

Présentation autour des tests de forme / d'aptitudes physiques 1^{er} et 2nd degrés

AG UGSEL 22 – 17/09/2025

En préambule - Quels constats relatifs à l'activité physique et à la sédentarité chez les jeunes ?

L'OMS* recommande 60 minutes d'activité physique quotidienne, d'intensité modérée à élevée, pour les enfants et adolescents.

En France, seuls 8% des filles / 18% des garçons, de 6 à 11 ans, atteignent ces recommandations.

(source : Lancet Pediatrics 2020)

Santé Publique France et l'ANSES** recommandent en 2016 de ne pas dépasser 2h par jour de temps d'écran pour les 6/17 ans. Seuls 35% des 6/10 ans, 17% des 11/14 ans, 8% des 15/17 ans respectent ces recommandations.

(source : Etude ESTEBAN 2015)

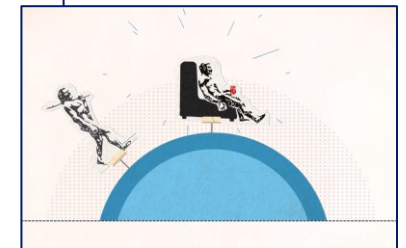
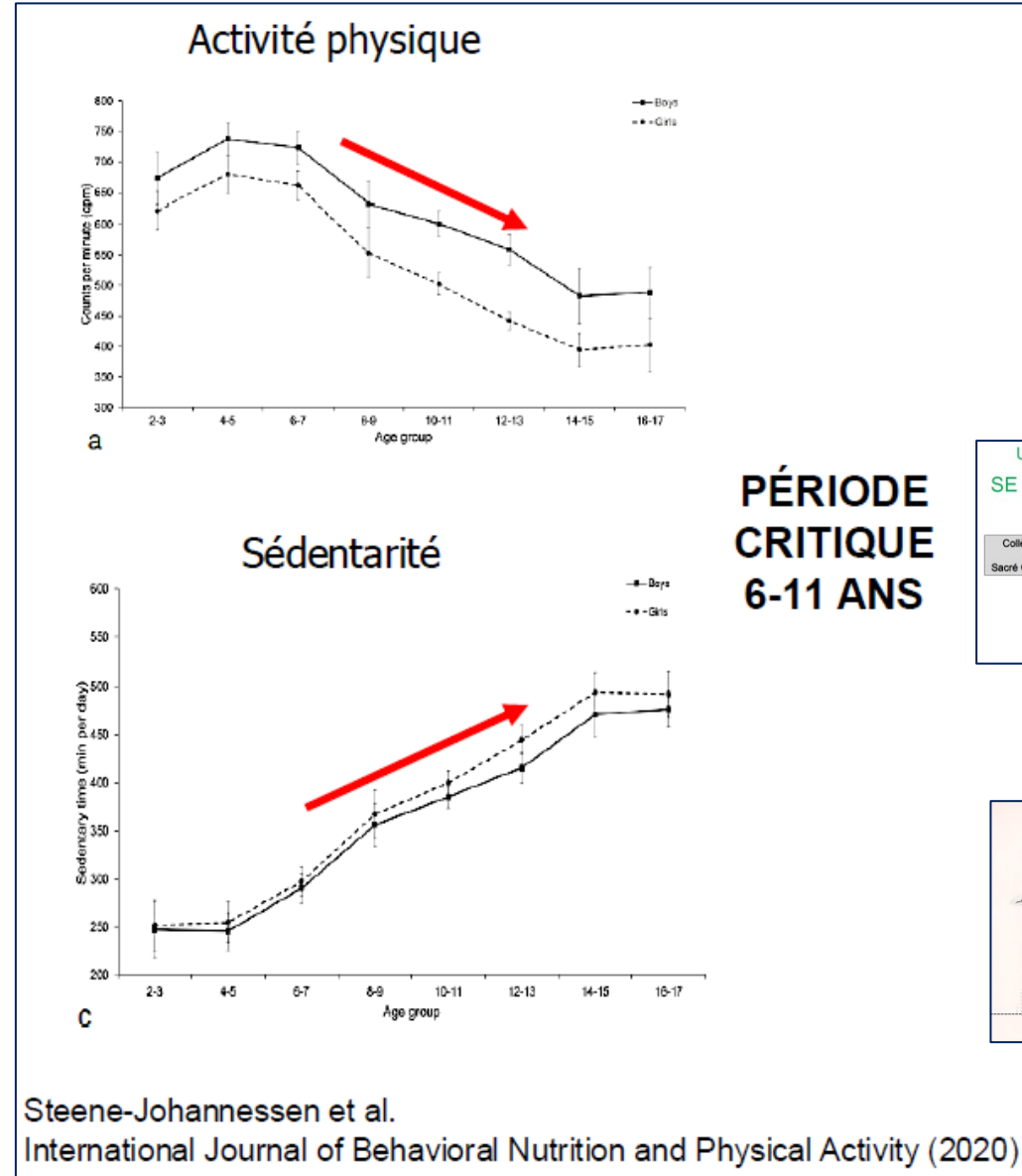
En 40 ans (entre 1971 et 2011) : baisse de 25% de la capacité physique des adolescents (baisse de 0,5% par an, en moyenne, de la VO2 max. = consommation maximale d'oxygène à l'effort).

