



Évaluation des aptitudes physiques en début de sixième

Guide de passation

Passations dès la rentrée et saisie du 8 septembre au 17 octobre 2025

Table des matières

1. Notice explicative	4
1.1. Évaluation des aptitudes physiques.....	4
1.2. Choix des tests	4
1.3. Organisation et calendrier de l'évaluation	5
1.4. Mise en place de l'évaluation des aptitudes physiques	5
1.4.1. Matériel nécessaire pour l'ensemble des tests	5
1.4.2. Matériel supplémentaire à prévoir	6
1.4.3. Déroulement des tests.....	6
1.4.4. Proposition d'organisation spatiale	7
1.5. Consignes de passation	7
2. Test d'endurance	8
2.1. Caractéristiques du test	8
2.1.1. Objectif du test.....	8
2.1.2. Présentation du test	8
2.2. Protocole	8
2.2.1. Recueil de données	8
2.2.2. Temps nécessaire	8
2.2.3. Matériel nécessaire.....	8
2.2.4. Préparation du test	9
2.2.5. Déroulement du test	9
2.3. Points de vigilance.....	10
3. Test de saut en longueur	11
3.1. Caractéristiques du test	11
3.1.1. Objectif du test.....	11
3.1.2. Présentation du test	11
3.2. Protocole	11
3.2.1. Recueil de données	11
3.2.2. Temps nécessaire	11
3.2.3. Matériel nécessaire.....	11
3.2.4. Préparation du test	11

3.2.5. Déroulement du test	12
3.3. Points de vigilance.....	13
4. Test de vitesse	14
4.1. Caractéristiques du test	14
4.1.1. Objectif du test.....	14
4.1.2. Présentation du test	14
4.2. Protocole	14
4.2.1. Recueil de données	14
4.2.2. Temps nécessaire	14
4.2.3. Matériel nécessaire.....	14
4.2.4. Préparation du test	14
4.2.5. Déroulement du test	15
4.3. Points de vigilance.....	16
5. Renseigner l'application <i>Aptitudes physiques</i>	17
5.1. Se connecter à l'application	17
5.2. Saisir les résultats des élèves.....	18
5.3. Saisie des résultats par le personnel de direction	19
5.4. Restitutions de l'évaluation.....	19
5.4.1. Résultats individuels	19
5.4.2. Résultats de l'ensemble des élèves.....	21
5.5. Suivi des saisies et des téléchargements des restitutions.....	22
6. Annexes	24
6.1. Fiche de recueil de données pour les trois tests	24
6.1.1. Consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test d'endurance	26
6.1.2. Consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test de force	27
6.1.3. Consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test de vitesse.....	28
7. Bibliographie.....	29

1. Notice explicative

1.1. Évaluation des aptitudes physiques

À la rentrée 2025 et pour la huitième année consécutive, la direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) met en place des évaluations à l'entrée de sixième. À la rentrée 2025 est organisée **dans le même temps** une évaluation des aptitudes physiques de ces élèves.

Cette évaluation est mise à disposition de tous les établissements accueillant des élèves de sixième. Les établissements peuvent faire le choix de les utiliser ou non.

La passation, individuelle, peut être réalisée par tout professeur d'EPS.

L'évaluation des aptitudes physiques permet de répondre à l'une des Politiques Prioritaires du Gouvernement (PPG) et fait suite aux 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (APQ) mis en place en 2022 ([Note de service du 27-7-2022 portant sur la généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne \(APQ\) à l'école primaire](#)).

1.2. Choix des tests

L'objectif de cette évaluation est de permettre aux équipes pédagogiques de disposer d'un outil standardisé permettant d'évaluer les aptitudes physiques de chaque élève.

Cette évaluation a été conçue en lien avec un groupe mis en place par la DEPP rassemblant des experts membres de l'IGESR, de la DGESCO, de l'ONAPS, de l'INJEPS, et du CNRS, ainsi que des professeurs certifiés et agrégés.

