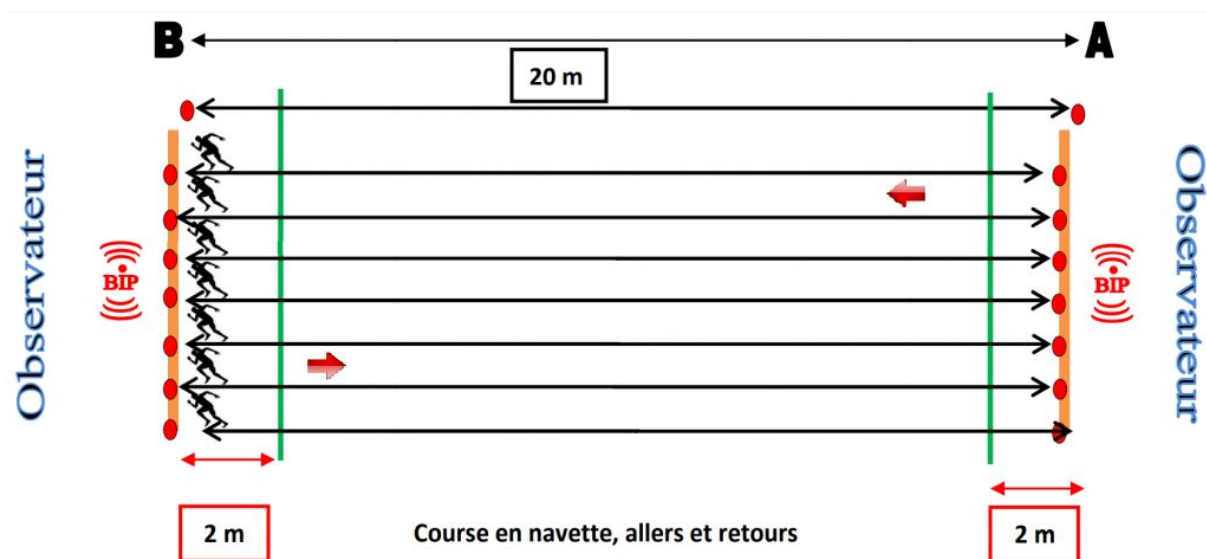


Le luc léger navette :



Le parcours d'habiletés motrices :

Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers, dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à :

☒ 1 minute 46 pour les hommes ☒ 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 ☒ 2 minutes 11 pour les femmes

-A partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à :

☒ 1 minute 56 pour les hommes ☒ 2 minutes 16 pour les femmes.

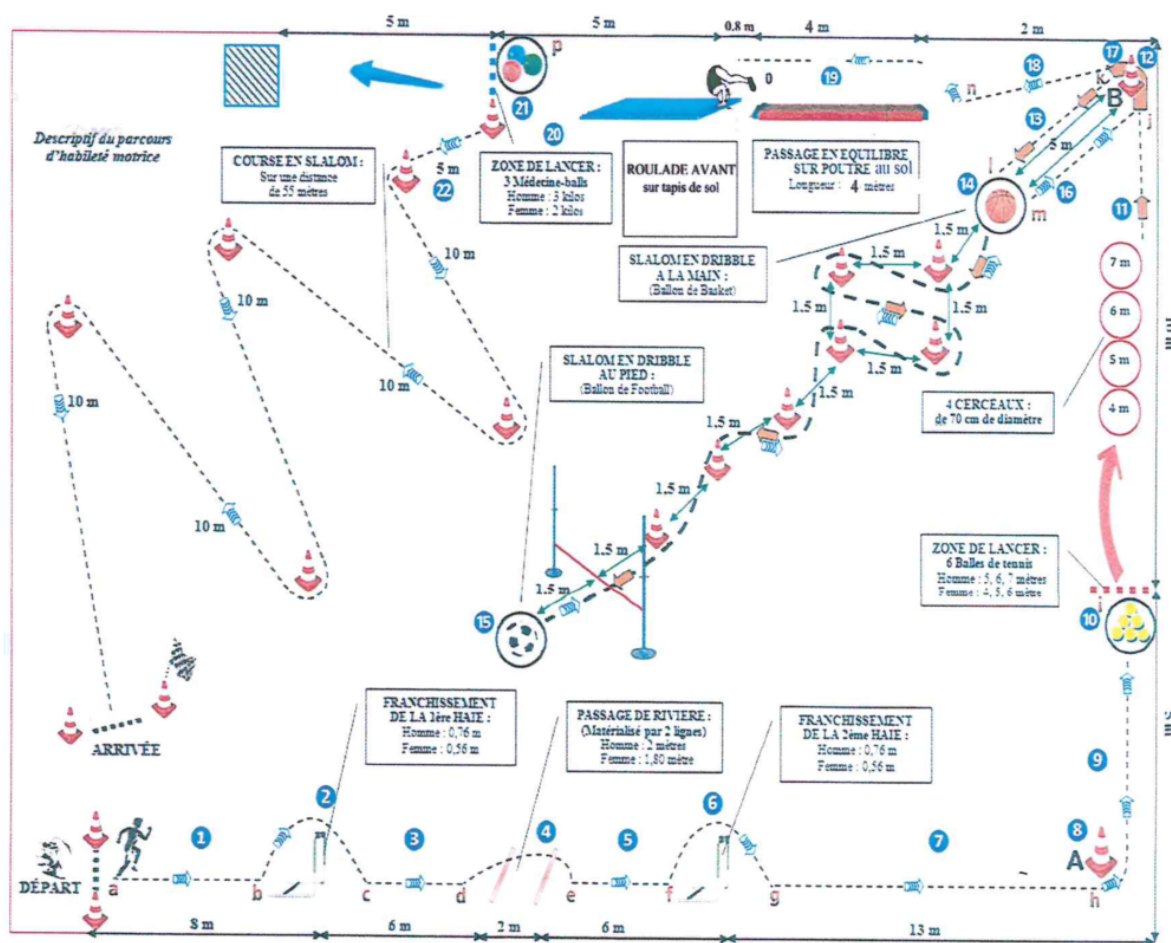
Toute erreur dans le parcours entraîne 5 secondes de pénalité (se rajoutant au temps final) conformément à la liste ci-dessous.

Ateliers n° LISTE DES PÉNALITÉS PRÉVUES :

Ateliers n°	LISTE DES PÉNALITÉS PRÉVUES :
2	Pour le renversement de la 1ère haie. Pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie.
4	En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes.
6	Pour le renversement de la 2ème haie. Pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie.
10	Par cible manquée.
14	Par plot non contourné, avec le ballon, par plot non contourné, avec le corps, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, l'élastique est touché lors de son franchissement, l'élastique est franchi balle tenue, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est porté lors de cette épreuve.
15	Par plot non-contourné avec le ballon, l'élastique est touché lors de son franchissement, le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains,
20	La roulade est effectuée de travers ou sortie sur le côté du tapis.
21	La zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat. Pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Le parcours d'habileté motrice se déroule selon le descriptif ci-dessous, 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).

Le schéma du parcours d'habiletés motrices :



S'informer sur les dates des TEP APT auprès des différents organismes de formation. Exemple le CREPS de Poitiers.