La France, classée 119^{ème} sur 146 pays testés sur les niveaux d'activité physique de leur jeunesse, par l'OMS.

(source : Dossier de presse Equipe de France des 30' APQ - 2023)

Au niveau mondial, plusieurs études ont établi un lien direct entre niveau d'activité physique, bien-être et réussite scolaire. Les jeunes physiquement actifs développent une meilleure santé, physique, mentale et sociale.

(source : Centers for Disease Control and Prevention – 2008)



Cliquez sur les images
pour accéder à plus de contenu !

Que disent les textes officiels ?

Nouvelle circulaire du 27/08/2025 – Place de l'activité physique et du sport à l'Ecole (1^{er} et 2nd degrés) : extraits

Une des priorités est de lutter contre la sédentarité et d'encourager une pratique physique et sportive régulière, telle qu'initiée dans le cadre de l'école promotrice de santé (en janvier 2020) et réaffirmée dans le cadre de la stratégie nationale sport santé.

L'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement à part entière [...] et les dispositifs au sein de l'école et en dehors de l'école permettant aux élèves d'avoir une pratique physique sont complémentaires.

Garantir une pratique physique et sportive pour tous les élèves – 3 principes fondamentaux :

-  L'accessibilité pour tous les élèves
-  La cohérence, la continuité et la complémentarité des dispositifs
-  L'éducation à un mode de vie actif

Dans le 1^{er} degré :

- **L'EPS : enseignement obligatoire - 3^{ème} discipline à l'école élémentaire en nombre d'heures** (12,5% du temps total d'enseignement).
Finalité : contribuer à la formation d'un citoyen autonome, éclairé, physiquement et socialement éduqué.
- **Les 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (30' APQ) : dispositif obligatoire, distinct et complémentaire de l'EPS**, qui vise à garantir aux élèves une pratique quotidienne d'activité physique afin de contribuer à leur bien-être et à leur santé. Les jours où pas d'EPS.
Poursuite du déploiement de ce programme (priorité interministérielle), afin de parvenir à une généralisation effective dès 2025-2026.

Dans le 2nd degré :

- **L'EPS : obligatoire jusqu'en classe de terminale** – Afin de lutter contre les phénomènes d'évitement de l'EPS, l'usage de certificats médicaux d'inaptitude physique partielle doit être promu auprès des familles au lieu des certificats d'inaptitude totale.
- **Les tests d'aptitude physique et le développement de la condition physique : à compter de la rentrée scolaire 2025, les professeurs d'EPS disposent d'un outil de mesure commun et fiable des aptitudes physiques**, qui les renseigne, ainsi que les familles, sur la condition physique des élèves. Ces résultats doivent être utilisés par la communauté éducative, notamment pour orienter les jeunes « à besoin » vers le sport scolaire et/ou les dispositifs adaptés sur les temps périscolaires et extrascolaires.

Circulaire de rentrée 2025 - Tenir la promesse républicaine de l'École : élever le niveau général et donner les mêmes chances à tous

Extraits - Favoriser la pratique sportive et physique de tous les élèves :

Le label et le programme Génération 2030, prolongement du label Génération 2024, permettra aux écoles et établissements engagés de renforcer les pratiques physiques et sportives des élèves.