Cette évaluation a été conçue dans le respect des règles de confidentialité et de protection des données informatiques qui s'appliquent à la statistique publique. Les publications ultérieures ne concerneront que les données agrégées.

Suite aux réunions menées avec les groupes d'experts, trois tests d'aptitudes physiques ont été retenus : un test d'endurance (test navette Luc Léger), un test de saut en longueur (saut en longueur sans élan) et un test de vitesse (vitesse sur 30 mètres plat).

Tout d'abord, ce choix s'appuie sur la nécessité d'ancrer scientifiquement cette évaluation. En effet, ces trois tests permettent d'évaluer les aptitudes cardio-respiratoires, la force musculaire et la vitesse.

Ensuite, ce choix s'est opéré en prenant en compte la faisabilité et l'adaptabilité de ces tests dans tous les collèges accueillant des élèves de sixième. Ainsi, ces tests ne nécessitent que peu de matériel et d'espace et sont réalisables sur les deux heures d'une séquence d'EPS.

1.3. Organisation et calendrier de l'évaluation

Tâches	J-10	J-1 à H-1	Dès la rentrée	À partir du lundi 8 septembre	Responsable
Inventaire du matériel d'EPS nécessaire	X				Professeur d'EPS
Préparation du lieu de passation des évaluations (gymnase, stade, cour de récréation...)		X			Professeur d'EPS
Passation de l'évaluation des aptitudes physiques			X		Professeur d'EPS
Saisie des résultats dans l'application « Aptitudes physiques »				Après la passation de l'évaluation des aptitudes physiques	Professeur d'EPS ou personne habilitée
Questionnaire enseignant et chef d'établissement				Après la passation de l'évaluation des aptitudes physiques	Professeur d'EPS Chef d'établissement

Passation à partir de la rentrée de septembre
et jusqu'au vendredi 17 octobre 2025

1.4. Mise en place de l'évaluation des aptitudes physiques

1.4.1. Matériel nécessaire pour l'ensemble des tests

- 26 plots minimum ;
- un odomètre ou un décamètre ;
- un chronomètre ;
- la bande sonore du test d'endurance Luc Léger ;

- un support solide (en bois / latte rigide) ;
- la fiche de recueil de données des tests d'endurance, de force et de vitesse ;
- les consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test d'endurance ;
- les consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test de force ;
- les consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test de vitesse.

1.4.2. Matériel supplémentaire à prévoir

Si plusieurs professeurs d'EPS sont disponibles pour recueillir les performances des élèves, vous pouvez créer des couloirs supplémentaires pour le test d'endurance, le test de saut en longueur et le test de vitesse. Il faudra prévoir :

