



« Teste et améliore ta forme ! »

Une animation pédagogique autour des tests de forme de l'UGSEL Nationale

organisée par la DDEC 22, en partenariat avec l'UGSEL (Nationale et 22),
animée par le Groupe de Recherche EPS, santé, bien-être du réseau Enseignement Catholique 22 (GREPS 22),
à destination des
chefs d'établissement 1^{er} degré et enseignants des cycles 2 et 3 du réseau Enseignement Catholique 22,
référents 1^{er} degré des comités UGSEL de Bretagne et membres de la commission régionale CRAPEP UGSEL Bretagne

Une animation inscrite dans le Plan pluriannuel d'animation diocésain « Santé et bien-être des jeunes à l'École » (DDEC/UGSEL)



*Matinée Conférence
Pratiques corporelles
de bien-être
au service
des apprentissages*

*Annie SÉBIRE /
Corinne PIEROTTI*

*08/11/2023
ST BRIEUC*

*320 participants /
70 établissements*

*Animation
11 juin 2024,
à 11h24 : tous
en pause active !*

*1^{ère} édition
Proposition
GREPS 22*

*1 823 élèves /
18 établissements
1^{er} et 2nd degrés*

*Matinée Conférence
Inactivité physique
et sédentarité
chez les jeunes
(enfants/ados) :
il est urgent d'agir !*

*Professeur
François CARRÉ*

*06/11/2024
ST BRIEUC*

*160 participants /
52 établissements*

*Animation
20 mars 2025,
à 10h25 : tous
en pause active !*

*2^{ème} édition
Proposition
GREPS 22*

*4 075 élèves /
39 établissements
1^{er} et 2nd degrés*

*Animation
pédagogique
Teste et améliore
ta forme*

*Proposition
DDEC/UGSEL
18/03/2026
QUESOY*

*70 participants /
32 établissements*

*Animation
20 mars 2026,
à 10h26 : tous
en pause active !*

*3^{ème} édition
Proposition
GREPS 22*

*Au 17/03/26, 10h :
3 630 élèves /
33 établissements
1^{er} et 2nd degrés*

Année scolaire 2023/2024

Année scolaire 2024/2025

Année scolaire 2025/2026

Accueil – Présentation de l'animation

Temps de l'accueil (8h30/9h00)

Remise ressources :

- pour chaque participant : 1 « Mémo enseignants autour des 8 tests de forme de l'UGSEL Nationale »
- Pour chaque établissement : Diaporama support de l'animation

Temps d'apport autour des tests de forme de l'UGSEL Nationale (9h00 à 10h20) - amphi

Des tests de forme :

- Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?
- Quels outils/ressources à disposition ?
 - Pour la mise en œuvre de ceux-ci (Cycle 2 : 5 tests / Cycle 3 : 8 tests), dans le cadre de l'EPS.
 - Pour la saisie et l'archivage des résultats (de l'élève / de la classe).
 - Pour aller plus loin : sélection d'activités pour entretenir/développer les 8 capacités physiques testées.
- Où trouver les outils / ressources à disposition ?

Temps de mise en pratique autour de ces tests de forme (10h30 à 12h) - salle omnisport

Vivre les 8 tests de forme créés/proposés par l'UGSEL Nationale.

- 5 tests pour les élèves de cycle 2 : équilibre, souplesse, vitesse (6 secondes), endurance, coordination.
- 8 tests pour les élèves de cycle 3 : 5 mêmes tests qu'en cycle 2 + gainage, adresse, force des jambes.

Comme en classe, l'idée est de constituer des trinômes d'élèves – répartition des rôles : 1 en test / 1 juge / 1 observateur.

Notre proposition est la suivante :

Pour celles et ceux d'entre vous qui ont tenue et chaussures adaptées, et qui le peuvent : réalisation des tests, en conditions réelles.

Pour les autres : jouer le rôle de juge ou d'observateur, sur les différents tests.

- D'abord : 2 tests en collectif (équilibre puis souplesse)
- Puis : 4 tests en ateliers (gainage, adresse, coordination, force des jambes) – rotation sur les 4 ateliers
- Enfin : 2 tests en collectif (endurance - 3 minutes ; puis vitesse - 6 secondes)

Questions diverses et Mots de clôture (à 12h) - salle omnisport

Teste
et améliore
ta forme !



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

Des constats alarmants 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)

