



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

AG UGSEL 22 – 17/09/2025

En préambule : 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)

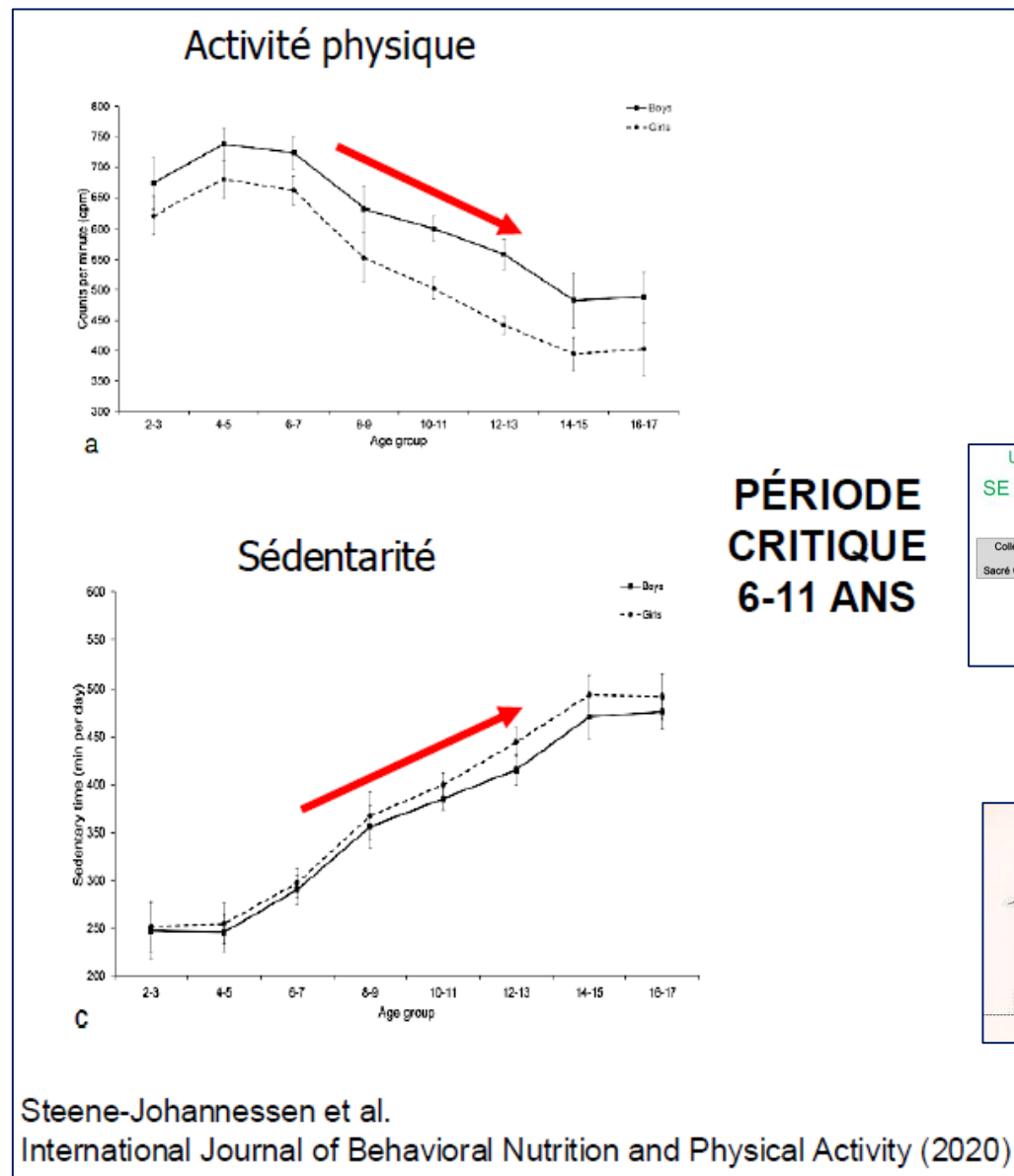
En 40 ans (entre 1971 et 2011) : baisse de 25% de la capacité physique des adolescents (baisse de 0,5% par an, en moyenne, de la VO2 max. = consommation maximale d'oxygène à l'effort).