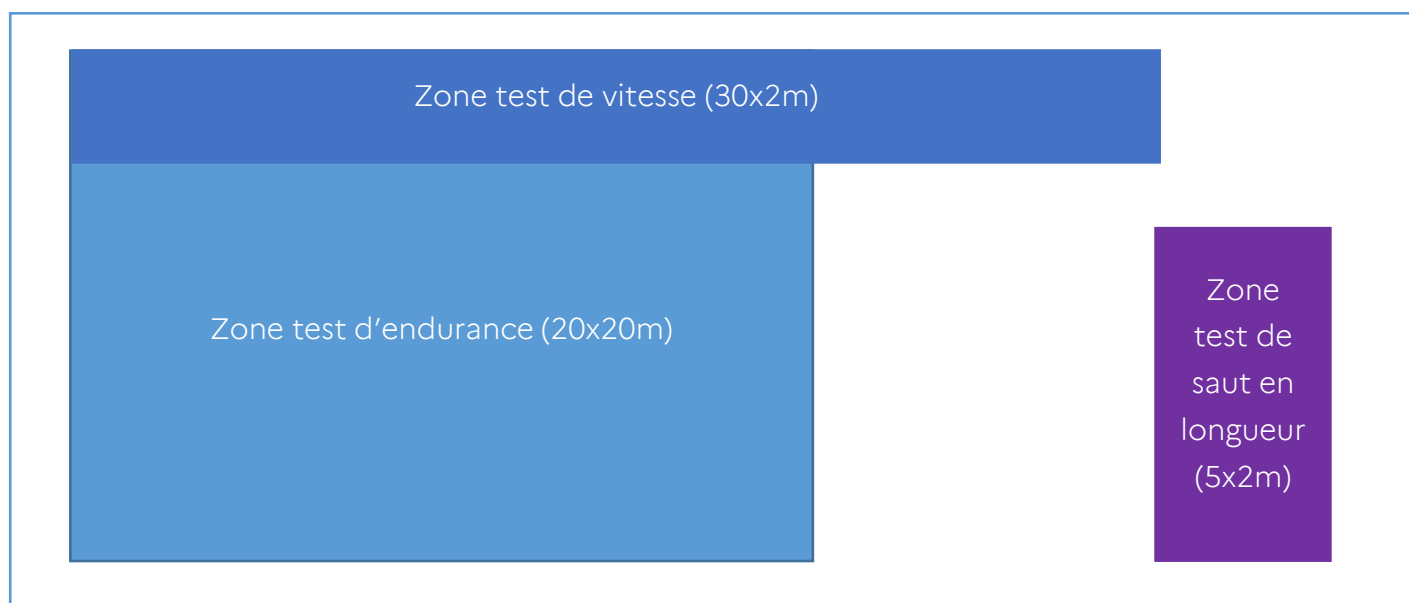
- des plots supplémentaires ;
- des chronomètres supplémentaires.

1.4.3. Déroulement des tests

Déroulement des tests		
Avant l'entrée des élèves (environ 30 minutes avant)	Préparation du lieu de passation : - Test d'endurance (plots, décamètre, bande sonore) - Test de saut en longueur (plots, décamètre) - Test de vitesse (plots, décamètre, sifflet, chronomètre)	15 minutes
À l'entrée des élèves	Introduction générale (administrateur de test)	2 minutes
	Introduction spécifique à chaque test	3 x 2 minutes
	Évaluation effective	1h30

Afin de réaliser plus facilement et dans un minimum de temps les trois tests, il est possible d'organiser l'évaluation dans un espace limité, en séparant les différentes zones de tests : une zone réservée au test d'endurance (20 mètres de long sur 20 mètres de large), une zone réservée au test de saut en longueur (5 mètres de long sur 2 mètres de large) et une zone réservée au test de vitesse (30 mètres de long sur 2 mètres de large).

1.4.4. Proposition d'organisation spatiale



Une vidéo explicative de la passation des tests d'aptitudes physiques est disponible sur la page Eduscol dédiée à l'évaluation des aptitudes physiques ou via l'Application de Suivi des Passations (ASP) accessible aux chefs d'établissements.

<https://eduscol.education.fr/4238/evaluation-des-aptitudes-physiques-des-eleves-de-6e>

Cet exercice ne constitue pas un examen ou une épreuve qui aurait pour objet de classer les élèves ou les collègues les uns par rapport aux autres.

Il est donc essentiel de veiller à présenter aux élèves de la façon la plus simple, mais aussi la plus rassurante, ce qu'on attend d'eux, afin qu'ils n'éprouvent pas d'appréhension, ce qui risquerait de nuire à leur travail. Il sera utile de faire visionner aux élèves les vidéos présentant la passation de l'évaluation disponible sur la page Eduscol et sur ASP.

Les consignes de passation sont destinées à uniformiser autant que possible les conditions de l'évaluation, de façon à placer tous les élèves dans la même situation. Nous vous demandons de les appliquer strictement.

Les textes « entre guillemets et en italique » sont les consignes orales à dire aux élèves.

Pour commencer, il est nécessaire de présenter l'ensemble de l'évaluation aux élèves et l'ordre dans lequel ils vont devoir la passer.