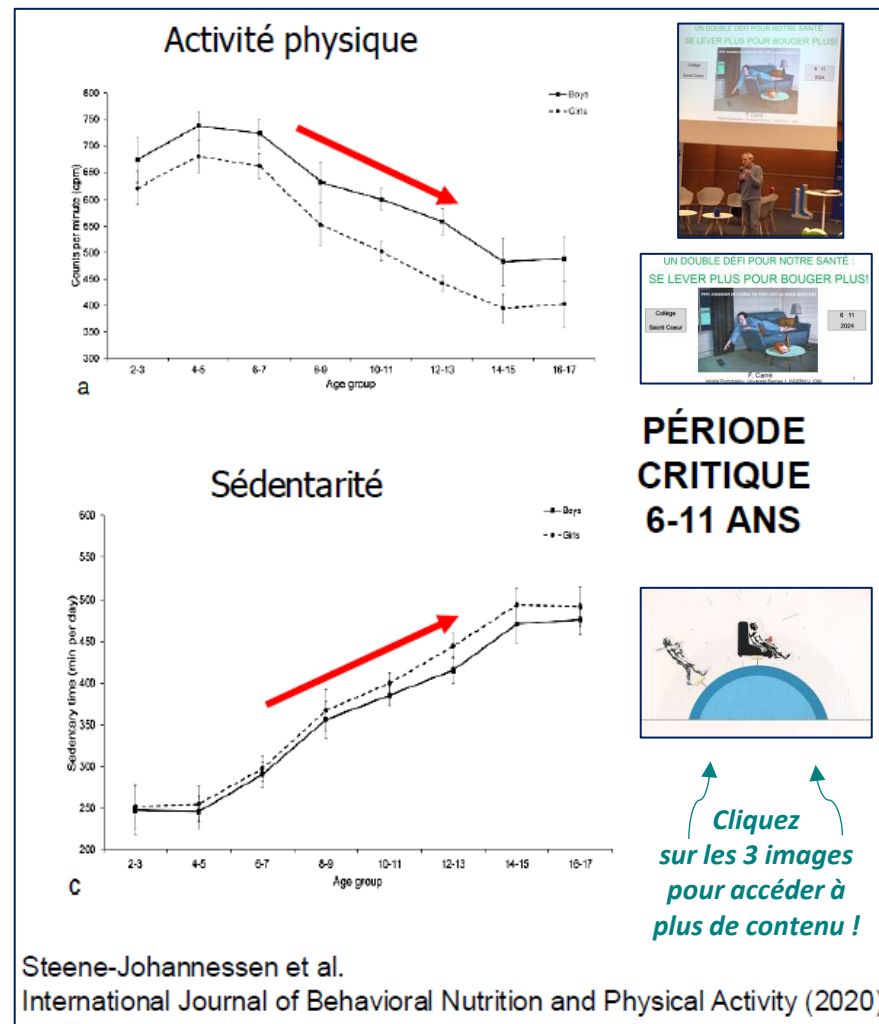
Au niveau mondial, plusieurs études ont établi un lien direct entre niveau d'activité physique, bien-être et réussite scolaire. Les jeunes physiquement actifs développent une meilleure santé, physique, mentale et sociale.

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

*Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

**Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

Teste et améliore ta forme !



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

Des textes officiels qui font de la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique une priorité à l'École !

Circulaire du 27/08/2025 – Place de l'activité physique et du sport à l'École (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 / santé. Les jours où pas d'EPS. Poursuite du déploiement de ce programme (priorité interministérielle), afin de parvenir à une généralisation effective.

Dans le 2nd degré :

- 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 temps périscolaires/extrascolaires.

Teste
et améliore
ta forme !



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

L'évaluation des aptitudes physiques au service de la santé, du bien-être et de la réussite scolaire des élèves !



« 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 **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**.

Teste
et améliore
ta forme !



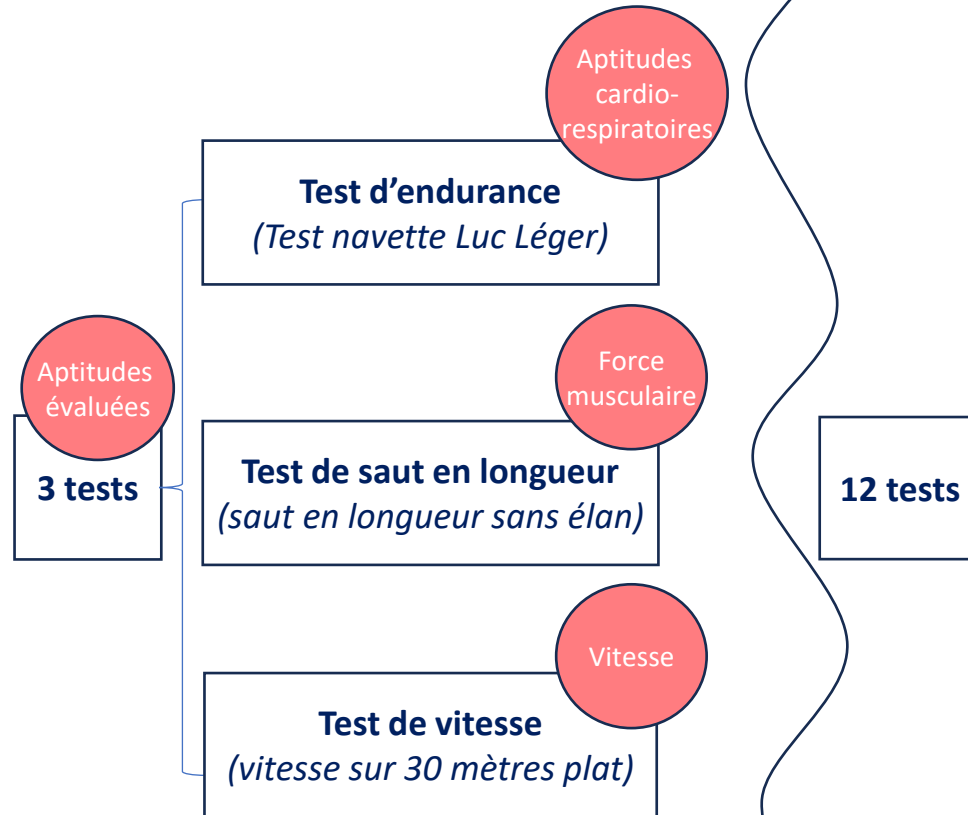
Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

Teste et améliore ta forme !