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 !

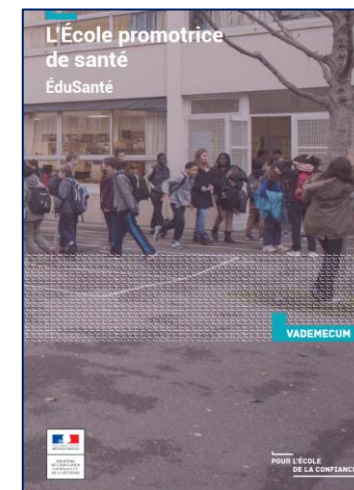
Extrait [circulaire de rentrée 2025](#) - Favoriser la pratique sportive et physique de tous les élèves :

[...] Les **professeurs d'EPS de 6^e** 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 et la protection de la santé.



➡ fait suite au déploiement du dispositif ministériel **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 ?

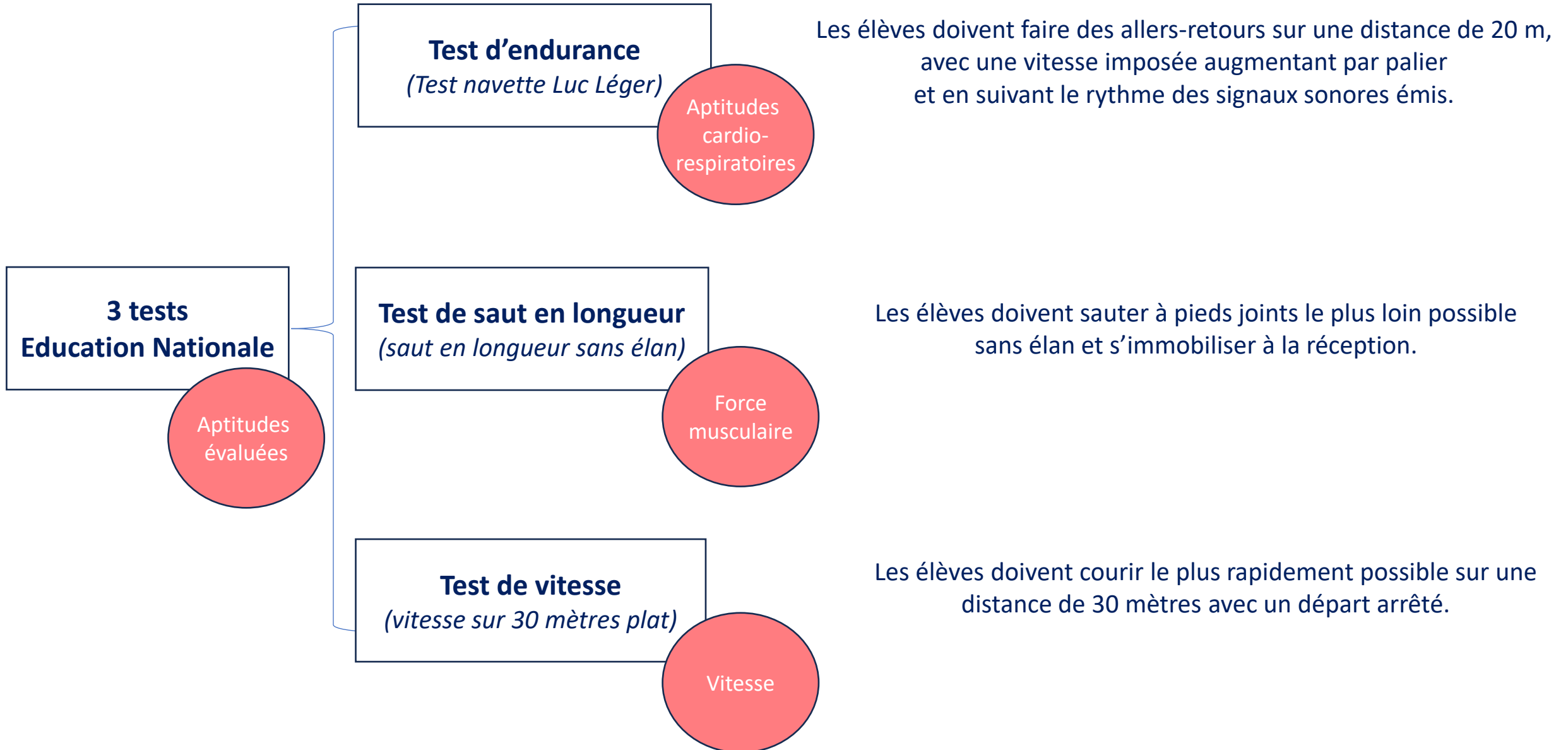
« Permettre à chaque élève d'apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière. »