Les professeurs d'EPS de collège, en particulier de 6^{ème}, pourront s'appuyer, à partir de la rentrée 2025, sur des tests d'aptitudes physiques permettant de positionner les performances de leurs élèves par rapport à la moyenne de leur groupe d'âge.

Pour l'année scolaire 2025/2026, le choix est laissé aux établissements (publics et privés sous contrat) d'utiliser ou non cette évaluation des qualités physiques.

A l'échelle nationale, cette évaluation des qualités physiques des élèves :

➡ s'inscrit dans le cadre du *Parcours éducatif de santé* et de la démarche Ecole promotrice de santé qui vise à coordonner et pérenniser une dynamique éducative globale de promotion de la santé autour de 3 axes :

- l'éducation à la santé,
- la prévention des conduites à risques
- la protection de la santé.

➡ fait suite au déploiement du dispositif interministériel 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (30' APQ) à l'école élémentaire (depuis 2022)



Cliquez sur les images
pour accéder à plus de contenu !

Quels sont les enjeux de l'évaluation des aptitudes physiques ?

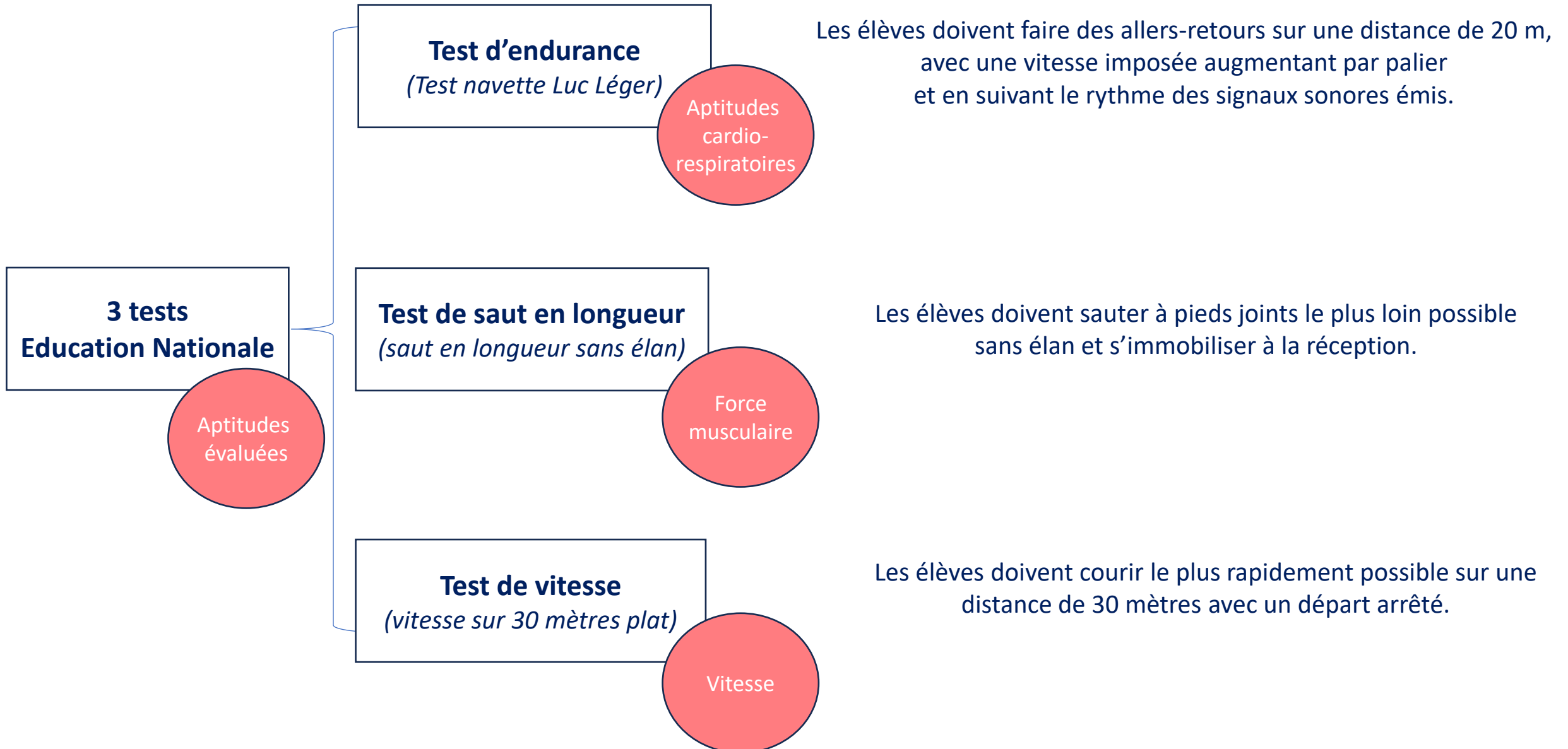
« Permettre à chaque élève d'apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière. »



