

Filière BP Education physique et sportive

Profils 1 - 4 et 5 - 8

Evaluation des prérequis

Test : 8 exercices à réussir (*auto-évaluation aisée*)

Exercices à réussir avant la certification du 3^e semestre BP31EPS et BP32EPS

1. **Montée du ventre à la barre fixe (hauteur du nez)**



2. **Monter à l'appui renversé contre une barre fixe, tenir 3 secondes et revenir**



3. **Saut écart avec appel à 2 pieds (reuther à 50 cm, mouton 5^{ème} trou)**



4. **Jongler avec 3 balles (9 fois)**



5. **Sauter à la corde sans arrêt (30 secondes, 3 manières différentes)**



6. **Lancer un ballon verticalement, rouler en avant, se lever et bloquer le ballon avant qu'il ne touche le sol**



7. **Jongler verticalement avec le pied, 1 manchette et 1 passe de volley, puis bloquer le ballon avec les mains (2 fois de suite)**



8. **Enchaîner des dribbles simultanés avec 2 ballons avec un déplacement en avant et en arrière, sur une distance de 3 mètres, puis recommencer en dribblant les ballons de manière alternée**

