

Description du parcours d'habiletés motrices BP JEPS Sports Collectifs

L'épreuve se passera sur un terrain de handball.

Le départ et la fin du parcours auront lieu dans le rond central du terrain.

Le chronométrage démarrera avec le 1^{er} lâcher de ballon de l'atelier volleyball ① et s'arrêtera dès le retour dans le rond central de l'atelier handball ⑥.

1^{ère} atelier : Volleyball ①

En respectant les règles du toucher de balle en volleyball, envoyer la balle en hauteur, à la verticale. Pendant cet envol, le candidat doit sortir du rond central (un pied en dehors au minimum) et revenir réceptionner la balle pour la relancer de nouveau en hauteur, à la verticale. Et enfin, le candidat l'attrape à 2 mains en étant toujours dans le rond central puis dépose la balle au sol pour enchaîner l'atelier suivant.

Pénalités attribuées à cet atelier :

- Projeter la balle selon les règles du volleyball en l'air hors du rond central (pour les 2 lancers)
- Ne pas sortir du rond central lors du 1^{er} envoi de la balle (un pied hors de la ligne est le minima toléré).
- Réceptionner la balle (pour les 2 réceptions) dans le rond central.

2^{ème} atelier : Hockey ②

Suite à l'atelier précédent, enchaîner l'atelier hockey.

Prendre une crosse et conduire la balle en respectant le tracé du parcours hockey.

Le parcours débute dans la zone centrale et se termine dans la même zone par un arrêt de la balle avec crosse.

L'atelier ne doit pas s'effectuer au pas.

5 portes matérialisées par des plots sont à franchir.

Pénalités attribuées à cet atelier :

- Manipuler la balle en utilisant la crosse de hockey de façon non réglementaire.
- Ne pas respecter le tracé (passage des portes).
- Ne pas stopper la balle dans la zone centrale par la crosse.

3^{ème} atelier : Basket-ball ③

Suite à l'atelier précédent, enchaîner l'atelier basket-ball.

Dribbler selon un slalom matérialisé par 4 cônes.

La balle doit être guidée par la bonne main selon l'axe de contournement du plot et toucher chaque plot avec la main intérieure.

Au sortir du slalom, tir au panier.

Sans récupérer la balle, retourner dans le rond central.

Pénalités attribuées à cet atelier :

- Non respect du parcours en utilisant la bonne main.
- Non respect du toucher des plots main intérieure.
- Tir au panier échoué (la touche de l'arceau par le dessus est considérée comme panier validé).

4^{ème} atelier : Football ④

Suite à l'atelier précédent, enchaîner l'atelier football.

Conduire la balle au pied sur un slalom matérialisé par 4 cônes.

Une fois le slalom terminé, le candidat est face à la cible et enchaîne par un tir au but depuis la zone de tir (zone située entre 6 et 9 m des cages).

Sans récupérer la balle, retourner dans le rond central.

Pénalités attribuées à cet atelier :

- Toucher un plot avec la balle ou une partie du corps.
- Tirer au but en étant hors de la zone de tir.
- Exécuter un tir avec rebond (la balle doit rentrer directement dans le but sans toucher le sol).

5^{ème} atelier : Rugby ⑤

Suite à l'atelier précédent, enchaîner l'atelier rugby.

Quitter le rond central, franchir la porte (signalée par 2 plots) en courant, réceptionner une passe.

Continuer sa course en franchissant l'échelle au sol (alternance d'appuis pieds) toujours balle en main.

Réaliser une roulade épaule (sur un tapis) toujours balle en main.

Se relever et aplatir le ballon dans la zone définie.

Sans récupérer la balle, retourner dans le rond central.

Pénalités attribuées à cet atelier :

- Rater sa réception de balle.
- Toucher une latte de l'échelle au sol.
- Perte de la balle lors de la roulade épaule.
- Ne pas aplatir.

6^{ème} atelier : Handball ⑥

Passer la balle à un partenaire en appui, enchaîner une course, réceptionner une passe, prise d'appuis et enclencher un tir en suspension depuis la zone de tir (zone située entre 6 et 9 m des cages) dans la cible.