- **Contribuer à la santé publique** : face à une baisse préoccupante de l'activité physique chez les jeunes et à la progression de la sédentarité, **évaluer les aptitudes physiques constitue une démarche éducative de prévention.** Elle favorise l'engagement des élèves dans un mode de vie actif et vise à améliorer durablement leur capital santé.
- **Valoriser la place du corps dans le système éducatif** : cette évaluation reconnaît pleinement l'importance de l'activité physique dans la réussite scolaire et le bien-être des élèves.
- **Faciliter le pilotage à différents niveaux de gouvernance** : les résultats de cette évaluation offrent aux équipes pédagogiques, aux personnels de direction et aux cadres académiques **un outil de diagnostic fiable. Exploitable à l'échelle de la classe, de l'établissement et du territoire,** ces données permettent de **mieux identifier les besoins des élèves, de guider les choix pédagogiques, et d'évaluer l'impact des politiques éducatives en matière de santé, de bien-être et d'activité physique.**

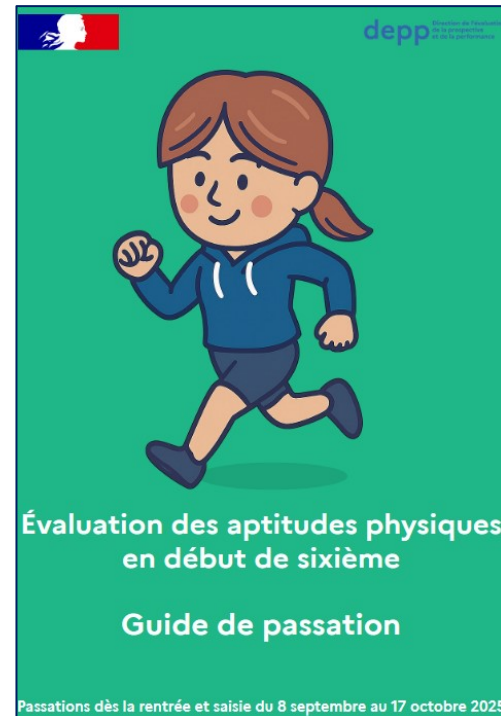
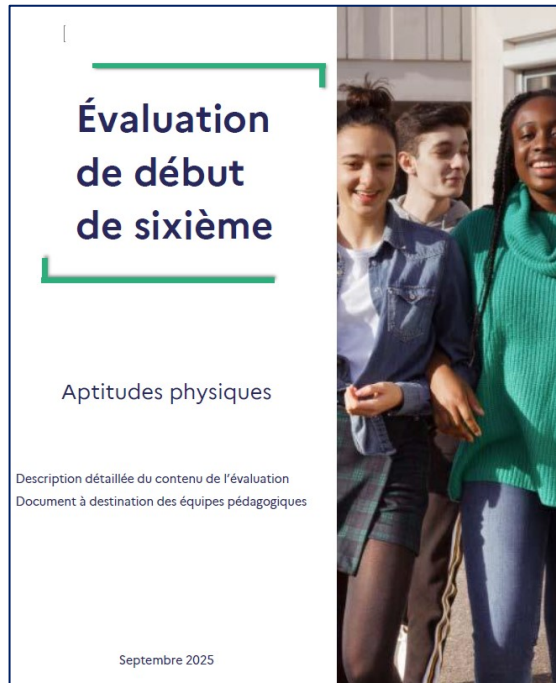
Quels tests permettent d'évaluer les aptitudes physiques des élèves ?

