

Parcours d'Evaluation des Capacités Physiques

REGLEMENT

Au total le parcours comprend onze épreuves composées de deux exercices d'évaluation technique suivis de huit ateliers chronométrés (notés sur dix-huit points) et d'un grimper de corde (noté sur deux points).

Les candidats auront la possibilité d'utiliser le parcours lors du temps consacré à la phase préparatoire (échauffement).

Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre préétabli et toute épreuve doit être tentée.

Tout atelier doit être réalisé conformément aux consignes exposées ci-après. Le non-respect des consignes ou l'oubli d'un exercice ou d'un atelier entraînera la répétition de celui-ci, **sans interruption du chronométrage.**

Au-delà de trois répétitions, le candidat sera autorisé à poursuivre le parcours et sera, de facto, pénalisé sur sa performance globale.

La commission de fautes techniques lors du franchissement de certains ateliers, comme exposé ci-après, sera sanctionnée par des pénalités de temps qui viendront s'ajouter au temps total réalisé.

Toute épreuve non tentée ou tout abandon entraînera la note de zéro à l'ensemble du parcours.

Les candidats n'ayant pas respecté le trajet matérialisé par les plots seront pénalisés, indépendamment des pénalités définies à l'atelier n°8, de deux secondes par plot non contourné par l'extérieur.

Les dixièmes de secondes ne sont pas pris en compte dans le temps réalisé par le candidat, la performance sera arrondie à la seconde inférieure.

Le parcours est noté sur un total de vingt points, répartis comme suit :

- Dix-huit points pour les deux exercices d'évaluation technique et les huit ateliers chronométrés.
- Deux points pour le grimper de corde.

Début du parcours

Le départ se fera sur instruction du moniteur.

I. Exercices d'évaluation technique :

1. Flexions extensions (pompes) :

Elles doivent être réalisées avec les mains en appui sur chaque poignée du médecine ball. Les bras perpendiculaires au sol, le corps bien aligné (tête, tronc, jambes), les jambes tendues, les pieds joints. Le candidat descend le corps vers le sol en fléchissant les coudes, jusqu'à ce que sa poitrine touche le ballon. Il tend de nouveau les bras, complètement, coudes verrouillés. La candidate pourra effectuer ce mouvement avec les genoux au sol.

Dix mouvements pour les hommes et cinq pour les femmes.

Les mouvements correctement réalisés seront validés à voix haute par le moniteur.

Le candidat devra porter un vêtement permettant l'évaluation visuelle de l'atelier (verrouillage des coudes et contact du buste avec le médecine ball).

Si cet atelier n'est pas réalisé complètement dix secondes de pénalité seront attribuées.

2. Flexions des jambes (squats) :

Les dix flexions devront être réalisées avec un médecine ball, équipé de poignées, de dix kilogrammes pour les hommes et de six kilogrammes pour les femmes. Le ballon sera tenu par les poignées et plaqué contre la poitrine lors des mouvements. Un banc sera positionné derrière les candidats et le contact des fessiers avec celui-ci validera la flexion. Les jambes devront être tendues à la fin de chaque flexion.

Si cet atelier n'est pas réalisé complètement dix secondes de pénalité seront attribuées.

Les candidats disposeront de trente secondes pour réaliser ces deux exercices.

A l'issue, les candidats enchaîneront avec les huit ateliers chronométrés. Le chronomètre sera déclenché au départ annoncé du moniteur.

Départ des ateliers chronométrés

1 - Multi bonds dans les cerceaux :

La progression se fait par bonds successifs, un pied dans chaque cerceau posé sur le sol sans les toucher.

Espace entre chaque cerceau : 2 mètres.

Diamètre des cerceaux : 60 centimètres.

Une pénalité de deux secondes est attribuée au candidat par cerceau touché.

2 - Franchissement de haies :

Franchissement de trois haies type E.P.S. (Education Physique et Sportive).

Hauteur des haies : 71 centimètres pour les hommes

61 centimètres pour les femmes.

Espace entre chaque haie : 3 mètres et 50 centimètres.

Le candidat devra franchir successivement trois haies en faisant passer obligatoirement leurs deux pieds au-dessus de la barrière horizontale formée par cet obstacle.

Si un pied devait passer sur le côté de la haie et en dessous de ce plan horizontal, une pénalité sera appliquée.

Si le moniteur estime que le candidat a volontairement heurté une haie avec la main ou le pied, dans le but de se faciliter la course, une pénalité sera également appliquée.

Une pénalité de deux secondes est attribuée au candidat qui ne franchit pas correctement ou renverse une haie.

