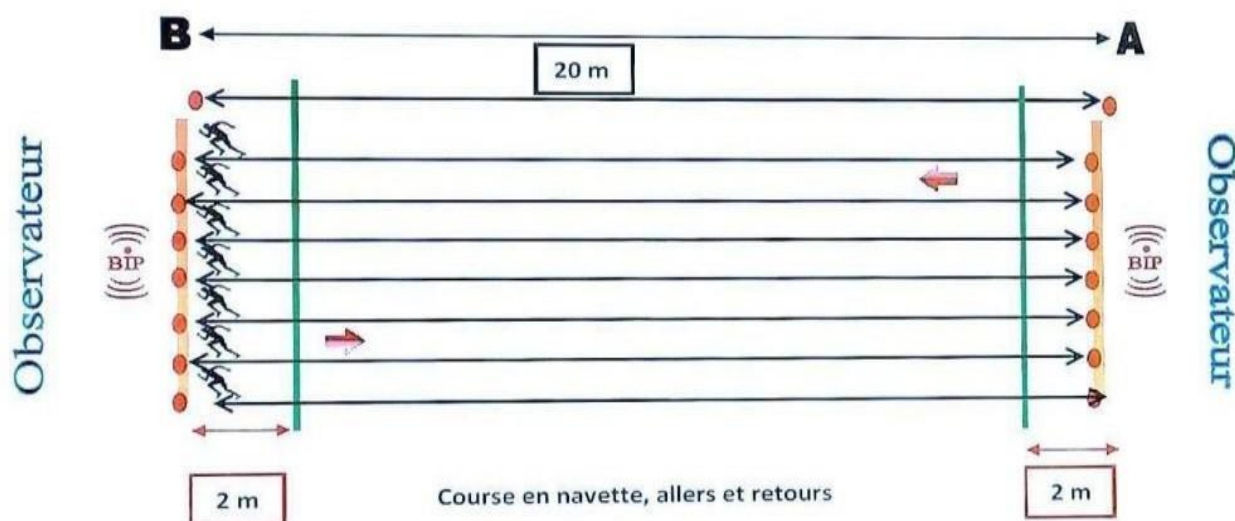


## NOTICE TEST NAVETTE LUC LÉGER BPJEPS Multi Activités Physiques ou Sportives pour Tous

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le palier 6. Les hommes doivent réaliser le palier 8.

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparée de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le(la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. CE retard devra être comblé sur un aller. A défaut,

un 2<sup>ème</sup> avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

Le nombre de candidats est limité à 10.

Des bonifications sont accordées pour :

Les femmes de :

- 40 à 50 ans : palier 5 (6 annoncé)
- à partir de 51 ans : palier 4 (5 annoncé)

Les hommes de :

- de 40 à 50 ans : palier 7 (8 annoncé)
- à partir de 51 ans : palier 6 (7 annoncé)