Tests Education Nationale Au collège (6^{ème})



Vidéos de présentation : [Test d'endurance](#) – [Test de saut en longueur](#) – [Test de vitesse](#)

Tests UGSEL Nationale A l'école élémentaire et au collège

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})

SOMMAIRE DES TESTS

CYCLES	2	3	4
1 Equilibre **	●	●	●
2 Souplesse *	●	●	●
3 Vitesse 6 secondes *	●	●	●
4 Vitesse 30 mètres *			●
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

Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

Sur la cour de récréation



Dans une salle omnisport



Sur un stade (zone enherbée ou piste)



Dans une salle de motricité/des fêtes



Sur un city stade



PRÉPONDERANT : afin que les résultats des tests soient fiables/exploitable,

il faut organiser les sessions de réalisation des tests toujours dans les mêmes conditions (lieu / conditions météo) !

Quand cela est possible, privilégier un lieu fermé (salle omnisport ...), qui offre toujours les mêmes conditions de réalisation.

Tests à réaliser	Besoins spécifiques	Lieux appropriés
Équilibre, Souplesse, Coordination, Force des jambes	Sol sec (dur ou herbe) / Surface plane Test de coordination : marquage au sol à réaliser	● ● ● ● ●
Gainage	Sol sec (dur ou herbe). Si sol râpeux/dur : un tapis de gym pour l'élève en test (confort pour avant-bras/coudes)	● ● ● ● ●
Adresse	Mur avec une surface plane sur lequel le ballon peut être lancé à l'aide des mains	● ● ●
Endurance (allers-retours sur une distance de 20 m)	Sol sec (dur ou herbe) / surface plane / pas de pente Délimiter des couloirs de course de 20 m de long	● ● ● ●
Vitesse (6 secondes)	Sol sec (dur ou herbe) / surface plane / pas de pente En cycle 2 : couloir de 45 m de long (course + décélération) En cycle 3 : couloir de 50 m de long (course + décélération)	● ● ●

Teste et améliore ta forme !



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

Dans le cadre :

- Du Parcours éducatif de santé (autour de 3 axes : l'éducation à la santé fondée sur le développement des compétences psychosociales, la **prévention** notamment des conduites à risques, la **protection de la santé des élèves**)
- Et de la démarche Ecole promotrice de santé (qui s'inscrit dans la continuité de ce dernier)

Conseil : Sur chaque année scolaire du CP au CM2, organiser 2 sessions « Réalisation des tests de forme UGSEL » :

- **1 session en début d'année scolaire**, ayant pour objectifs de :
 - ✓ Mesurer le capital santé* de chaque élève/du groupe classe, à l'instant T.
 - ✓ Identifier les besoins des élèves/du groupe classe.
 - ✓ Envisager des activités visant à développer les qualités physiques testées, dans le cadre de l'EPS et/ou des 30' APQ.
 - ✓ Informer/Echanger avec les familles (autour des résultats ; des potentielles actions à envisager ...)
- **1 session en fin d'année scolaire**, ayant pour objectifs de :
 - ✓ Mesurer à nouveau le capital santé* de chaque élève/du groupe classe, à l'instant T.
 - ✓ Pour chaque élève/le groupe classe, comparer les résultats à ceux obtenus en début d'année scolaire.
 - ✓ Evaluer la pertinence des choix pédagogiques qui ont été faits. Si besoin, procéder à des ajustements.
 - ✓ Informer/Echanger à nouveau avec les familles.
- **S'inscrire dans cette démarche donne de la cohérence et de la continuité avec ce qui est mis en œuvre au collège (tests en 6^{ème}).**
- **En partenariat avec les familles, organiser des sessions de tests sur 5 années consécutives, du CP au CM2, permet :**
 - ✓ **de mesurer l'évolution du capital santé* de chaque élève / du groupe classe** (5 qualités physiques évaluées sur une période de 5 ans : équilibre, souplesse, vitesse, endurance, coordination / 3 évaluées sur une période de 2 ans (CM1/CM2) : gainage, adresse, force des jambes).
 - ✓ **d'évaluer l'impact des décisions prises/actions mises en œuvre au sein de l'établissement ; du réseau EC.**
- **Donne encore plus de sens et de crédit à la discipline Education Physique et Sportive (EPS).**

*autour des qualités physiques testées.

