



Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique

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



enseignement
catholique



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

**Dans le cadre de l'EPS,
réaliser les tests de forme proposés par l'UGSEL Nationale**

Cycle 2 : 5 qualités physiques testées (équilibre, souplesse, vitesse, endurance, coordination)
Cycle 3 : 8 qualités physiques testées (5 déjà testées en cycle 2 + gainage, adresse, force des jambes)

**Dans le cadre de l'EPS
et des 30' APQ, vivre des
activités visant à améliorer
l'état de forme des élèves**

Programmation pensée par l'enseignant(e).

**Démarche
d'amélioration continue**

**Teste
et améliore
ta forme !**

**Pour chaque élève / la classe :
découvrir son résultat global**

Identifier les qualités physiques :
à développer (points faibles) ; à entretenir (points forts)
= mise en projet !

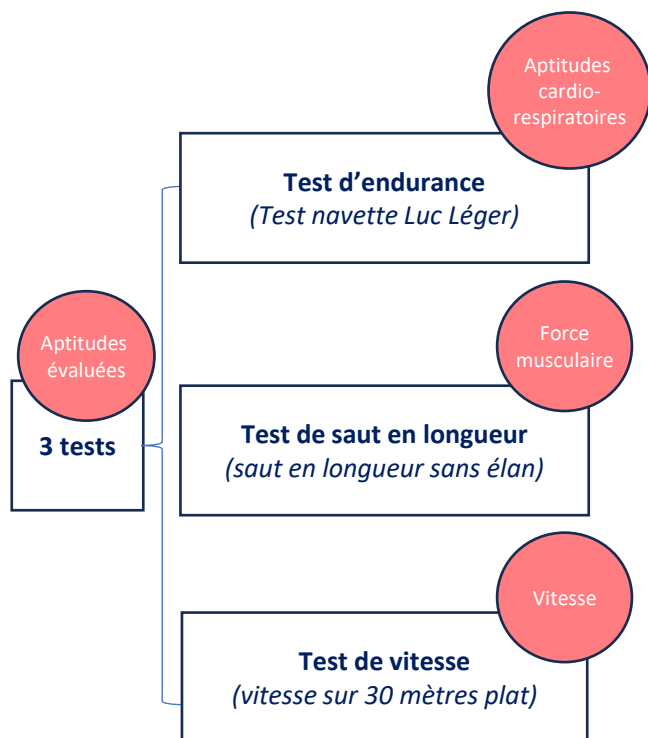
**Echange
Ecole (enseignant) / Famille (parents et élève)**

Présenter/communiquer les résultats des tests aux parents
et envisager des actions concrètes, à mettre en œuvre.

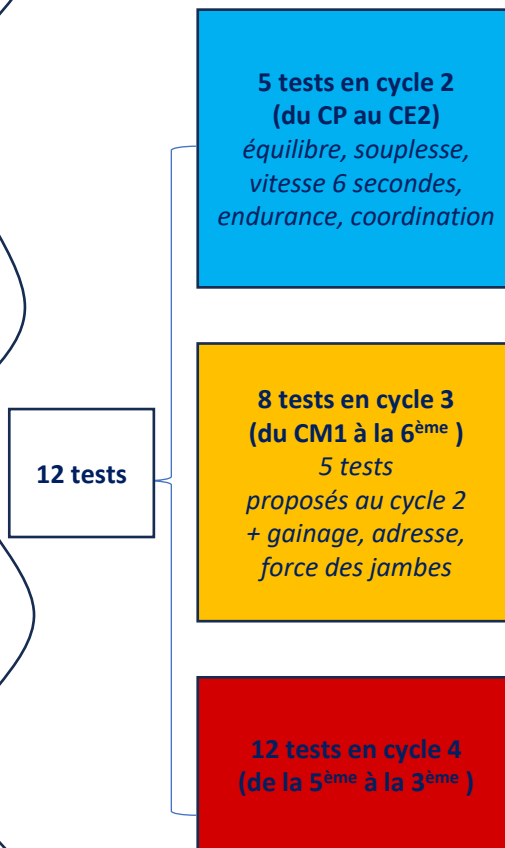
PROGRESSION

Tests de forme : Lesquels ? Pour qui ?

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



Tests UGSEL Nationale A l'école élémentaire et au collège



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

Vidéos de présentation :

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

1

TEST EQUILIBRE

Maintien sur un pied

► Cycles : 2 • 3 • 4

3 minutes
maximum sur
un sol dur.

