



Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique



enseignement
catholique
Bretagne Breizh



« 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 Bretagne

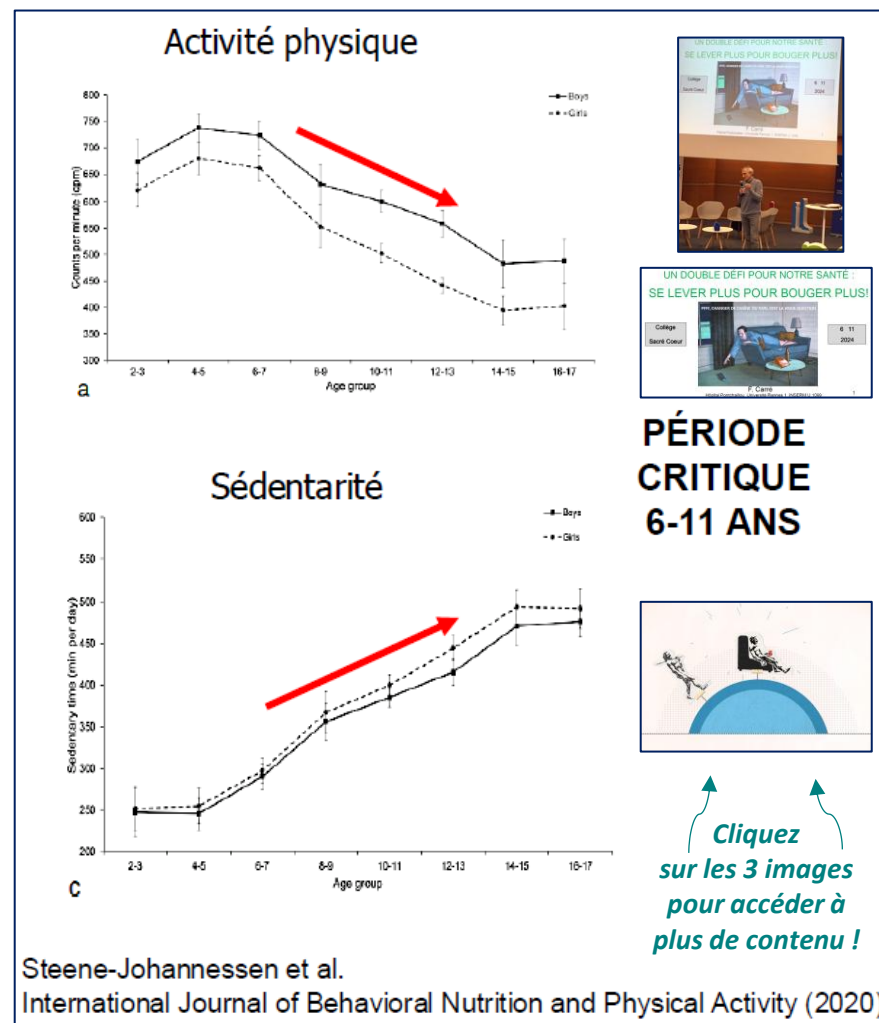
Présentée par Thibaut LE BOLLOCH (DDEC/UGSEL 22) et Anne-Catherine GOMET (Enseignante - école Sainte Anne de QUESOY (22))
à l'occasion de la journée Régionale « Enseignement Catholique breton et accessibilité universelle : un projet pour chacun, une richesse pour tous ! »
CESSON SÉVIGNÉ – Mercredi 07 octobre 2026

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)

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)





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 et des supports



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)

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

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
développer
chacune
des 8 qualités
physiques testées



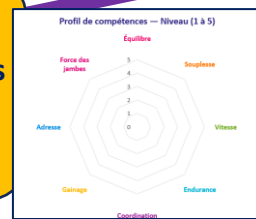
Pour chaque élève et pour la classe :
découvrir son profil / résultat global

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.

1 support Excel
pour saisir les résultats des tests
et obtenir le profil
de chaque élève / de la classe



PROGRESSION

2) Présentation de la démarche et des supports



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) Sur la Bretagne, des animations pédagogiques organisées par l'UGSEL, à destination des CE et enseignants des cycles 2 et 3



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

Dans le 56 :
Lundi 19 octobre 2026
9h/16h30 - VANNES

Dans le 22 :
Mercredi 25 novembre 2026
9h/13h - QUESOY

Dans le 29 :
Mercredi 02 décembre 2026
9h/16h – Lieu non arrêté

Animations UGSEL 1er degré ensei
gnants réseau EC Bzh - 26/27



Éduquer... tout un sport !





**Nous espérons que nombreuses seront les équipes enseignantes
du réseau Enseignement Catholique de Bretagne
à s'emparer de la démarche " Teste et améliore ta forme ! ".
Ensemble, bougeons.**

En cas de besoin, contactez votre UGSEL départementale.



Retrouvez l'ensemble des ressources relatives à
la Démarche « Teste et améliore ta forme ! »,
via le QR Code ou le lien, ci-dessous :



<https://ugsel22.org/tests-de-forme/>