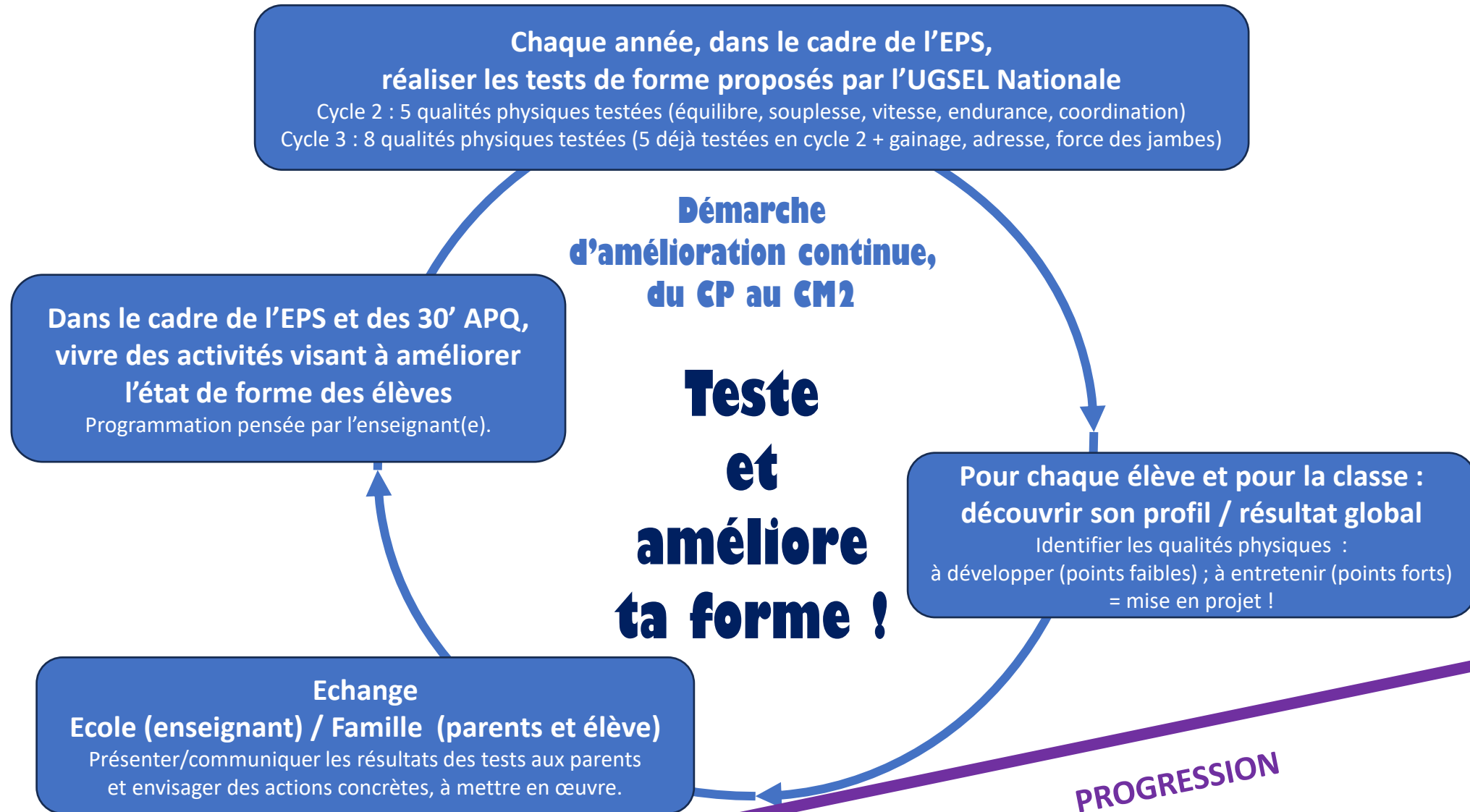
**Teste
et améliore
ta forme !**



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

**Teste
et améliore
ta forme !**



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

Lieu

Actions à réaliser - pour maximiser la compréhension, l'implication et la réussite des élèves !

En préambule : expliciter le pourquoi de ces tests et présenter la démarche aux élèves

Séance 1 et Séance 2 : découvrir et réaliser x tests

En classe

Avec support vidéo projecteur pour visionner les vidéos des tests !

1 - Découverte de x tests qui vont être réalisés dans la foulée, sur le lieu de pratique.

Pour chaque test :

A) Visionnage de la vidéo du test avec arrêts sur images (présentation du test / matériel nécessaire / test en conditions réelles et les 3 rôles sociaux au sein d'1 trinôme (élève en test / juge / observateur) / postures et actions inadaptées et conséquences)

B) Reformulation par les élèves pour vérifier leur bonne compréhension (test, rôles ...)

C) Si nécessaire : Informations complémentaires données par l'enseignant

2 - Constitution des trinômes d'élèves (voire quatuor en fonction de l'effectif).

3 - Présentation de la « fiche de tests – par groupe de 3 ». Comment la compléter ?

Sur le lieu de pratique

Salle omnisport, cour de récré, Stade ...

Réaliser les x tests - 2 Modalités potentielles (fonction notamment de l'espace à disposition sur le lieu de pratique) :

- même test réalisé en même temps par tous les trinômes d'élèves constitués (ex : test Souplesse, test Endurance).
- ateliers, sur lesquels les trinômes d'élèves constitués tourneront (ex : tests Equilibre, Endurance, Coordination, Vitesse).

1 - Installation du matériel

2 - Remise de la « fiche de tests – par groupe de 3 » à chaque trinôme constitué. Rappel autour de comment la compléter ?

3 - Pour chaque test :

A) L'enseignant rappelle les éléments incontournables à la bonne réalisation du test.

B) Démonstration (sur quelques secondes) avec un trinôme d'élèves en action (élève en test / juge / observateur), pour que tous les élèves visualisent la bonne mise en œuvre du test.

C) Phase d'échauffement / d'essai : à tour de rôle, pour chaque élève du trinôme constitué.

D) Phase de test, en conditions réelles, avec saisie des résultats.

4 – Restitution à l'enseignant de la « fiche de tests - par groupe de 3 » de chaque trinôme.