Le test

Se mettre en appui sur 1 pied,
l'autre pied est collé au genou.
Poser le regard sur un point fixe.

Genou plié ouvert.

Paumes de main collées devant la poitrine.

Tenir cette position le plus longtemps
possible sans que les pieds ni les mains
ne bougent et ne se décollent.

Le juge

Chronomètre le temps passé en
équilibre sans que le pied en appui
au sol ne bouge.



L'observateur vérifie
l'application des consignes :
pied collé au genou ouvert,
mains collées ensemble !



Points de vigilance :

- Garder le pied collé au genou et les mains collées ensemble.
- Réaliser un essai d'entraînement de 10 à 15 secondes.
- Le pied au sol ne doit pas bouger.

Précisions :

- Avant le test : 2 essais avec changement de pied d'appui (pied droit ; pied gauche).
- Pour ce test d'une durée de 3 minutes au maximum : 2 tentatives possibles.
- Le juge annonce à haute voix le temps écoulé, toutes les 15 secondes.
- Si le pied d'appui bouge/se déplace : le test (et donc le chrono) s'arrête !
- Si les mains se décollent alors que le pied d'appui ne bouge/se déplace pas : le test (et donc le chrono) continue !



Matériel nécessaire :
Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests



Flashez pour accéder à la vidéo !

2 TEST SOUPLESSE

Chaîne postérieure

► Cycles : 2 • 3 • 4

Tu as
1 essai !

Le test

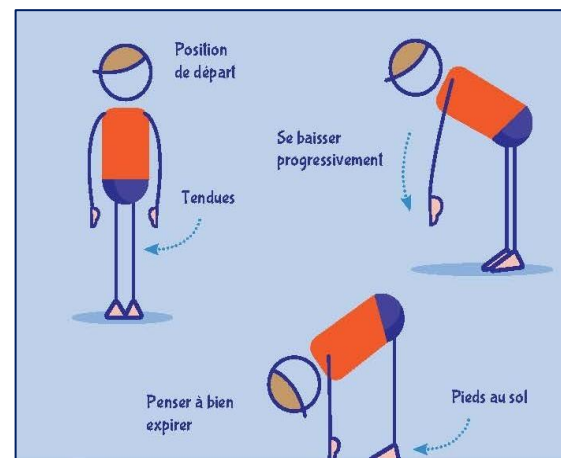
Position de départ :
Debout, pieds serrés, jambes tendues.

Descendre les mains le plus bas possible,
lentement, en gardant les jambes tendues.

Tenir la position atteinte pendant 3 secondes.

Le juge

Zone 1 : genoux
Zone 2 : tibias
Zone 3 : chevilles
Zone 4 : bout de doigts au sol
Zone 5 : mains au sol



Points de vigilance :

- Garder les jambes tendues pendant l'exercice.

Précisions :

- Pour ce test : 2 tentatives possibles.
- Conseils :
 - ✓ En descendant, penser à souffler/expirer (facilite la descente ; diminue les tensions musculaires).
 - ✓ A l'issue de la tentative, afin de protéger le dos : poser les mains sur les genoux, en fléchissant les jambes, avant de se redresser en déroulant le dos.
- Tentative invalidée si :
 - ✓ Position non tenue pendant 3 secondes consécutives.
 - ✓ Jambes qui se fléchissent.
 - ✓ Pied(s) qui bouge(nt).



Matériel nécessaire :
Sifflet,
crayon et fiche de tests



Flashez pour accéder à la vidéo !

3 TEST VITESSE

Courir la plus grande distance possible en 6 secondes

► Cycles : 2 • 3 • 4

À vos marques...

Le test

Debout, pieds décalés,
derrière une ligne tracée au sol.

Courir le plus loin possible en 6 secondes.

