

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



TESTE ET AMÉLIORE 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



TESTE ET AMÉLIORE TA FORME !
POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES
ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS

Table des matières

ÉQUILIBRE (CYCLES 2 & 3).....	3
SOUPLESSE (CYCLES 2 & 3)	4
VITESSE (CYCLES 2 & 3)	5
ENDURANCE (CYCLES 2 & 3)	6
COORDINATION (CYCLES 2 & 3)	7
GAINAGE (CYCLE 3).....	8
ADRESSE (CYCLE 3).....	9
FORCE DES JAMBES (CYCLE 3).....	10

Jeu de funambule

Marcher 10 m. en aller – retour en utilisant talon / orteil.

- Marcher sur un banc
- Ligne au sol

Variables :

- S'immobiliser 5 secondes.
- Se déplacer en avant ou en arrière.
- Tourner sur soi-même.
- Ramasser un objet au sol.
- [Transporter un objet sur la tête, sur le bras](#)



Funambule : transporter un objet

Jeu d'étirement au sol

A 4 pattes, lever bras droit et jambe gauche (faire 20 mouvements).

Se mettre sur la pointe des pieds, les yeux fermés : tenir 10 secondes.

Puis tenir 30 secondes, sur un pied, jambe fléchie.

La planche (activité gymnique – [vidéo](#))

Les joutes



La planche (vidéo)



Les joutes

Jeu des statues

Matériel : Musique ou sifflet

Les élèves se déplacent librement dans l'espace.

Lorsque la musique s'arrête → ils doivent s'immobiliser immédiatement dans la posture demandée.

Interdiction de	Postures proposées	
	Cycle 2	Cycle 3
Poser le pied levé	Sur 1 pied	Sur 1 pied après course
Bouger	Bras en l'air	Yeux fermés 5 secondes
Parler	Accroupi sans les mains	Statue à deux (dos à dos)
	Statue d'animal	



Duel d'équilibre - proposition 1



Duel d'équilibre - proposition 2

Duel d'équilibre

- Proposition 1 : [vidéo](#)
- Proposition 2 : [vidéo](#)
- Les cercles [vidéo](#)

Jeu : Un pour tous, tous pour un !



[Lien vers le jeu](#)



Duel d'équilibre - les cercles



Un pour tous, tous pour un !



Parcours d'actions - Ugsel Nationale

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))



Soit en fin de séance d'EPS, utiliser le temps de retour au calme avec des postures d'étirement (2 ou 3).

L'important est qu'il n'y ait aucune douleur, respirer calmement et réaliser les postures sans forcer. Comme en endurance, valoriser l'effort et non la performance.

Le fait de réaliser des postures d'étirement et de souplesse à la fin de chaque séance d'EPS quel que soit le thème de la séance permettra aux enfants de développer leur souplesse dans le temps.

Exemple : séance d'assouplissement pour enfant de 6 à 8 ans.



Assouplissement 6-8 ans (vidéo)



En plein flow (L'école bouge)



Entraînement de la souplesse chez les enfants



Fiches yoga Pomme d'Api



Pratiques corporelles de bien-être (académie de Paris)



En plein flow (L'école bouge)



Entraînement de la souplesse chez les enfants (fit4 futur.ch)



Initier une séquence de yoga ou de pilates. - [Référence aux fiches pauses/postures Yoga de Pomme d'Api](#)

La place du corps à l'école - Livre « Pratiques corporelles de bien-être » de Annie Sébire et Corinne Pierotti - [lien académie de Paris](#)



POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : VITESSE (CYCLES 2 & 3)



Jeu Chameau/Chamois ([lien](#)) / Camels and chamois (en anglais) ([lien](#))

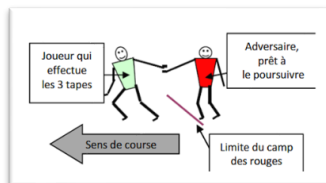
Course poursuite royale ([lien](#))

Jeu des 3 tapes ([lien](#))

Accélération (en avant – en arrière) ([lien](#))

De la marche de l'ours au sprint ([lien](#))

Relais ([Prim'Relais – 52 relais avec vidéos](#))



Jeu
Chameau /
Chamois



Camels and
chamois (en
anglais)



Course
poursuite
royale



Jeu des 3
tapes



Accélération
(en avant -
en arrière)



De la marche
de l'ours au
sprint



Prim'Relais -
52 relais
avec vidéos



La course de
vitesse en
cycle 2



La course de
vitesse en
cycle 3

La course de vitesse en cycle 2

FICHE INTERDISCIPLINAIRE

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2
Séance 1

SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE
Réaliser une performance mesurée :
- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés.