Pour chaque élève : saisir les résultats ; renseigner au fur et à mesure la fiche de suivi de sa forme ...

Teste et améliore ta forme !



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Quand ? Où ? Comment ?

5 tests à réaliser en cycle 2 / en cycle 3	Matériel nécessaire	Durée	Mise en œuvre
Souplesse 1 tentative = 20 secondes env. Par élève = 3 tentatives max.	Pour chaque trinôme constitué* : sifflet, crayon, fiche test groupe de 3	5 à 10 minutes environ	1 trinôme constitué* par zone d'action. Tous les trinômes constitués* peuvent réaliser ce test en même temps.
Équilibre 1 tentative = 3 minutes max. Par élève = 2 tentatives max.	Pour chaque trinôme constitué* : chrono, sifflet, crayon, fiche test groupe de 3	10 à 15 minutes environ	1 trinôme constitué* par zone d'action.
Endurance 1 tentative = 3 minutes Par élève = 1 tentative	Décamètre, chrono, coupelles et craies Pour chaque trinôme constitué* : crayon, fiche test groupe de 3 (+ chrono et sifflet, si tous les trinômes ne réalisent pas ce test en même temps)	15 minutes environ**	1 trinôme constitué* par couloir. Tous les trinômes constitués* peuvent réaliser ce test en même temps, s'il y a suffisamment de couloirs de course. Dans ce cas, l'enseignant ou un élève est maître du temps (chrono, sifflet).
Vitesse 1 tentative = 10 secondes env. Par élève = 3 tentatives	Décamètre, coupelles, 1 cône/plot, Bande son support, enceinte, téléphone ou ordinateur Pour chaque trinôme constitué* : chrono, sifflet, crayon, fiche test groupe de 3	10 à 15 minutes environ**	1 trinôme constitué* par couloir.
Coordination 1 tentative = 30 secondes Par élève = 3 tentatives	Pour chaque trinôme constitué* : chrono, sifflet, crayon, fiche test groupe de 3, languettes ou craies	10 minutes environ**	1 trinôme constitué* par zone d'action.

*Répartition des rôles sociaux au sein du trinôme d'élèves : 1 en test / 1 juge / 1 observateur. Rotation des rôles à l'issue de chaque tentative réalisée par l'élève en test.

** Le temps indiqué ne comprend pas le temps d'installation du matériel.

Teste et améliore ta forme !



Tests de forme :

1) Pourquoi ? Lesquels ? Pour qui ? Où ? Quand ? Comment ?

**Teste
et améliore
ta forme !**



3 autres tests à réaliser en cycle 3	Matériel nécessaire	Durée	Mise en œuvre
<p>Gainage 1 tentative = 2 minutes max. Par élève = 1 tentative</p>	<p>Pour chaque trinôme constitué* : sifflet, crayon, fiche test groupe de 3, petit ballon (10 cm de diamètre environ)</p>	<p>10 minutes environ</p>	<p>1 trinôme constitué* par zone d'action.</p>
<p>Adresse 1 tentative = 30 secondes Par élève = 3 tentatives</p>	<p>Pour chaque trinôme constitué* : chrono, sifflet, crayon, fiche test groupe de 3, décamètre, cerceau, ballon (type volley)</p>	<p>10 minutes environ</p>	<p>1 trinôme constitué* par zone d'action.</p>
<p>Force des jambes 1 tentative = 15 secondes env. Par élève = 3 tentatives</p>	<p>Pour chaque trinôme constitué* : décamètre, équerre XXL de la classe, languette, crayon, fiche test groupe de 3</p>	<p>5 à 10 minutes environ**</p>	<p>1 trinôme constitué* par zone d'action.</p>

*Répartition des rôles sociaux au sein du trinôme d'élèves : 1 en test / 1 juge / 1 observateur. Rotation des rôles à l'issue de chaque tentative réalisée par l'élève en test.

