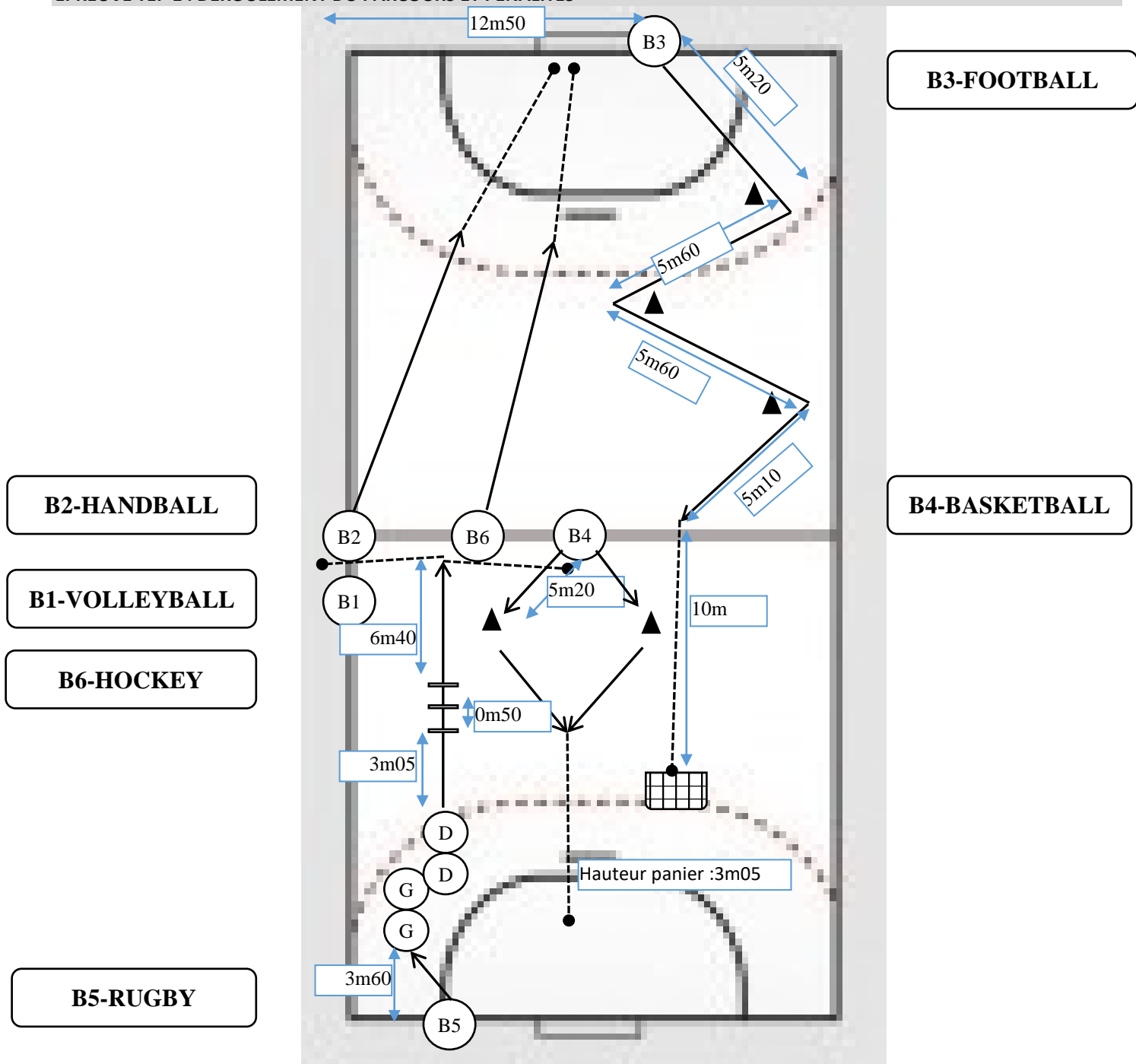


LES TESTS DES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

EPREUVE TEP 1 : DEROULEMENT DU PARCOURS ET PENALITES



**B3-FOOTBALL**

**B2-HANDBALL**

**B4-BASKETBALL**

**B1-VOLLEYBALL**

**B6-HOCKEY**

**B5-RUGBY**

Déplacement du candidat →  
Tir du candidat - - - - - ●  
Zone de départ de chaque discipline ○

**B-**

**Temps maximal pour réaliser le parcours (pénalités comprises) : 1 minute.**

1 – **Volley Ball** : Le Candidat se lance le ballon à sa verticale au-dessus de la tête, réceptionne manchette en relançant le ballon plus haut que la tête pour effectuer à nouveau une passe haute (sans coller) par-dessus une ligne (tracée sur un mur) ou repère figé sur un support. Le candidat a intérêt à gérer ses passes avec un minimum de déplacements. Le chronomètre sera enclenché au contact des mains avec le ballon sur la première passe haute. *Pénalités* : Si rupture dans l'enchaînement des 3 actions, le candidat reprend l'enchaînement au début ; 2'' si passe haute collé (ne peut être comptabilisé qu'une seule fois) ; 2'' si ligne ou repère non franchi.