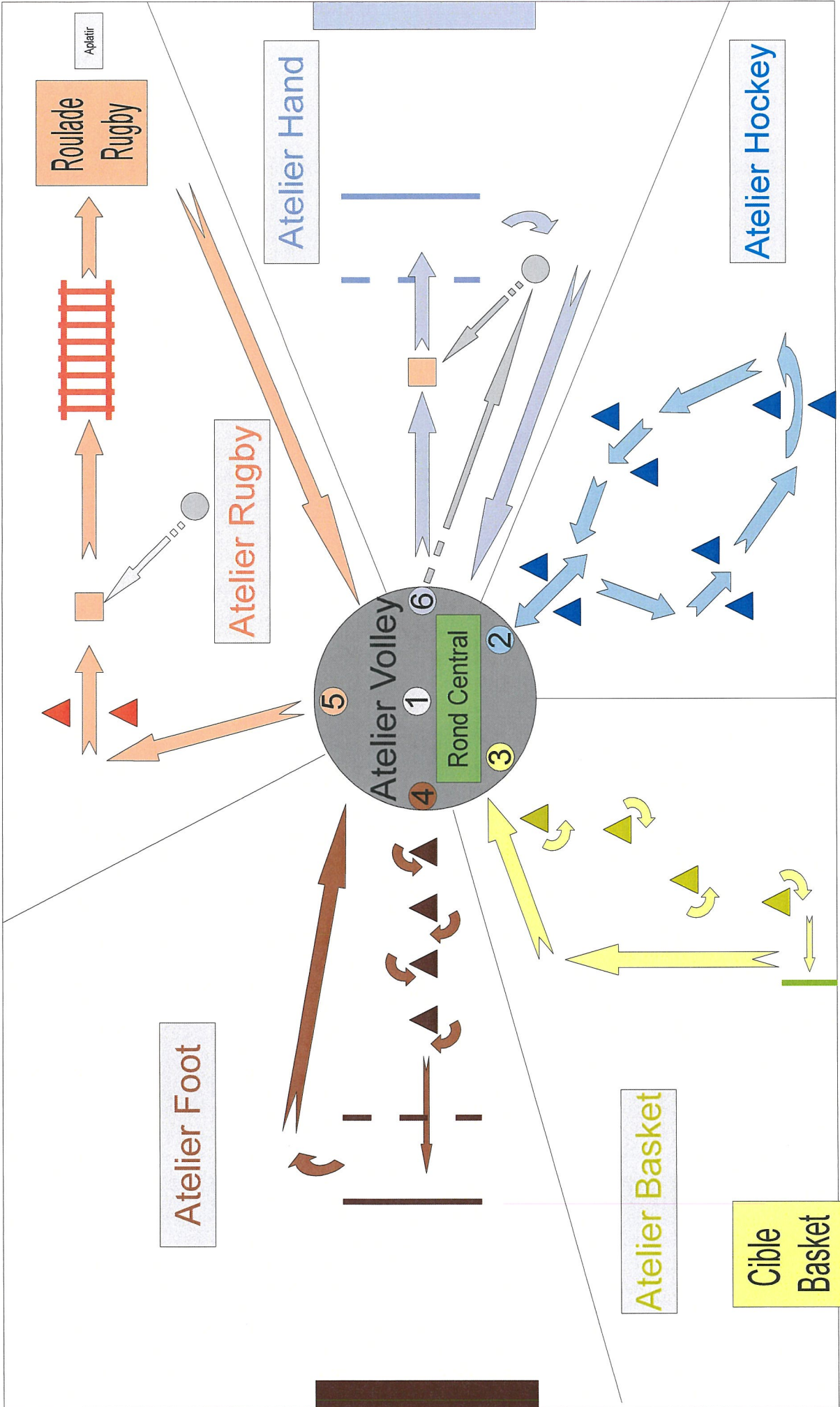
Sans récupérer la balle, retourner dans le rond central.

Pénalités attribuées à cet atelier :

- Louper sa passe.
- Tirer au but en étant hors de la zone de tir.
- Ne pas réaliser un tir en suspension.
- Exécuter un tir avec rebond (la balle doit rentrer directement dans le but sans toucher le sol).

Le candidat valide l'épreuve du parcours d'habiletés motrices du BP JEPS Sports Collectifs s'il obtient 6 pénalités au maximum et s'il réalise le parcours dans un temps imparti (pour les femmes 1 minute et 25 sec maxi et pour les hommes 1 minute et 15 sec maxi).

Le chronomètre s'arrête dès le retour dans le rond central.



Parcours d'habiletés motrices BP JEPS Sports Collectifs