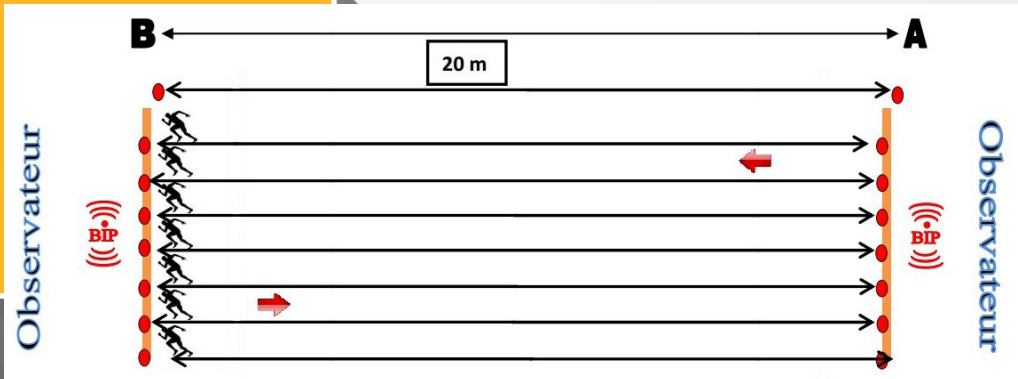
TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES AU BPJEPS APT

1. TEST D'ENDURANCE « LUC LÉGER »

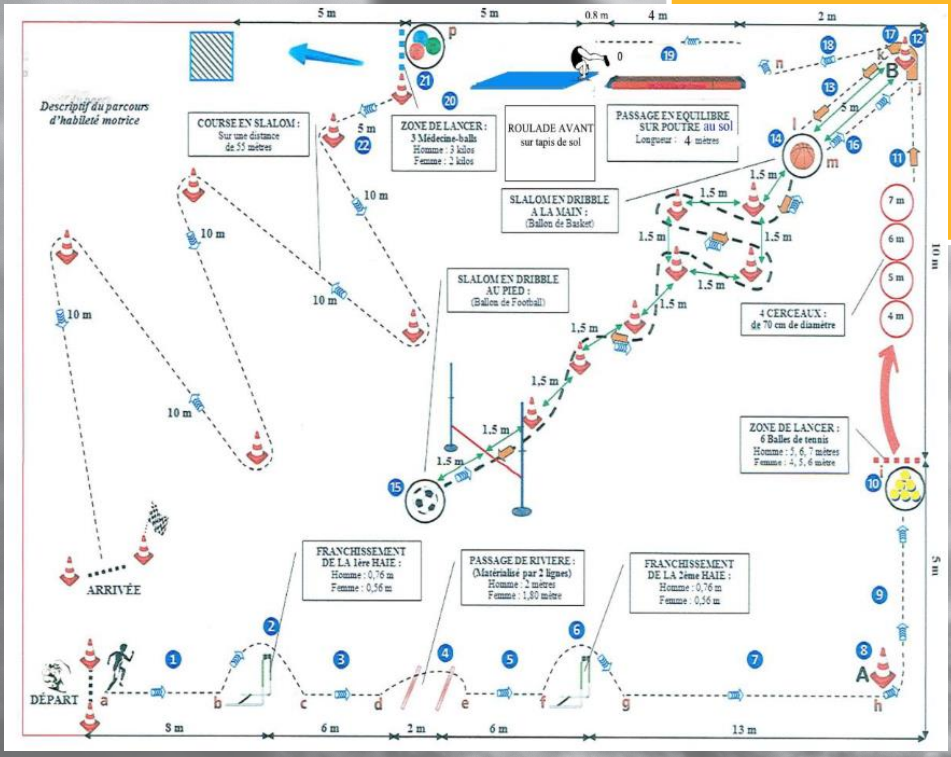
Ce test permet de vérifier la **capacité physique** du candidat. Au cours de cette épreuve, il doit courir entre deux lignes espacées de **20 mètres** en suivant le **rythme** indiqué par des **signaux sonores**. Les femmes doivent atteindre le **palier 6** pour valider le test et les hommes le **palier 8.**



Course en navette, allers et retours

2. LE PARCOURS DE MOTRICITÉ

Pour ce test, le candidat doit enchaîner **plusieurs ateliers** dans un **temps donné** (strictement inférieur à **1 minute 46** pour les hommes et **2 minutes 06** pour les femmes).



Familles rurales
Vivre mieux !
PAYS DE LA LOIRE