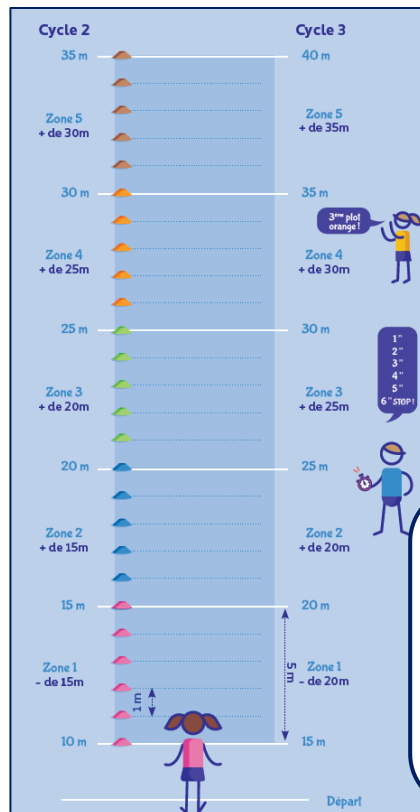
Le juge

Donne le départ et crie stop à 6 secondes.

À vos marques...
prêts...

... top

Au sifflet ...
Stop !



Points de vigilance :

- Ne pas partir avant le signal de départ.
- Ralentir progressivement après le signal des 6 secondes.
- Tracer 5 zones de couleurs différentes de 5 m chacune et placer un plot tous les 1 m dans chacune des zones.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 6 secondes : 3 tentatives. Phase de récupération entre 2 tentatives = changement de rôles au sein du trinôme.
- Mise à disposition d'une bande son support : « A vos marques ... prêts ... top ... coup de sifflet (à l'issue des 6 secondes) ! »
- Sécurité - Distance totale à prévoir :
 - ✓ Au cycle 2 : couloir de 45 m de long (35 m avec plots + 10 m de décélération)
 - ✓ Au cycle 3 : couloir de 50 m de long (40 m avec plots + 10 m de décélération)



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet, crayon et fiche de tests,
décamètre, coupelles, 1 cône/plot,
bande son support, enceinte,
téléphone ou ordinateur



5 TEST ENDURANCE

Course en aller – retour
sur 20 mètres

► Cycles : 2 • 3 • 4

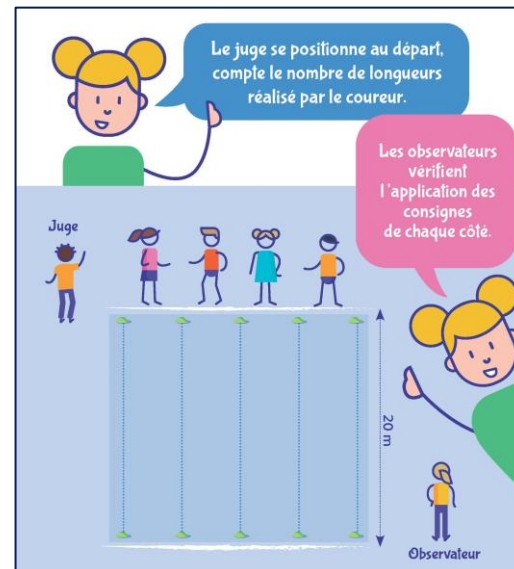
3 minutes
de course.

Le test

Commencer à courir au signal du juge.
Courir en aller-retour
sur une distance de 20m.

À chaque changement de sens,
Mettre un pied sur la ligne tracée au sol.

Rester dans le même couloir
durant toute la course.



Points de vigilance :

- Ne pas démarrer trop vite.
- Bien compter le nombre de longueurs de 20 m.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 3 minutes : 1 tentative.
- Le professeur annonce à haute voix le temps écoulé, toutes les 15 secondes.
- Pour l'élève en test : le fait de marcher n'arrête pas le test. Reprendre la course dès que possible.
- Les élèves en bout de couloir sont à la fois « juges » (comptent le nombre de longueurs de 20 m réalisées par le coureur observé) et « observateurs » (ex : si le pied du coureur n'atteint pas la ligne, il le prévient en lui indiquant à haute voix : « Viens bien poser un pied sur la ligne avant de faire demi-tour ! »).



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet, crayon et fiche de tests,
décamètre, coupelles, craies ou languettes



6 TEST COORDINATION

Test de la croix

► Cycles : 2 • 3 • 4

30 secondes
3 essais.

Le test

Debout, pieds joints sur la case départ,
au milieu.

Sauter, pieds joints dans chaque case.

Repasser à chaque fois par la case du milieu.

Tourner toujours dans le même sens.