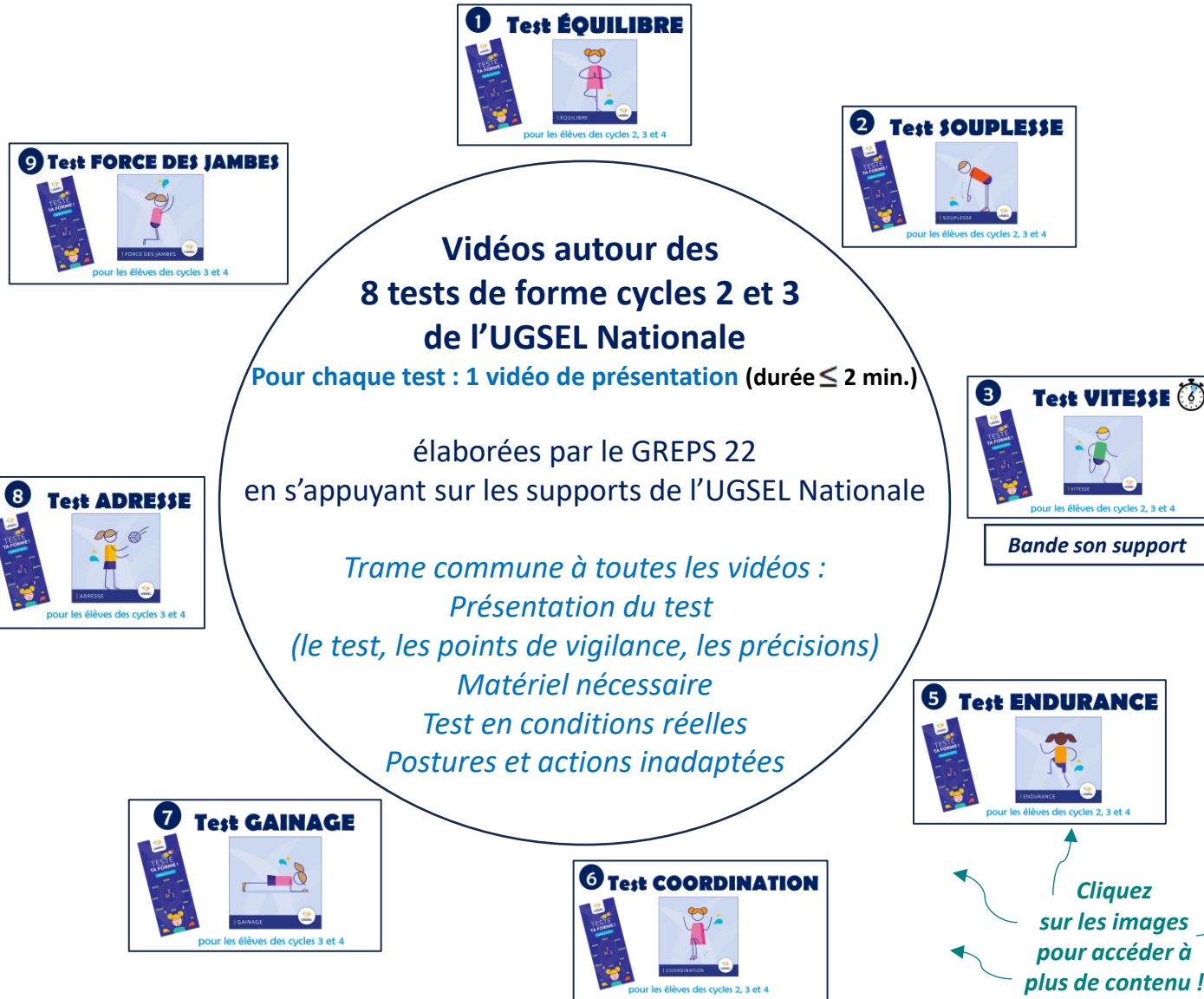
** Le temps indiqué ne comprend pas le temps d'installation du matériel.

Tests de forme :

2) Quels outils/ressources à disposition ?

➤ Pour la mise en œuvre de ceux-ci (Cycle 2 : 5 tests / Cycle 3 : 8 tests), dans le cadre de l'EPS.

Teste et améliore ta forme !



1 Mémo enseignants autour des 8 tests de forme cycles 2 et 3 de l'UGSEL Nationale

élaboré par le GREPS 22 en s'appuyant sur les supports de l'UGSEL Nationale

Trame pour chacun des tests :

- Présentation du test ;
- Points de vigilance ; Précisions ;
- Matériel nécessaire ;
- QR Code vers la vidéo du test

Mémo enseignants autour des 8 tests de forme cycles 2 et 3 tirés du support « Teste ta forme ! » de l'UGSEL Nationale

Elaboré par le Groupe de Recherche EPS, santé, bien-être du réseau Enseignement Catholique 22 (GREPS 22) – Mars 2026

Tests de forme :

2) Quels outils/ressources à disposition ?

➤ Pour la saisie et l'archivage des résultats (de l'élève / de la classe).

Pour le cycle 2

Teste et améliore ta forme !



Fiches de saisie des résultats des tests complétées par les élèves (ou un adulte)

Fiches Excel de saisie des résultats des élèves aux tests complétées par l'enseignant(e)

Individuelle

Docs UGSEL Nationale

Par groupe de 3

FICHE INDIVIDUELLE TESTS CYCLE 2

PRENOM ET NOM DE L'ÉLÈVE : _____ DATE OU PERIODE/MOIS : _____

TESTS	RÉSULTATS		
	Tentative N°1	Tentative N°2	Tentative N°3
1 TEST ÉQUILIBRE			
2 TEST SOUPLAISSE			
3 TEST VITESSE	Tentative unique		
5 TEST ENDURANCE			
6 TEST COORDINATION			

FICHE DE TESTS - Par groupe de 3 CYCLE 2

PRENOM ET NOM DE L'ÉLÈVE : _____ DATE OU PERIODE/MOIS : _____

TESTS	RÉSULTATS		
	ÉLÈVE N°1	ÉLÈVE N°2	ÉLÈVE N°3
1 TEST ÉQUILIBRE			
2 TEST SOUPLAISSE			
3 TEST VITESSE	Tentative unique		
5 TEST ENDURANCE			
6 TEST COORDINATION			

Document explicatif du fonctionnement de la saisie des résultats

FICHE ÉVALUATIVE DU FONCTIONNEMENT DE LA SAISIE DES RÉSULTATS CYCLE 2

- 1- Test : se voir ses fiches élèves personnalisées.
- 2- Insérer les résultats dans l'Excel personnalisé.
- 3- Le maître/maîtresse vérifie l'orthographe et est prêt(e) pour signer sur le tableau.
- 4- Sur le tableau, après un échange de regards, tous les quatre résultats sont enregistrés.