« Aujourd'hui vous allez participer à une évaluation. Le premier test est un test d'endurance. Vous devez faire le plus d'aller-retours possible sur une distance de 20 mètres. Le deuxième test est un test de force. Vous allez sauter le plus loin possible en restant immobile à la réception. Et le troisième est un test de vitesse. Vous allez courir le plus vite possible sur 30 mètres en ligne droite. »

2. Test d'endurance

2.1. Caractéristiques du test

2.1.1. Objectif du test

Évaluer la capacité cardio-respiratoire.

2.1.2. Présentation du test

Le test d'endurance Luc Léger a été créé en 1982, puis modifié en 1988, par une réduction des paliers de 2 minutes à 1 minute pour les élèves. Il s'agit d'un test progressif et maximal.

Graduellement, les élèves sont amenés à courir le plus longtemps possible entre deux lignes espacées d'une distance de 20 mètres, en suivant la vitesse imposée¹.

2.2. Protocole

2.2.1. Recueil de données

Le professeur d'EPS recueille le nombre de paliers réalisés par les élèves. Il s'aide de la bande sonore pour recenser le palier atteint par les élèves, il note le dernier palier entendu. **Ce recueil doit être effectué par le professeur sans l'aide des élèves, afin d'en assurer la standardisation.**

2.2.2. Temps nécessaire

Environ 25 minutes pour une classe.

2.2.3. Matériel nécessaire

- 20 plots ;
- un double décamètre ;
- une bande sonore du test d'endurance Luc Léger (disponible sur la page Eduscol et sur ASP) ;
- des enceintes avec haut-parleurs ;
- la fiche de recueil de données (disponible en annexe de ce guide) ;
- les consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS.

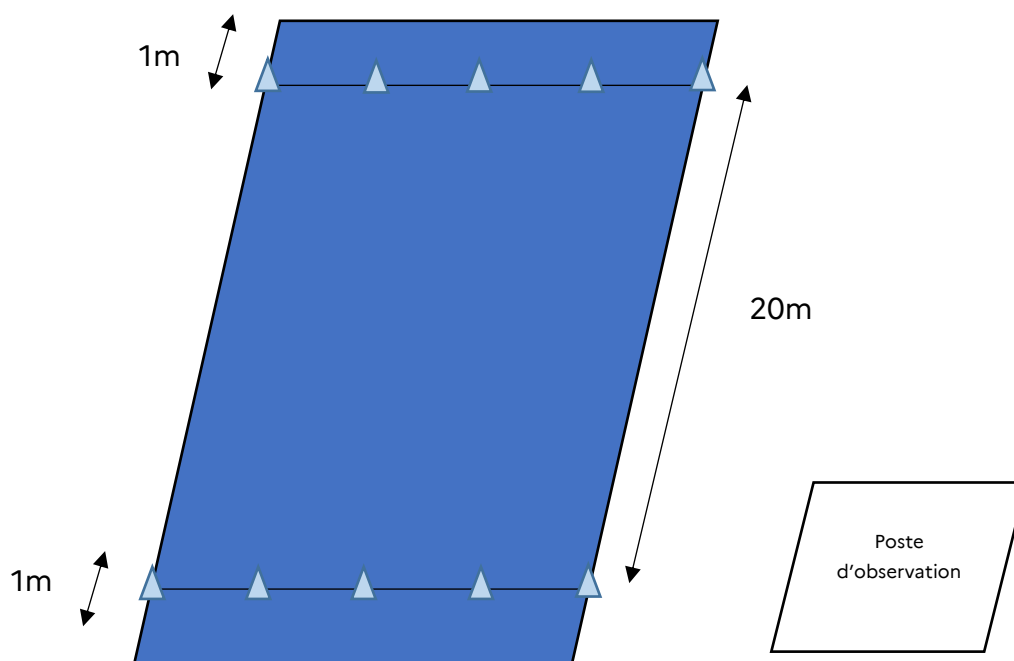
¹ ONAPS, Fiche outils d'évaluation de condition physique enfants-adolescents, Évaluation de la capacité cardio-respiratoire, 2023

2.2.4. Préparation du test

Choisir une surface plane, non glissante, sans obstacle, où les élèves pourront effectuer des allers-retours en ligne droite sur 20 mètres. Un gymnase ou un espace intérieur similaire est idéal, mais un environnement extérieur permettant de respecter les mêmes critères (à l'abri du vent, de la pluie, etc.) peut également convenir.