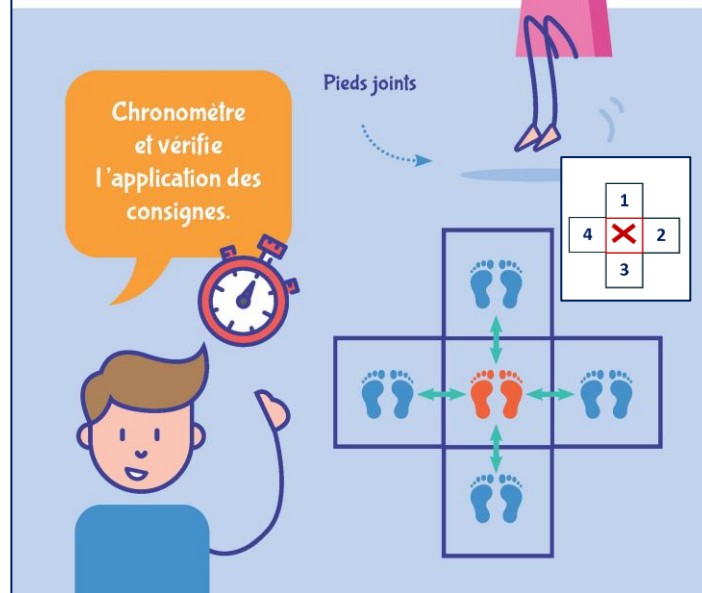
Points de vigilance :

- Une erreur = se tromper de case ou ligne mordue.
- En cas d'erreur, repartir de la case du milieu.
- Toujours sauter à pieds joints.

Le juge

Donne le signal de départ.

Comptabilise un point
par case bleue de la croix réussie.



Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 30 secondes : 3 tentatives.
- Adaptations pour le cycle 2 :
 - Si pied(s) posé(s) sur une limite de case : le test se poursuit / pas d'erreur.
 - Possibilité de ne pas matérialiser les limites des cases. Languettes ou numéros tracés à la craie (cf. schéma ci-dessus) pour matérialiser uniquement les zones où poser les pieds.



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests,
languettes ou craies



Flashez pour accéder à la vidéo !

7 TEST GAINAGE

Maintien en planche ventrale

► Cycles : 3 • 4

2 minutes
maximum !

Le test

En appui sur les coudes
et pieds, corps droit, parallèle au sol,
jambes tendues, pieds serrés.

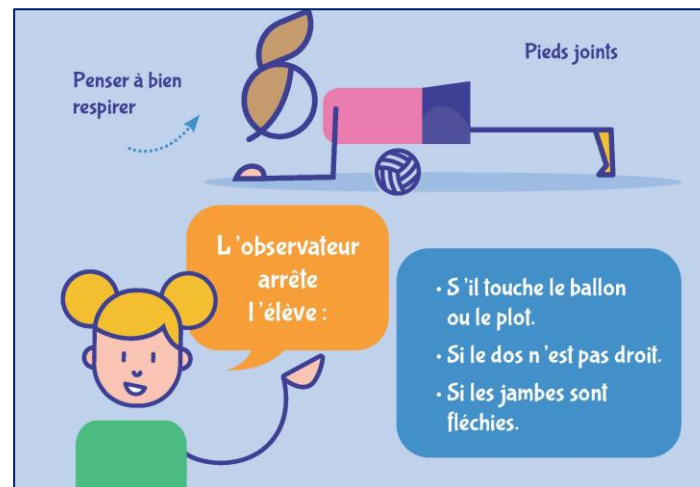
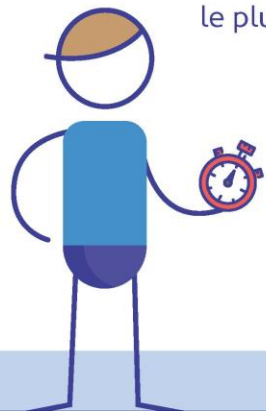
Un ballon ou plot de 10 cm environ
est positionné sous le ventre de l'élève.

Maintenir cette position
le plus longtemps possible.

Le juge

Démarre le chronomètre.

Note le temps passé
en gainage.



Points de vigilance :

- Garder le dos droit, les jambes tendues.
- Regarder vers le sol.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 2 minutes au maximum : 1 tentative.
- Le juge annonce à haute voix le temps écoulé, toutes les 15 secondes.
- Posture de départ : les pieds peuvent ne pas être joints. L'essentiel est que la bonne posture de départ ne soit pas modifiée en cours de test.
- Si la bonne posture de départ se modifie en cours de test, l'observateur avertit (ex : « ton bassin descend » ; « tes fesses remontent » ; « ta tête se redresse »). Si l'élève en action reprend immédiatement sa bonne posture initiale, le test se poursuit. Sinon, arrêt du test (et du chrono).