OBJECTIFS
Observer les capacités motrices
Définir des critères de réussite

BUT
1 Traverser le plus grand nombre d'intervalles.

MATÉRIEL
1 Plot, ou marquage au sol, affûté, fiche de prise de performances.

DÉROULEMENT
1 Chaque enfant, dans une course individuelle, doit parcourir la plus grande distance en 5 secondes. La zone de course est matérialisée par une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Des lignes intermédiaires permettent d'indiquer à l'observateur et à l'enfant la distance qu'il a réussie à parcourir. L'enseignant chronomètre et repère la distance parcourue. (La distance parcourue est définie par la dernière ligne intermédiaire franchie).

CRITÈRE DE RÉUSSITE
1 Définir collectivement ce que signifie « courir vite » et les critères de réussite (temps de verbalisation).

VARIANTES
1 Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur.
- le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel
- chaque enfant peut faire deux essais
- augmenter la durée et la distance (= à 7 sec)

UGSEL | Faites vos jeux !
Contact : Hervé Carrière - animation@ugsel.org - Tél. 01 64 41 40 51

La course de vitesse en cycle 3

FICHE INTERDISCIPLINAIRE

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3
Séance 2 - situation 1

LA COURSE AUX VIES

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE
Réaliser une performance mesurée :
- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés.

OBJECTIF
Réaliser un départ efficace

BUT
1 Attraper la vie de son collègue.

MATÉRIEL
1 Fondards (vies), marquage au sol.

DÉROULEMENT
1 Par groupes de 4 : 2 fondards, 1 observateur et 1 acteur. Acteurs : Dans une zone rectangulaire fermée, les deux partenaires se suivent avec un écart à déterminer. Le premier agit, le second observe, une vie à la fois. Observateurs : dire ce qui permet de conserver sa vie ou de prendre une vie.

CRITÈRES DE RÉUSSITE
1 Si l'acteur ne fondard : 2 points.
Si on ne prend pas non fondard : 1 point.

VARIANTES
1 Position de départ : accroupi, couché, face au partenaire, dos au partenaire, les yeux fermés, en appui sur une jambe...
Écart variable, varier les signaux (visuels, auditifs...)

UGSEL | Faites vos jeux !
Contact : Hervé Carrière - animation@ugsel.org - Tél. 01 64 41 40 51



Cycle 2 : le train / la gare / la course contre le temps

Proposition cycle 2 : le train / la gare / la course contre le temps ([lien](#))

Jeu d'échauffement potentiel pour une séance d'EPS : le train.

Dossier pédagogique autour de la course longue pour les CE2, CM1, CM2

(avec comme support pédagogique possible le roman *Le grand défi*, aux éditions EP&S).

Compétence visée : courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire en faisant le moins d'arrêts possibles.

Vivre l'endurance sous forme de jeux !

Aborder la course d'endurance en essayant d'avoir une approche innovante et ludique pour que tous les enfants, quels que soient leur niveau et leur motivation, prennent du plaisir à courir et à coopérer.

Découvrez cette séquence d'apprentissage, basée sur le jeu et le défi (lancé à l'autre ou lancé à soi-même).



Dossier pédagogique course longue (GREPS 22)



Dossier pédagogique autour de *la course longue* pour les CE2, CM1, CM2

(avec comme support pédagogique possible
le roman *Le grand défi*, aux éditions EP&S)

Apprendre à courir longtemps
en participant
à des jeux collectifs
et en se lançant des défis ?
Sans perdre 1 minute, je fonce !



Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)
Février 2017



Réaliser régulièrement des **pauses actives** ([présentation](#)) :

- « Jeunes en santé » ([113 vidéos](#))
- « Roue pause active de l'Ugsl » ([lien](#))



Parcours de motricité (type maternelle)

- **Corde à sauter** ([la corde à sauter en 5 étapes](#) / [de la corde à sauter au double dutch \(cycle2-cycle 3\)](#))
- **Marelle** ([lien](#))
- **Echelle de motricité** ([lien](#))
- **Déplacement des animaux. Les animaux en folies** ([lien](#))



Travail avec un step ([lien](#))

Body percussion - Jeux de rythme en classe avec ses mains et/ou ses pieds ([lien](#))

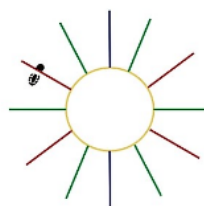
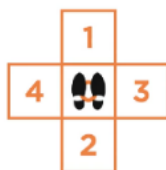
Brain Gym ([quelques exercices](#))

Hula Hoops challenge ([vidéo](#))

Bouge ton corps ([lien](#))

Défis coordination (3 variables)

- n° 1 ([lien](#))
- n° 2 ([lien](#))
- n° 3 ([lien](#))



Défi « récré athlé » : le soleil ([lien](#))

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsl Nationale ([lien](#))



Pauses actives -
présentation



Jeunes en santé (113
vidéos)



Roue pause active de
l'Ugsl



La corde à sauter en 5
étapes



De la corde à sauter
au double dutch



Marelle



Echelle de motricité



Les animaux en folies



Travail avec un step



Body percussion



Brain Gym



Hula Hoops challenge



Bouge ton corps



Défi coordination n° 1



Défi coordination n° 2



Défi coordination n° 3



Défi « récré athlé » :
le soleil



Parcours d'actions -
Ugsl Nationale



Gainage planche : commencer par 5 secondes, puis 10 secondes, 15 secondes, 20 secondes ...

- **niveau 1** : les bras en appui sur un banc.
- **niveau 2** : sur les avant-bras.
- **niveau 3** : se déplacer en rampant, puis en décollant le ventre du sol en se tenant sur les avant-bras.

Gainage dos : en appui sur les talons et les avant-bras.

La marche du lézard ([lien](#))



La marche
du lézard



Combat dans
les airs



Saucisses
grillées



Ne me
touche pas !



À travers les
marécages



Pousser la
brouette



Qui
s'emparera
du trésor ?



Renforcement
musculaire
pour les
enfants



Parcours
d'actions -
Ugsel
Nationale

Combat dans les airs

Saucisses grillées

Ne me touche pas !

Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.



A travers les marécages

Pousser la brouette

Qui s'emparera du trésor ?

Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.



Renforcement musculaire pour les enfants



Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))



Activités motrices

Niveau 1 :

- Rattraper 10 fois la balle après un rebond au sol - *en individuel*.
- Rattraper 10 fois la balle après l'avoir lancée en l'air - *en individuel*.
- Rattraper 10 fois la balle lancée *par un camarade* : débiter à 1 m. entre les deux, puis ils reculent d'un petit pas jusqu'à atteindre 2 m. environ.

Niveau 2 : utilisation du mur

- Rattraper 10 fois la balle après l'avoir lancée contre le mur à deux mains, sans rebond au sol.
- Même activité que précédemment + tracer 3 zones au sol : 1 m. pour chaque zone. Si réussite, l'élève recule dans la zone derrière lui.
- Même activité que précédemment + 3 zones sont tracées au mur : une à hauteur des yeux, une à 1 m. au-dessus des yeux et une à encore 1 m. au-dessus de cette zone.

Niveau 3 : utilisation du mur

- Rattraper 10 fois la balle, après l'avoir lancée contre le mur et avoir effectué un tour complet sur soi-même.
- Par groupe de 3 à 5 élèves, en relais : le premier lance la balle, le deuxième récupère la balle et ainsi de suite. La première équipe arrivant à 5 lancers/réceptions consécutifs a gagné. Repartir à zéro si la balle tombe.



Activités motrices : la balle au mur

La tshaka balle



La tshaka balle

Défi tour de passes



Défi tour de passes

Basket :

Marquer des paniers en utilisant la force des jambes et des bras.

Possibilité de varier la distance du tir.



Basket

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))



Parcours d'actions - Ugsel Nationale

8

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : FORCE DES JAMBES (CYCLE 3)



Squats



Fentes



La chaise



Burpees



Défi la tour Eiffel



Steps



Différents déplacements



Combat de coqs



L'arbre face au vent



Compétition de ski



Dos à dos



Soulever des blocs



Parcours d'actions - Ugsel Nationale

Squats	Fentes	La chaise	Burpees
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux vidéos.			

