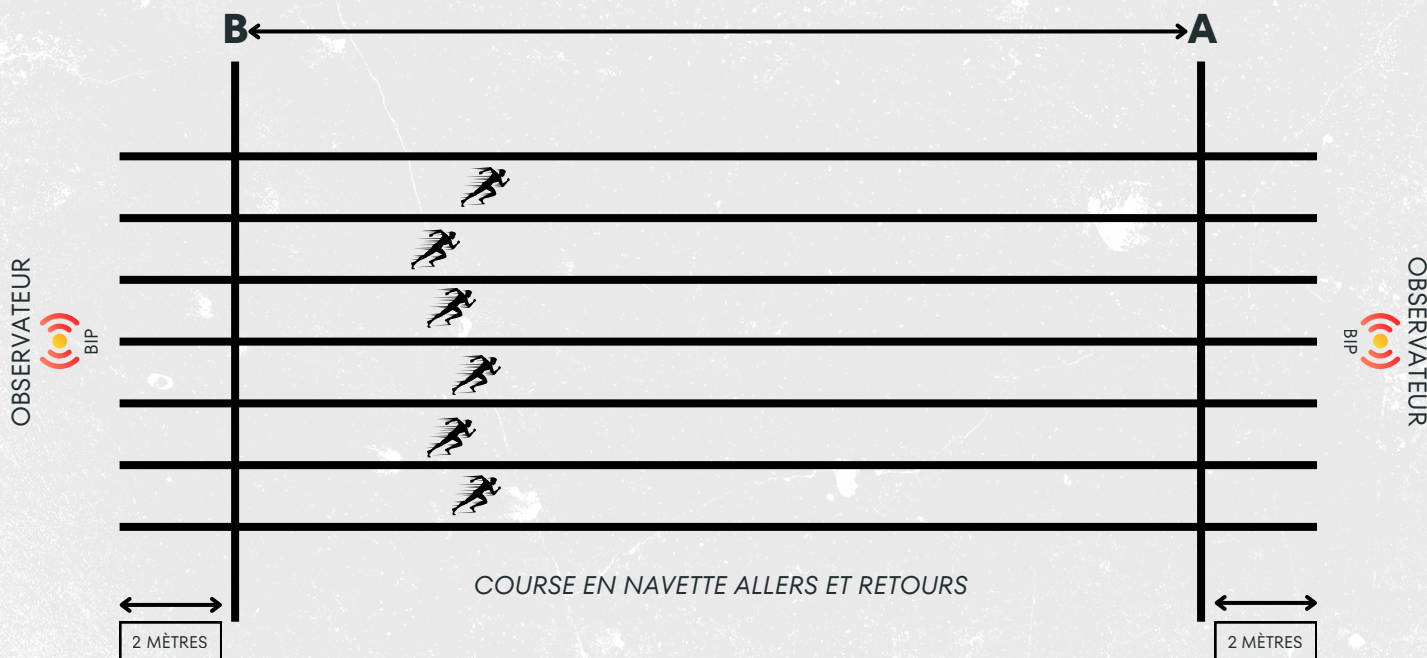
FEMME

- PALIER 6 RÉALISÉ
- PALIER 7 ANNONCÉ

LE RÉGLEMENT

- 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 du test, le(la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbes sont interdits.
- Tout retard en-deça 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.
- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres est matérialisée par une ligne au sol. Une observation devra être située de part et d'autre des lignes A et B. -Le nombre de candidats par passage est limité à 10.

20 MÈTRES



ÉPREUVE 2 : LE TEST D'HABILITÉ MOTRICE



HOMME

1 minute
46 secondes

FEMME

2 minutes
06 secondes

Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers en 1 minute 46 pour les hommes et 2 minutes 06 pour les femmes.

Des pénalités sont accordés en cas d'échec à un atelier : pour le renversement de la première haie(2), pour la chute de la latte au passage de la première haie(2), en cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes(4), pour le renversement de la 2ème haie(6), pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie(6), par cible manquée(10), par plot non contourné avec le ballon ou avec le corps(6), si le ballon n'est pas mobilisé dans le cerceau(14), l'élastique est touché lors de son franchissement(14), l'élastique est franchi balle tenue(14), le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau(14), le ballon est porté lors de cette épreuve(14), par plot non-contourné avec le ballon(15), l'élastique est touché lors de son franchissement(15), le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied(15), le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau(15), le ballon est immobilisé dans le cerceau avec la ou les mains(15), la roulade est effectuée de travers ou sort du tapis(20) la zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat et pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer(21)

