



Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique



enseignement
catholique

Côtes d'Armor



« Teste et améliore ta forme ! »

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

Pensée par la DDEC, l'UGSEL et le Groupe de Recherche EPS, santé, bien-être du réseau Enseignement Catholique 22 (GREPS 22) en s'appuyant sur le support « *Teste ta forme !* » de l'UGSEL Nationale, à destination des chefs d'établissement 1^{er} degré et enseignants des cycles 2 et 3 du réseau Enseignement Catholique 22 / Bzh

Mars 2026

1) Pourquoi inviter les établissements à rentrer dans cette démarche ?

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.

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

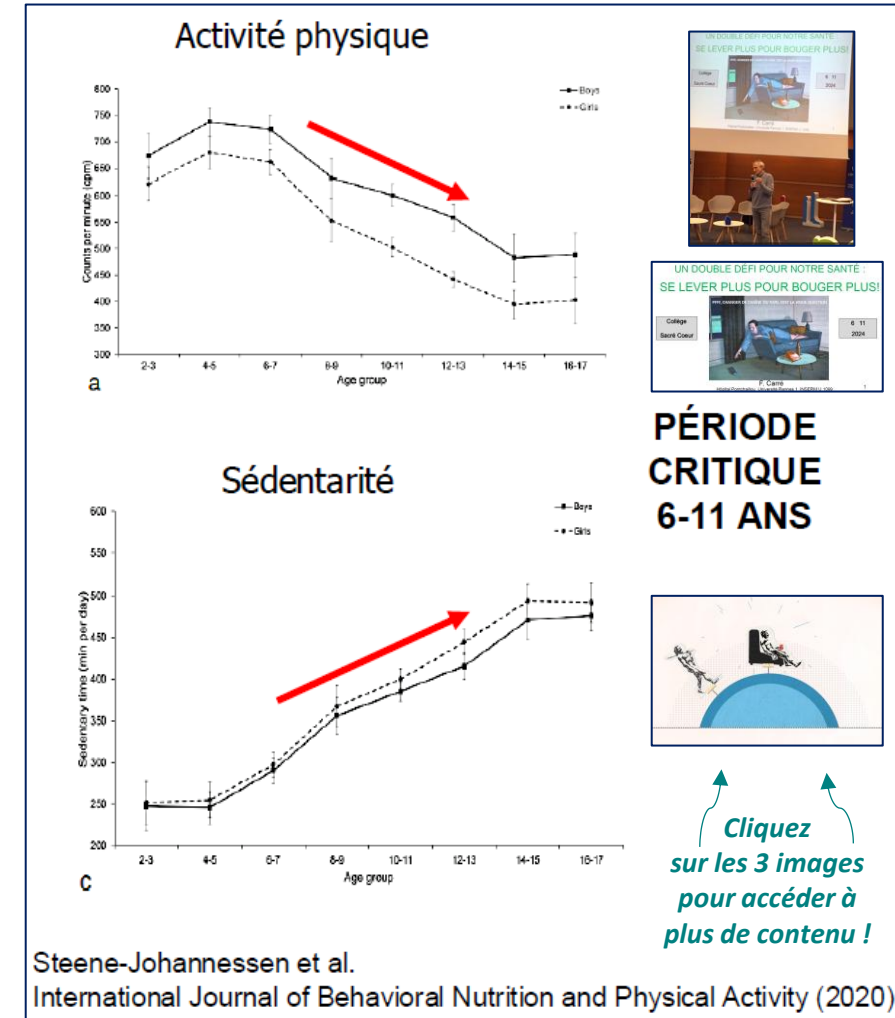
(source : Dossier de presse Equipe de France des 30' APQ - 2023)

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).



1) Pourquoi inviter les établissements à rentrer dans cette démarche ?

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

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 / santé.** Les jours où pas d'EPS. Poursuite du déploiement de ce programme (priorité interministérielle), afin de parvenir à une généralisation effective.



1) Pourquoi inviter les établissements à rentrer dans cette démarche ?

Pour une cohérence et une continuité entre l'école et le collège !