3 - Passage en équilibre sur une poutre :

Le candidat progressera debout en équilibre sur une poutre. La montée sur celle-ci se fera à l'aide d'un appui intermédiaire (une marche). L'entrée sur la poutre se fera avant le premier repère et la sortie après le second repère.

Longueur poutre : 5 mètres.
Hauteur : 1 mètre.

Une pénalité de deux secondes est attribuée au candidat qui entrera après ou sortira avant la délimitation des repères.

4 - Barres parallèles .

Le candidat masculin devra se hisser à l'entrée de l'agrès (dans le sens du parcours) bras tendus, coudes verrouillés, buste et jambes droits avant le premier repère identifié sur les barres. Il devra maintenir en statique cette position durant dix secondes.

Au signal du moniteur il devra, en conservant sa position corporelle initiale (corps suspendu dans le vide en appui sur les mains, bras tendus) et sans jamais prendre appui au sol, progresser dans l'atelier une main sur chaque barre jusqu'au repère de sortie.

A aucun moment le candidat ne pourra mettre ses membres inférieurs en contact avec une quelconque partie de l'agrès.

La candidate féminine devra se positionner en statique de la même façon que les candidats masculins, à savoir le corps suspendu dans le vide en appui sur les mains, bras tendus, coudes verrouillés, le buste et les jambes droits avant le premier repère identifié sur les barres. Elle devra maintenir cette position durant dix secondes.

Au signal du moniteur elle lâchera prise et progressera à l'extérieur droit de l'atelier, en courant.

Hauteur des barres parallèles : 1 mètre et 48 centimètres.
Longueur : 3 mètres et 50 centimètres.
Ecartement : 50 centimètres.

Une pénalité de cinq secondes est attribuée au candidat qui n'a pas réalisé complètement cet atelier.

5 - Le ramper .

Le candidat effectuera un passage en rampant, à plat ventre ou sur le côté sous un dispositif de barres formant un tunnel.

Hauteur du dispositif : 50 centimètres.

Longueur : 3 mètres.

Largeur : 1 mètre et 20 centimètres.

Une pénalité de deux secondes est attribuée par dispositif de barre chutant au sol.

6 Franchissement d'obstacle .

Le candidat devra franchir à deux reprises un obstacle, matérialisé par un plinth en mousse, en sautant par-dessus (aller et retour).

L'ensemble du corps doit impérativement passer par-dessus le plinth et non sur le côté. Il n'y a en revanche pas de technique imposée pour le franchissement de l'obstacle.

Hauteur du plinth : 1 mètre et 20 centimètres pour les hommes.

1 mètre pour les femmes.

Une pénalité de cinq secondes est attribuée au candidat par franchissement non effectué ou si le plinth est renversé.

7 Le porter du sac .

Le candidat saisira un sac lesté dans un cerceau et devra le porter jusqu'au plot situé face à lui (15 mètres) et le ramener (15 mètres de plus) en le reposant dans sa position initiale. Le candidat devra contourner le plot implanté face à eux par la droite.

Poids sac lesté : 25 kilogrammes pour les hommes.

15 kilogrammes pour les femmes.

Une pénalité de 2 secondes est attribuée au candidat qui ne contournera pas le plot par la droite.

Une pénalité de dix secondes est attribuée au candidat qui ne déposera pas le sac de force dans le cerceau.

8 Course en slalom .

Le candidat effectuera une course en slalom entre les cônes afin de rejoindre la ligne d'arrivée.

Les cônes seront contournés par l'extérieur. Le candidat devra contourner le premier en le laissant sur sa droite.

Distance du slalom : 110 mètres.

Une pénalité de deux secondes est attribuée par plot non contourné par l'extérieur, ou touché.

Arrivée des ateliers chronométrés

Le chronomètre s'arrête lorsque le candidat franchit la ligne d'arrivée.

A l'issue de l'exécution des huit ateliers, les candidats(es) devront effectuer un grimper de corde.

Entre le passage de la ligne d'arrivée matérialisant la fin de l'épreuve des agrès et l'épreuve du grimper de corde les candidats(es) auront un délai de récupération maximum d'une minute.

Si le candidat(e) ne se trouve pas en mesure de débiter l'épreuve dans le délai imparti, son évaluation sera considérée comme terminée.

La corde sera marquée à deux et quatre mètres.

Pour les candidats masculins:

- Grimper de corde à la seule aide des bras.
- Position de départ assise.

1 point, si grimper de corde à deux mètres.

2 points, si grimper de corde à quatre mètres.

Pour les candidates féminines :

- Le grimper de corde pourra se faire, à minima, à l'aide des bras et des jambes.
- Position de départ debout :

1 point, si grimper de corde à deux mètres.

2 points, si grimper de corde à quatre mètres.

Fin du parcours