Tests	Mes données	Best	Mes résultats
Test 1 Équilibre (en secondes)	155	150	1
Test 2 Souplaisse (zone)	3	3	3
Test 3 Vitesse (en mètres)	34	30	34
Test 5 Endurance (nombre de longueurs)	36	36	3
Test 6 Coordination (nombre de cases réussies)	8	5	8

Collective / classe

Bilan pour la classe CYCLE 2

Illustrations	TEST ÉQUILIBRE (en secondes)	TEST SOUPLAISSE (zone atteinte)	TEST VITESSE (en mètres)	TEST ENDURANCE (nombre de longueurs)	TEST COORDINATION (nombre de cases réussies)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

Individuelle

Mes résultats CYCLE 2

Tests	Le test	Mes données	Best	Mes résultats
Test 1 Équilibre (en secondes)		23	23	1
Test 2 Souplaisse (zone)		3	3	3
Test 3 Vitesse (en mètres)		30	15	23
Test 5 Endurance (nombre de longueurs)		18	18	3
Test 6 Coordination (nombre de cases réussies)		15	8	10

Cliquez sur les images pour accéder à plus de contenu !

Tests de forme :

2) Quels outils/ressources à disposition ?

➤ Pour la saisie et l'archivage des résultats (de l'élève / de la classe).

Pour le cycle 3

Fiches de saisie des résultats des tests complétées par les élèves (ou un adulte)

Fiches Excel de saisie des résultats des élèves aux tests complétées par l'enseignant(e)

Teste et améliore ta forme !



Individuelle

Docs UGSEL Nationale

Par groupe de 3

FICHE DE TESTS - Par élève - CYCLE 3

Pour la passation des tests, vous devez indiquer à votre reporter de Mémoire les données relatives aux 8 tests de forme cycles 2 et 3 de l'UGSEL Nationale.

PRENOM ET NOM DE L'ÉLÈVE : _____ DATE DU PERIODE (Mois) : _____

TESTS	IMAGES	MES RESULTATS
1		
2		
3		
5		
6		
7		
8		
9		

FICHE DE TESTS - Par groupe de 3 - CYCLE 3

N° TEST	TESTS	IMAGES	ÉLÈVE N°1	ÉLÈVE N°2	ÉLÈVE N°3
1					
2					
3					
5					
6					
7					
8					
9					

Document explicatif du fonctionnement de la saisie des résultats

FICHE EXPLICATIVE DU FONCTIONNEMENT DE LA SAISIE DES RESULTATS - CYCLE 3

- 1 - Test : le maître ou les élèves entrent les résultats.
- 2 - Choisir les résultats.
- 3 - Le maître saisit à l'échelle automatiquement et est retenu pour la saisie.

Tests	Le test	Mes données	Best	Mes résultats		
Test 1	Équilibre (en secondes)	125	125	5		
Test 2	Souplesse (zones)	2	2	2		
Test 3	Vitesse (en mètres)	30	22	30	3	
Test 5	Endurance (nombre de longueurs)	75	75	4		
Test 6	Coordination (nombre de sauts réussis)	18	11	8	18	1
Test 7	Gainage (en secondes)	75	75	4		
Test 8	Adresse (nombre de lancers / ratés)	20	25	20	4	
Test 9	Force des jambes (en mètres)	1,47	1,2	1,32	1,47	3

Mes résultats

4 - Sur le radar, clic sur l'onglet de contenu, clic sur le bouton 'Ajouter un élève'.

Collective / classe

RESULTATS DES ÉLÈVES

N° TEST	test 1	test 2	test 3	test 4	test 5	test 6	test 7	test 8
QUILTES	ÉQUILIBRE	SOUPLISSE	VITESSE	ENDURANCE	COORDINATION	GAINAGE	ADRESSE	FORCE DES JAMBES
Mémoire	en secondes	zones affectées	en mètres	de sauts réussis	en secondes	de lancers ratés	en mètres	
Descriptif								
NOMS	RESULTATS DES ÉLÈVES							
	120	1	40	10	15	30	5	1,3

Bilan de la classe

Individuelle

FICHE DE TESTS - Par élève - CYCLE 3

NOM PRÉNOM DE L'ÉLÈVE : _____

Tests principaux (je teste mes qualités physiques)

Tests	Le test	Mes données	Best	Mes résultats		
Test 1	Équilibre	45	45	2		
Test 2	Souplesse	4	4	4		
Test 3	Vitesse à secondes	25	22	40	3	
Test 4	Endurance	9	9	2		
Test 5	Coordination	18	11	8	11	5
Test 6	Gainage	75	75	4		
Test 7	Adresse	25	30	30	5	
Test 8	Force des jambes	1,31	1,2	1,32	1,31	4

Mes résultats

Cliquez sur les images pour accéder à plus de contenu !

Tests de forme :

2) Quels outils/ressources à disposition ?

- Pour la saisie et l'archivage des résultats (de l'élève / de la classe).