2 – **HandBall** : Le Candidat « C » prend le ballon de Hand à disposition dans le cerceau, dribble en direction du but et tire dans le but de handball en étant placé entre la zone des 9m et celle des 7m avec minimum un appui au sol. *Pénalités* : 2'' si tir non marqué ; 2'' si reprise de dribble ; 2'' si marché ; 2'' si non-respect de l'appui au sol au tir ; 2'' si tir réalisé en dehors de la zone de tir (7m-9m).

3 – **Football** : Le Candidat « C » prend le ballon de Foot à disposition dans le cerceau, conduit la balle en passant à l'extérieur des plots (3) et doit tirer avant la ligne médiane du terrain dans le mini-but mis à disposition. Le tir est libre. En cas de plot oublié, le candidat doit reprendre à l'endroit de l'oubli.

Si le tir est effectué après la ligne médiane, le candidat devra retourner chercher son ballon au pied pour effectuer un nouveau tir avant la ligne médiane. *Pénalités : 2'' si le ballon touche un plot ; 2'' si tir raté.*

4 – **Basket-Ball** : Le Candidat « C » saisit le ballon de basket mis à disposition dans le cerceau, se dirige en dribblant vers l'extérieur d'un 1<sup>er</sup> plot (au choix selon Gaucher ou Droitier) puis en changeant de main pour aller vers la ligne des lancers-francs où il s'arrête et tire librement au panier. *Pénalités : 2'' si le ballon ne touche même pas le cercle ; 2'' si reprise de dribble ; 2'' si « marché » ; 2'' si non-respect du changement de main.*

5 – **Rugby** : Le candidat « C » saisit le ballon de rugby mis à disposition dans le cerceau, enchaîne cloche pied Gauche-Gauche, Droit-Droit dans les cerceaux prévus à cet effet, puis enchaîne le passage des lattes avec un appui entre chaque latte (3). A la sortie, après le plot, faire une passe en arrière (à droite ou à gauche au choix du candidat). *Pénalités : 2'' si cloche pied non respecté ; 2'' par latte touchée ; 2'' si passe « en avant »*

6 – **Hockey/Gazon** : Le candidat saisit la crosse et la balle mises à disposition dans le cerceau et conduit la balle en la touchant minimum 5 fois avec la crosse jusqu'à la zone des 7m-9m du terrain de handball. Dans cette zone il peut tirer au but de handball en frappant la balle avec la crosse côté plat. Le chronomètre est arrêté au moment de la frappe. *Pénalités : 2'' si non-respect des 5 touches de la crosse ; 2'' si crosse au-dessus des hanches au moment du tir ou tir côté « bombé » de la crosse 2'' si cible manquée.*

*le nombre de pénalités est limité à 7 Maximales. La 8<sup>ème</sup> est éliminatoire quel que soit le temps effectué.*

## EPREUVE STEP 2 : MATCH D'ULTIMATE

2 équipes de candidats s'affrontent, s'auto-arbitrent et sont jugés sur leurs aptitudes motrices, leur coopération offensive et défensive.

## EPREUVE STEP 3 : MATCH HOCKEY SUR GAZON

2 équipes de candidats s'affrontent, s'auto-arbitrent et sont jugés sur leurs aptitudes motrices, leur coopération offensive et défensive.

# LES TESTS DE SELECTION IRSS

## EPREUVE PHYSIQUE DE SELECTION N°1 : TOURNOIS

Les candidats réalisent 5 mini-tournois en Football, Basket, Handball, Rugby, Volley et sont évalués sur leurs aptitudes techniques, leurs aptitudes physiques, leurs capacités à faire jouer les autres et à connaître les différentes disciplines.

## EPREUVE PHYSIQUE DE SELECTION N°2 : TEST NAVETTE

Epreuve de course à pied à l'aide d'une bande son qui impose une allure. Il s'agit d'une succession d'allers-retours entre deux plots séparés de 20 mètres. A chaque bip, le candidat doit avoir franchi la ligne des 20 mètres sur un seul appui. Barème :

		BAREME TEST NAVETTE	
Note Fille	Palier	Note Garçon	
0	1-4.5	0	
1	5	0	
2	5.5	0	
3	6	0	
4	6.5	0	
5	7	1	
6	7.5	2	
7	8	3	
8	8.5	4	
10	9	5	
12	9.5	6	
14	10	7	
16	10.5	8	
18	11	10	
20	11.5	12	
	12	14	
	12.5	16	
	13	18	
	13.5	20	

## EPREUVE ECRITE DE SELECTION N°1 : EPREUVE REDACTIONNELLE

Cette épreuve porte sur les connaissances générales des activités pour tous, elle a pour finalité l'expression écrite et la réflexion du candidat – durée 1h.

## EPREUVE ECRITE DE SELECTION N°2 : QCM

Cette épreuve porte sur les connaissances générales liées activités sportives – Durée 30 min.

## EPREUVE ORALE DE SELECTION

Entretien portant sur les expériences, les motivations le projet professionnel du candidat ainsi que le projet de formation – Durée 15 min.