- **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 dès l'entrée au collège 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.

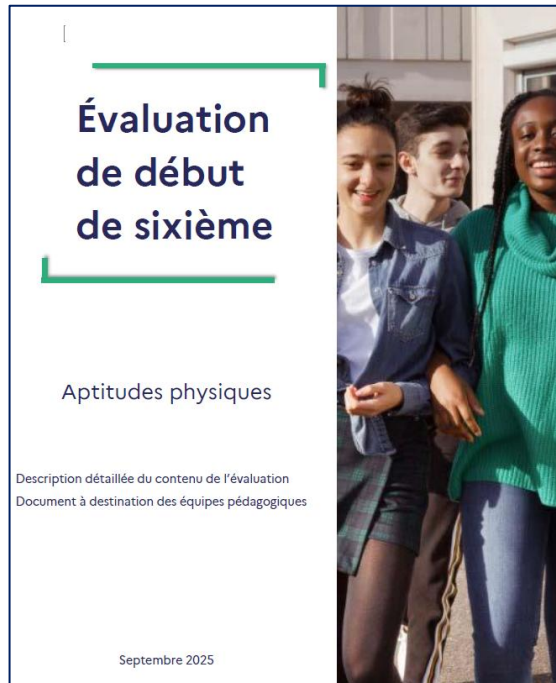
Quels tests permettent d'évaluer les aptitudes physiques des élèves ?

Tests Education Nationale - Au collège



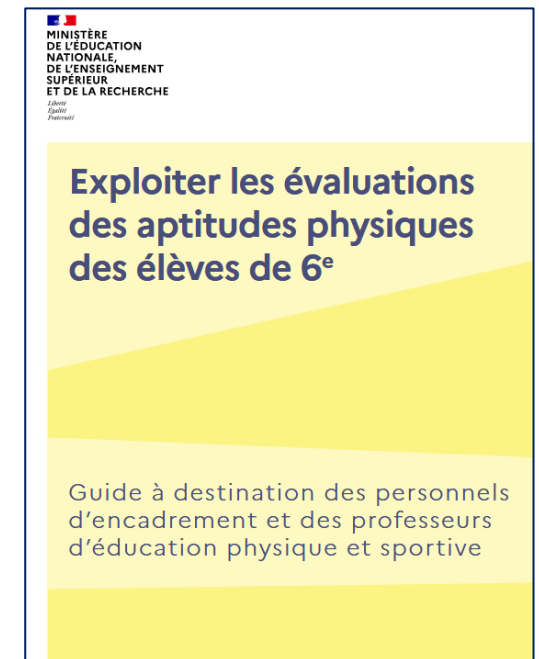
Supports relatifs à la mise en œuvre des tests d'aptitudes physiques puis à la saisie des résultats :

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 !](#)