

Parcours Motricité BPJEPS ASC

Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre des ateliers. Tout atelier doit être obligatoirement réalisé, et conformément aux consignes indiquées. Dans le cas contraire le parcours ne pourra être validé. En cas d'oubli, un responsable le signale pour qu'il soit effectué par le candidat. Chaque candidat démarre le parcours au signal du responsable.

Le parcours doit être réalisé dans un temps inférieur ou égal (pénalités comprises) à 1 minutes 50 pour les hommes et 2 minutes 10 pour les femmes.

Atelier 1 : Volley

Le candidat enchaîne 4 touches de balle puis effectue une réception manchette. Le candidat pose le ballon au sol avant de passer à l'atelier suivant.

Atelier 2 : Hockey

Le candidat récupère une crosse et une balle. Il se déplace en slalomant entre des plots tout en contrôlant la balle. Il passe ensuite entre deux plots pour pouvoir déclencher un tir dans les cages de Hand.

Atelier 3 : Basket

Le candidat récupère un ballon de Basket, se déplace en direction du panier en dribblant. A mi-chemin le candidat doit changer de main pour dribbler. Enfin le candidat déclenche un tir en direction du panier.

Atelier 4 : Rugby

Le candidat se déplace vers la zone où se situe le ballon de rugby. Une fois récupéré, il effectue un slalom, puis deux changements d'appui ballon en main. Il dépose le ballon dans la zone d'en but matérialisé par un cerceau, puis effectue deux passes en arrière en maintenant les deux appuis au sol (1 à droite, 1 à gauche).

Atelier 5 : Foot

Le candidat récupère le ballon de foot, se déplace balle au pied en slalomant entre des plots, franchi un obstacle, se dirige vers la zone de tir matérialisé par deux plots. Le candidat déclenche un tir en direction des cages de Hand.

Atelier 6 : Hand

Le candidat se dirige vers la zone où se situe le ballon de Hand. Une fois récupéré, il part en dribblant jusqu'à la zone et déclenche un tir en extension.

Le Chronomètre est arrêté lorsque le candidat a franchi la ligne de départ/arrivée.

Pénalités :

Chaque pénalité est caractérisée par un ajout de trois secondes au temps final.

Atelier 1 :

1 pénalité si le ballon est « collé ».

1 pénalité si le nombre de touches de balle n'est pas respecté.

1 pénalité si le ballon n'est pas posé au sol.

Atelier 2 :

1 pénalité si l'itinéraire n'est pas respecté.

1 pénalité si le tir n'est pas cadré.

Atelier 3 :

1 pénalité si le candidat ne change pas de main.

1 pénalité si le tir n'est pas cadré.

Atelier 4 :

1 pénalité si l'itinéraire n'est pas respecté.

1 pénalité si le ballon n'est pas plaqué.

1 pénalité si la passe n'est pas cadrée.

Atelier 5 :

1 pénalité si l'itinéraire n'est pas respecté.

1 pénalité en cas de chute de l'obstacle.

1 pénalité si le tir n'est pas cadré.

Atelier 6 :

1 pénalité si un pied entre dans la zone.

1 pénalité si le tir n'est pas cadré.