

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**.

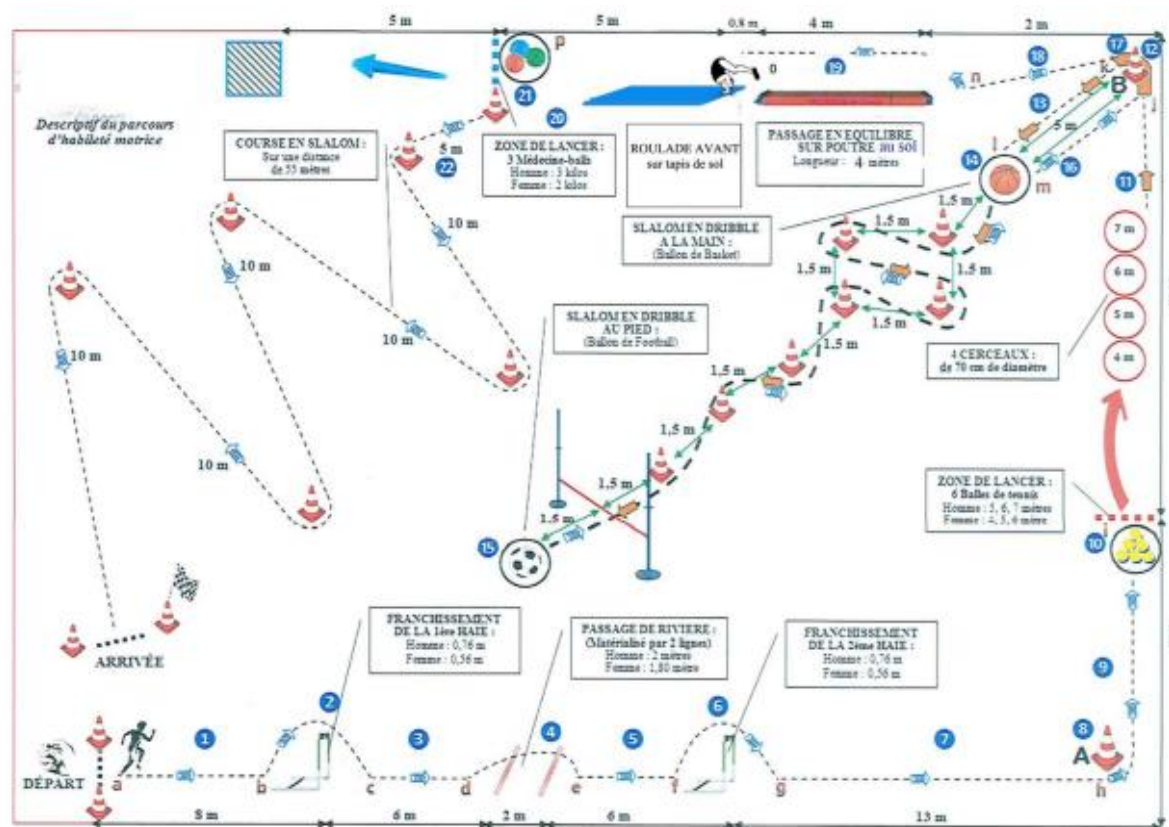
Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

- 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 ;
- À 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 candidat 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. À la fin du parcours, ils se réunissent pour noter sur la fiche candidat les pénalités retenues.



Atelier 1 : Course à pied sur 8 m

À partir d'un départ commandé, le candidat doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

Atelier 2 : Franchissement de la 1^{ère} haie

Le candidat 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 candidat 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 candidat 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 candidat doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « E » au point « F ».

Atelier 6 : Franchissement de la 2^{ème} haie

Le candidat 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 m

Le candidat doit courir sur une distance de treize mètres, du point « G » au point « H ».

Atelier 8 : Contournement du plot « A »

Le candidat doit contourner le plot « A » par la droite.

Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 m

Le candidat doit courir sur une distance de cinq mètres, du point « H » au point « I ».

Atelier 10 : Lancer de balles

Le candidat doit être capable de lancer une balle dans chaque cerceau de soixante-dix 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 candidat dispose en tout de six 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 candidat doit se trouver, soit :

- Pour les hommes : le centre du premier cerceau est situé à cinq mètres, le deuxième à six mètres et le troisième à sept mètres de la zone de lancer.
- Pour les femmes : le centre du premier cerceau est situé à quatre mètres, le deuxième à cinq mètres et le troisième à six mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 m

Le candidat doit courir sur une distance de dix mètres, du point « I » au point « J ».

Atelier 12 : Contourner le plot « B »

Le candidat doit contourner le plot « B » par la droite, placé à dix mètres de la zone de lancer de balles.

Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 m

Le candidat doit courir sur une distance de cinq mètres, du point « k » au point « l ».

Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)

Le candidat 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 sept plots dont les quatre premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1 mètre 50 : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite. Le candidat doit franchir un élastique tendu à quarante centimètres du sol (et placé à 1 mètre 50 du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique. Il doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1 mètre 50 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 candidat 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 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 m

Le candidat doit courir sur une distance de cinq mètres, du point « M » au point « J ».

Atelier 17 : Contourner le plot « B »

Le candidat doit contourner le plot « B » par la droite, placé à dix mètres de la zone de lancer de balle.

Atelier 18 : Course sur 2 m

Le candidat doit courir sur une distance de deux mètres, du point « K » au point « N ».

Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre basse

Le candidat doit marcher sur une poutre basse, de quatre mètres de long. Le candidat doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, le candidat devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

Atelier 20 : Roulade avant

De l'extrémité de la poutre le candidat doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé à une distance de 0,80 mètres de la poutre.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls

Le candidat doit lancer successivement trois médecine-balls, (deux kilogrammes pour les femmes et trois kilogrammes pour les hommes) au-delà d'une ligne située à cinq mètres du point « P » (lancer à deux mains départ poitrine). Le candidat étant situé derrière la zone de lancer.

Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m

Le candidat doit courir en slalom en contournant cinq plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de cinquante-cinq mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.

Toute erreur dans le parcours entraîne 5 secondes de pénalité conformément à la liste dessous :

Atelier	Liste des pénalités prévues
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pour le renversement de la première haie, • Pour la chute de la latte au passage de la première haie.
4	<ul style="list-style-type: none"> • En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les deux lignes ou sur l'une des lignes.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Pour le renversement de la deuxième haie, • Pour la chute de la latte au passage de la deuxième haie.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Par cible manquée.
14	<ul style="list-style-type: none"> • Par plot non contourné, avec le ballon, • Par plot non contourné, avec le corps, • Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, • Si l'élastique est touché lors de son franchissement, • Si l'élastique est franchi balle tenue, • Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, • Si le ballon est porté lors de cette épreuve.
15	<ul style="list-style-type: none"> • Par plot non-contourné avec le ballon, • Si l'élastique est touché lors de son franchissement, • Si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied, • Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, • Si le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) main.
20	<ul style="list-style-type: none"> • La roulade est effectuée de travers ou sortie sur le côté du tapis