



# PROGRAMME JOURNEE TESTS D'ENTREE

## SPORT ETUDES – Lycée JEAN DUPUY

### JEUDI 23 AVRIL 2026

**8H30-8H45 : arrivée candidats/candidates et présentation journée**

**8H45 : questionnaire individuel**

**9H15 : échauffement extérieur**

**9H35 : rotation sur 3 ateliers en 3 groupes mixtes**

**Atelier 1 : vitesse /20/50 M**

**Atelier 2 : pompes max**

**Atelier 3 : Longueur**

**10H30 : collation et Test VMA filles puis garçons**

**11H : rotation sur 3 ateliers en 3 groupes (1 groupe filles et 2 groupes garçons) 15 min par ateliers**

**Atelier 1 : surnombre 3vs1+1+1 et 3 vs 2**

**Atelier 2 : Contact**

**Atelier 3 : Technique de passes**

**12H00-12H15 : Repas **(PRIS EN CHARGE PAR LE CD 65)****

**13H45-14H00 :**

**Opposition filles (7 vs 7) 10-15 min**

**Opposition garçons (10 vs 10) 10-15 min**

**Opposition filles (7 vs 7) 10-15 min**

**Opposition garçons (10 vs 10) 10-15 min**

**Opposition filles (7 vs 7) 10-15 min**

**Opposition garçons (10 vs 10) 10-15 min**

**16H00 :**

**Fin des tests et réunion club house en présence du Président du CD65, monsieur Pierre Jean-Marie et du Proviseur du lycée Jean Dupuy monsieur Cyrille Courade.**