Fiche individuelle de suivi de sa forme
(du cycle 2 au cycle 3)

UGSEL
enseignement catholique

Fiche individuelle de suivi de sa forme !
En lien avec les tests de forme de l'UGSEL Nationale (Fédération Sportive Educative de l'Enseignement Catholique) réalisés dans le cadre de l'enseignement de l'EPS (Education Physique et Sportive)

Prénom et Nom de l'élève : _____

TESTS	NIVEAU ATTEINT PAR L'ELEVE				
	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Équilibre					
Souplesse					
Vitesse					
Endurance					
Coordination					
Gainage					
Adresse					
Force des jambes					

Code couleur du niveau atteint par l'élève.
Plus le niveau atteint est élevé, plus la qualité physique testée est développée.

Niveau 1	Red
Niveau 2	Purple
Niveau 3	Yellow
Niveau 4	Light Green
Niveau 5	Green

Tests Gainage, Adresse, Force des jambes : uniquement sur les années de CM1/CM2.

Fiche – 1 test par an

Docs
UGSEL
Nationale
revisités

UGSEL
enseignement catholique

Fiche individuelle de suivi de sa forme !
En lien avec les tests de forme de l'UGSEL Nationale (Fédération Sportive Educative de l'Enseignement Catholique) réalisés dans le cadre de l'enseignement de l'EPS (Education Physique et Sportive)

Prénom et Nom de l'élève : _____

TESTS	NIVEAU ATTEINT PAR L'ELEVE									
	CP		CE1		CE2		CM1		CM2	
	Test N°1	Test N°2	Test N°1	Test N°2	Test N°1	Test N°2	Test N°1	Test N°2	Test N°1	Test N°2
Équilibre										
Souplesse										
Vitesse										
Endurance										
Coordination										
Gainage										
Adresse										
Force des jambes										

Code couleur du niveau atteint par l'élève.
Plus le niveau atteint est élevé, plus la qualité physique testée est développée.

Niveau 1	Red
Niveau 2	Purple
Niveau 3	Yellow
Niveau 4	Light Green
Niveau 5	Green

Sur chaque année : test N°1 en début d'année scolaire / test N°2 en fin d'année scolaire.
Tests Gainage, Adresse, Force des jambes : uniquement sur les années de CM1/CM2.

Fiche – 2 tests par an

Cliquez sur les images
pour accéder à plus de contenu !

Teste
et améliore
ta forme !



Tests de forme :

2) Quels outils/ressources à disposition ?

- Pour aller plus loin : sélection d'activités pour développer les 8 capacités physiques testées.

Teste et améliore ta forme !



1 sélection d'activités / de jeux sportifs pour chacune des 8 qualités physiques testées dans le cadre des tests de forme cycles 2 et 3 de l'UGSEL Nationale

élaboré par le GREPS 22 en s'appuyant sur divers supports/ressources (UGSEL, GREPS 22, Education Nationale, sites internet ...)

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

SÉLECTION D'ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES AU TRAVERS DES 8 TESTS DE FORME CYCLES 2 ET 3 DE L'UGSEL NATIONALE

COORDINATION FORCE DES JAMBES VITESSE EQUILIBRE GAINAGE ENDURANCE SOUPLESSE

UGSEL

TESTE ET AMELIORE TA FORME !

Sélection élaborée par le Groupe de Recherche EPS, santé, bien-être du réseau Enseignement Catholique 22 (GREPS 22). Ressources : supports divers (UGSEL, GREPS 22, Education Nationale/USEP, sites internet ...). Mars 2026

Tests de forme :

3) Où trouver les outils / ressources à disposition ?

Une page dédiée à l'animation
« Teste et améliore ta forme ! »
sur le site internet de l'UGSEL 22

Lien vers la page dédiée sur le site UGSEL 22 :
<https://ugsel22.org/tests-de-forme/>

Un digipad (mur de ressources en ligne)
regroupant l'ensemble des ressources
relatives à l'animation
« Teste et améliore ta forme ! »

Lien vers le digipad :
<https://digipad.app/p/1616871/d140197909a8d8>

Au
18/03/2026 :
en cours
d'élaboration

Teste et améliore ta forme !





Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique

**Les membres du GREPS 22 et de l'UGSEL (22 et Nationale)
vous remercient de votre participation active à cette animation
et espèrent que nombreuses seront les équipes enseignantes
à s'emparer de la démarche " Teste et améliore ta forme ! "**



Membres du Groupe de Recherche EPS, santé, bien-être du réseau Enseignement Catholique 22 (GREPS 22), qui ont pensé cette animation :
Jean-Pascal BOSSARD (enseignant – LANGUEUX), Mathieu BRÉGER (coordinateur sportif - UGSEL 22), Virginie CARRÉE (enseignante – PLAINTEL),
Typhaine CORNIER (enseignante – ST GOUENO / LE MÉNÉ), Julie DURAND (enseignante – TRÉMOREL), François GICQUEL (enseignant – PLAINTEL),
Anne-Catherine GOMET (enseignante – QUESOY), Alexandra HOURDIN (enseignante – JUGON LES LACS), Aurélie INGOAT (enseignante – PLÉDRAN),
Céline LAMANDÉ (enseignante – ST RENÉ/HILLION), Isabelle LE MAUX (enseignante – PLÉDRAN), Philippe MAITRALLIN (enseignant – YFFINIAC),
Stéphane MARQUÉ (enseignant – DINAN), Sophie RISSOAN (enseignante – YFFINIAC), Véronique VALO (enseignante – SAINT TRIMOEL),
Thibaut LE BOLLOCH (pilote GREPS 22 - DDEC/UGSEL 22)