

TEST D'EXIGENCES PRÉALABLES AU BPJEPS MAPS

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 réaliser le **palier 6** pour valider le test et les hommes le **palier 8**.

Bonifications possibles :

≥ 40 ans :

- Palier 5 pour les femmes
- Palier 7 pour les hommes

≥ 51 ans :

- Palier 4 pour les femmes
- Palier 5 pour les hommes



2. LE PARCOURS DE MOTRICITÉ

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

Bonifications possibles :

≥ 40 ans :

- < 2min 11sec pour les femmes
- < 1min 51sec pour les hommes

≥ 51 ans :

- < 2min 16sec pour les femmes
- < 1min 56sec pour les hommes