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests,
petit ballon (10 cm de diamètre environ)



Flashez pour accéder à la vidéo !

8 TEST ADRESSE

Lancer - ratrapper

► Cycles : 3 • 4

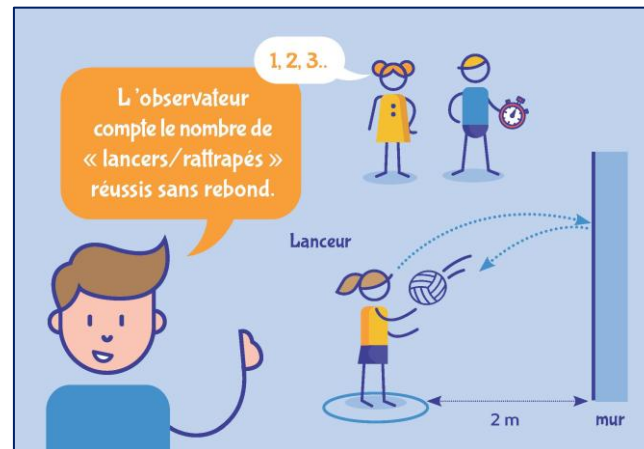
Le test

2 mètres d'un mur,
les 2 pieds dans un cerceau.

Un ballon gonflé (type handball) tenu à 2 mains.

Lancer le ballon sur le mur à hauteur des yeux
ou au-dessus de la tête et le rattraper sans le laisser
rebondir au sol.

Le juge chronomètre !



Points de vigilance :

- Lancer et rattraper le ballon à 2 mains.
- Ne pas arrêter le chronomètre avant la fin des 30 secondes.
- Prévoir un ballon de secours.

Précisions :

- Pour ce test d'une durée de 30 secondes : 3 tentatives.
- 2 tailles possibles de ballon (ex : handball/volley). L'élève teste et choisit le ballon qui lui semble le plus adapté.
- Comptabiliser le nombre de « lancers/rattrapés » réussis en 30 secondes (lancer le ballon contre le mur / le réceptionner à 2 mains, sans rebond au sol et sans sortir de sa zone de réception (cerceau sur l'image ci-dessus)).
- Ne pas comptabiliser chaque mauvais « lancer/rattrapé » (ex : lancer ou réception à 1 main ; réception du ballon avec pied(s) en dehors du cerceau ; rebond au sol avant réception du ballon ...).



Matériel nécessaire :

Chronomètre, sifflet,
crayon et fiche de tests,
mètre ou décamètre, grand cerceau,
2 ballons (1 type handball et 1 type volley)



Flashez pour accéder à la vidéo !

9

TEST DE FORCE DES JAMBES

Saut en longueur sans élan

► Cycles : 3 • 4

3 essais

Le test

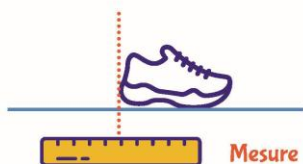
Debout, pieds joints, derrière une ligne tracée au sol.

Sauter le plus loin possible en un seul saut en gardant les pieds joints.

Arriver sur les 2 pieds en même temps.

Le juge

Note la distance réalisée en prenant en compte l'arrière du talon.



L'observateur vérifie l'application des consignes



Pieds joints

Points de vigilance :

- Recommencer le saut en cas de chute.
- Fléchir les genoux à l'arrivée.

Précisions :

- Pour ce test : 3 tentatives.
- Posture de départ : les pieds peuvent ne pas être joints.
- L'important est que les pieds agissent simultanément = impulsion et réception des 2 pieds au sol en même temps et au même niveau.
- Tentative invalidée si : pieds qui mordent la ligne avant le saut ; lors de la réception : pieds pas au même niveau ; chute/déséquilibre/pose des mains au sol.



Matériel nécessaire :

Crayon et fiche de tests, décamètre, équerre, languette



Flashez pour accéder à la vidéo !

Démarche « Teste et améliore ta forme » : Où trouver l'ensemble des outils / ressources à disposition ?

Une page « 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/>