Défi la tour Eiffel : grimper ensemble le même nombre de marches que la tour Eiffel, soit 1 665 marches, en un temps imparti, et ce par équipe.



Steps ([lien](#))

Le jeu de la maison : il y a une personne dans le cerceau et une autre à l'extérieur. Le but est de faire sortir la personne du cerceau.



Le jeu du volcan consiste à faire l'inverse : faire rentrer l'adversaire dans le cerceau.

Différents déplacements	Combat de coqs	L'arbre face au vent
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		

Compétition de ski	Dos à dos	Soulever des blocs
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))

TESTE ET AMÉLIORE TA FORME !

SUIVI DES RÉSULTATS

Un seul classeur Excel pour toute l'école : saisie des performances, profils des élèves, fiches familles et statistiques.

1

SAISIR

Onglet SAISIE

Une ligne par élève et par session. Année, niveau et session se choisissent dans les listes déroulantes, puis se recopient vers le bas.

2

VISUALISER

Onglet PROFIL ÉLÈVE

Niveau de 1 à 5 pour chaque test, radar Session 1 / Session 2, point fort et point à travailler.

3

PARTAGER

Onglet FICHE PARENTS

Une fiche par élève, prête à imprimer et à remettre aux familles.

4

PILOTER

STATS NIVEAU • STATS ÉCOLE • SUIVI

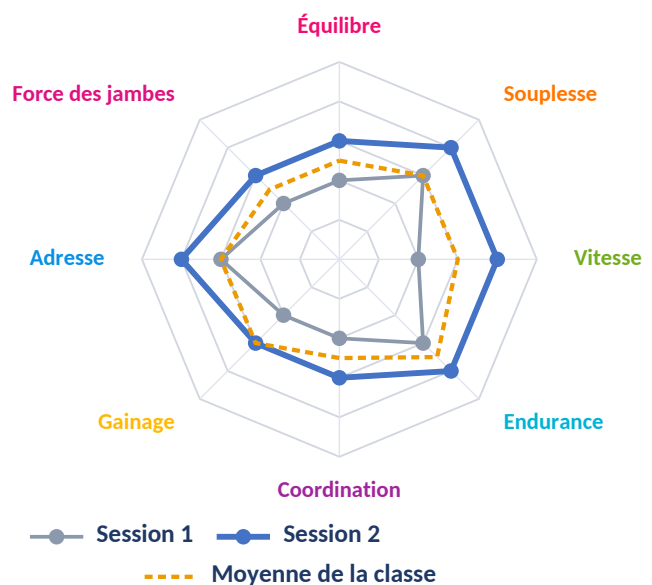
Résultats de la classe, de l'école et évolution d'une année sur l'autre.

5

TRANSMETTRE

Onglet EXPORT UGSEL

Le tableau de synthèse à envoyer à l'UGSEL.



Exemple de profil : un octogone en cycle 3 (8 tests),
un pentagone en cycle 2 (5 tests).

OÙ TROUVER LE CLASSEUR ?

Scanne le QR code pour télécharger le classeur Excel.

Toutes les ressources sur la page « Tests de forme » :
ugsel22.org/tests-de-forme

Saisie conseillée sur ordinateur, avec Excel.



TESTE ET AMÉLIORE TA FORME !

LES 8 TESTS EN UN COUP D'ŒIL

Cycle 2 (CP • CE1 • CE2) : 5 tests • Cycle 3 (CM1 • CM2) : les 8 tests



1

ÉQUILIBRE

CYCLES 2 & 3
activités page 3



2

SOUPLESSE

CYCLES 2 & 3
activités page 4



3

VITESSE

CYCLES 2 & 3
activités page 5



4

ENDURANCE

CYCLES 2 & 3
activités page 6



5

COORDINATION

CYCLES 2 & 3
activités page 7



6

GAINAGE

CYCLE 3
activités page 8



7

ADRESSE

CYCLE 3
activités page 9



8

FORCE DES JAMBES

CYCLE 3
activités page 10

Toutes les ressources « Teste et améliore ta forme »
et le classeur de suivi des résultats :
ugsel22.org/tests-de-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