Tests Education Nationale - Au collège



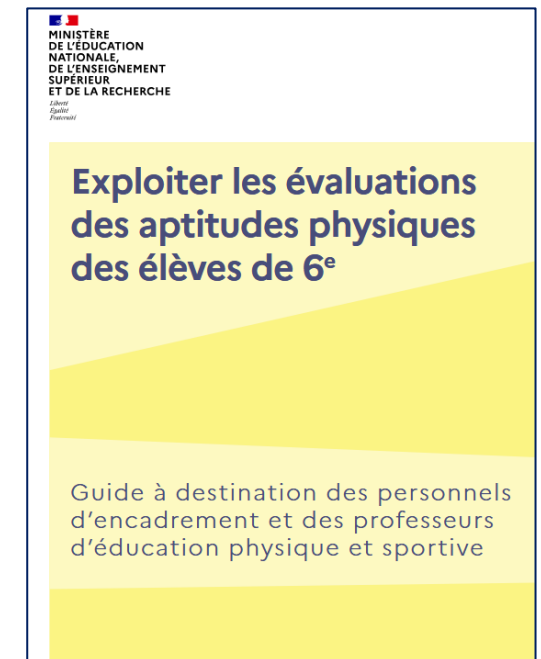
Supports relatifs à la mise en œuvre des tests d'aptitudes physiques puis à la saisie des résultats :

Descriptif détaillé
du contenu de l'évaluation



Guide de passation

Guide à destination
des professeurs d'EPS et
personnels d'encadrement



Vidéos de présentation : [Test d'endurance](#) – [Test de saut en longueur](#) – [Test de vitesse](#)
Support complémentaire pour le test d'endurance : [Bande son pour le test d'endurance Luc Léger](#)

Cliquez sur les images
pour accéder à plus de contenu !

Quels tests permettent d'évaluer les aptitudes physiques des élèves ?

Tests proposés par l'UGSEL Nationale – A l'école élémentaire et au collège



12 tests
UGSEL Nationale

5 tests en cycle 2 (du CP au CE2)
*équilibre, souplesse,
vitesse 6 secondes, endurance, coordination*

8 tests en cycle 3 (du CM1 à la 6^{ème})
*5 tests proposés au cycle 2
+ gainage, adresse, force des jambes*

12 tests en cycle 4 (de la 5^{ème} à la 3^{ème})
*8 tests proposés au cycle 3
+ vitesse et coordination, force et vitesse,
Force et coordination, force des bras*

SOMMAIRE DES TESTS			
CYCLES	2	3	4
1 Equilibre **	●	●	●
2 Souplesse *	●	●	●
3 Vitesse 6 secondes *	●	●	●
4 Vitesse 30 mètres *			OU ●
5 Endurance *	●	●	●
6 Coordination **	●	●	●
7 Gainage **		●	●
8 Adresse **		●	●
9 Force des jambes *		●	●
10 Vitesse et coordination **			●
11 Force et vitesse **			●
12 Force et coordination **			●
13 Force des bras *			●

*Qualité physique simple
**Qualité physique combinée



Animation Santé et bien-être des jeunes à l'Ecole – CE et enseignants des cycles 2 et 3



*Cliquez sur l'image,
pour accéder
à plus de contenu !*

Teste et améliore ta forme !

En lien avec les tests de forme cycles 2 et 3 de l'UGSEL Nationale

Tests de forme cycle 2 : équilibre, souplesse, vitesse, endurance, coordination

Tests de forme cycle 3 : tests cycles 2 + adresse, gainage, force des jambes

Mercredi 18 mars 2026 – 9h/12h

QUESSOY (Lycée La Ville Davy)

Un temps d'apport théorique (dans l'amphi) couplé à un temps de mise en pratique - découverte des tests de forme (dans la salle omnisports).

Animée par le Groupe de Recherche diocésain EPS/Santé/Bien-être (GREPS 22)

Inscriptions
possibles
jusqu'au vendredi
16 janvier
2026

Présentation et inscription : [cliquez ici !](#)