Education Nationale :
Depuis la rentrée scolaire 2025,
3 tests d'aptitude physique*
réalisés au collège (en 6^{ème})

Mise en œuvre non obligatoire pour le moment

UGSEL Nationale :
des tests d'aptitude physique
à destination de l'école élémentaire
5 en cycle 2 / 8 en cycle 3

Les professeurs d'EPS disposent désormais
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 péri/extra scolaires.**

*3 test

Endurance
Saut en longueur
Vitesse

Vidéos de présentation :

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

SOMMAIRE DES TESTS

CYCLES

2

3

1 Equilibre **

●

●

2 Souplesse *

●

●

3 Vitesse 6 secondes *

●

●

4 Vitesse 30 mètres *

●

●

5 Endurance *

●

●

6 Coordination **

●

●

7 Gainage **

●

●

8 Adresse **

●

●

9 Force des jambes *

●

●

5 tests Cycle 2
(CP/CE1/CE2)

Equilibre
Souplesse
Vitesse 6 sec.
Endurance
Coordination

8 tests Cycle 3
(CM1/CM2)

5 tests proposés
au cycle 2
+ Gainage,
Adresse,
Force des jambes



2) Présentation de la démarche

2 sessions identiques de réalisation des tests :
1 en début d'année ; 1 en fin d'année.

Pour notamment :
comparer les résultats / évaluer les progrès
Evaluer la pertinence des choix pédagogiques

Chaque année scolaire, 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)

1 mémo enseignant
et 8 vidéos supports
(1 vidéo
de présentation
pour chacun des 8 tests)



Dans le cadre de l'EPS et des 30' APQ,
proposer des activités visant à
améliorer l'état de forme des élèves
Programmation pensée par :
l'enseignant(e) ; l'équipe pédagogique.

Démarche
d'amélioration continue,
du CP au CM2

Teste
et
améliore
ta forme !



1 support
pédagogique avec
des propositions
d'activités
pour chacune
des 8 qualités
physiques testées



Pour chaque élève et pour la classe :
découvrir son profil / 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
et envisager des actions concrètes, à mettre en œuvre.

Des outils numériques
pour saisir les résultats des tests
et obtenir le profil
de chaque élève / de la classe

PROGRESSION



2) Présentation de la démarche

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 qui peuvent être évaluées sur une période de 5 ans (du CP au CM2) : équilibre, souplesse, vitesse, endurance, coordination.

3 évaluées sur une période de 2 ans (CM1 et 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.

S'inscrire dans cette démarche donne encore plus de sens et de crédit à la discipline Education Physique et Sportive (EPS)

et au dispositif interministériel des 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (30' APQ), à l'école élémentaire.

Tout au long de l'année, proposer :

des cycles d'apprentissage autour d'activités physiques sportives et artistiques diversifiées qui répondent aux 4 champs d'apprentissage des programmes ;
des activités spécifiques qui développent les qualités physiques testées



Sur chaque année scolaire – une programmation facilitée dans le domaine de l'EPS !



3) Une animation pédagogique organisée par la DDEC et l'UGSEL à destination des CE et enseignants des cycles 2 et 3 volontaires



A la découverte de la démarche
« Teste et améliore ta forme ! »

Mercredi 25 novembre 2026 - 9h/13h
Lycée La Ville Davy – QUESOY

Pour accéder au formulaire d'inscription : cliquez ici !
Inscriptions possibles jusqu'au 13/11/26 au plus tard.

Pensée par la DDEC 22, l'UGSEL 22 et le
Groupe de Recherche EPS, santé, bien-être du réseau EC 22 (GREPS 22)
en s'appuyant sur le support *Teste ta forme !* de l'UGSEL Nationale,
à destination des chefs d'établissement 1^{er} degré
et enseignants des cycles 2 et 3 du réseau Enseignement Catholique 22 / Bretagne.



9h/10h45 (dans l'amphi) :

Découverte de la démarche et des outils/ressources supports
(pour la mise en œuvre des 8 tests de forme de l'UGSEL Nationale ;
pour la saisie des résultats et l'obtention du profil « élève » / « classe » ;
sélection d'activités pour améliorer chacune des 8 qualités physiques testées)

11h/13h (dans la salle omnisport) :

Pratique et/ou observation des 8 tests de forme de l'UGSEL Nationale
réalisés dans les conditions réelles.

Pratique et/ou observation d'1 à 2 activités pour améliorer
chacune des 8 qualités physiques testées, parmi la sélection proposée.