Positionner deux lignes de plots à une distance de 20 mètres l'une de l'autre.

Mettre en place un poste « d'observation », afin d'avoir tous les élèves dans le champ de vision.



2.2.5. Déroulement du test

Avant la période de course

Le professeur d'EPS doit s'assurer que les élèves ne présentent aucune contre-indication médicale et aucun signe clinique anormal et inhabituel.

Au moins pendant les cinq minutes précédant la période de course, les élèves doivent être dans une situation de repos (assis, sans s'agiter).

Pendant cette période de « repos », le professeur d'EPS va alors expliquer aux élèves le déroulement du test, en leur lisant ce texte :

« Vous allez faire le test d'endurance. Vous devez faire le plus d'allers-retours possible entre ces deux lignes de plots. Il y a plusieurs règles à respecter :

- il ne faut pas faire le tour des plots. Il faut juste poser le pied derrière la ligne de plots, faire un demi-tour et repartir ;*

- *vous devez augmenter votre vitesse petit à petit grâce à un signal sonore. À chaque bip, vous devez arriver au niveau des lignes de plots. Il ne faut arriver ni trop longtemps avant le bip, ni trop longtemps après le bip, pour valider chaque aller-retour. Le test s'arrête quand vous n'arrivez plus à aller aussi vite que les bips. C'est moi qui vais vous dire de vous arrêter et vous irez vers le poste d'observation. »*

Pendant la période de course

Les élèves doivent faire des allers-retours sur une distance de 20 mètres, avec une vitesse imposée augmentant par palier et en suivant le rythme des signaux sonores émis. Après une période d'échauffement de deux minutes, le test débute à 8,5 km/h, puis la vitesse est augmentée de 0,5 km/h toutes les minutes.

Tout au long du test, le professeur d'EPS doit veiller à ce que les élèves respectent bien le rythme. Si les élèves sont à plus de deux mètres du plot lors du bip, et cela à trois reprises consécutives, alors il doit indiquer aux élèves que le test est terminé.

Lors de la réalisation du test, il est important que l'espace de course soit consacré exclusivement au test et que personne ne traverse cet espace.

Il surveille également la possible apparition de signes ou symptômes indésirables.

Après la période de course

Le professeur d'EPS note le palier final (dernier palier entendu sur la bande sonore) atteint sur la fiche recueil de données.

2.3. Points de vigilance

Il est très important de suivre strictement le protocole indiqué pour que la remontée des données s'opère de manière standardisée.

Ne pas accepter les « virages en demi-cercles » autour des plots. Les élèves doivent poser un pied derrière les plots, faire un demi-tour et repartir.

Il est important de garder à l'esprit qu'il faut recenser le palier entendu sur la bande sonore. Par exemple, si vous entendez « Palier 7 » et l'élève termine le test, cela signifie que vous devez recenser le palier 7 sur la fiche de recueil de données.

3. Test de saut en longueur

3.1. Caractéristiques du test

3.1.1. Objectif du test

Évaluer la force explosive des membres inférieurs.

3.1.2. Présentation du test

Le test de saut en longueur sans élan est un test validé scientifiquement, permettant d'évaluer avec fiabilité la force explosive des membres inférieurs et d'approcher la force globale des élèves. L'objectif est de sauter le plus loin possible sans élan. Un apprentissage technique pourrait biaiser les résultats. Il est donc important de ne pas préparer cette épreuve.

3.2. Protocole

3.2.1. Recueil de données

Le professeur d'EPS recueille la longueur des sauts réalisés par les élèves. **Ce recueil doit être effectué par le professeur sans l'aide des élèves, afin d'en assurer la standardisation.**

3.2.2. Temps nécessaire

Environ 20 minutes pour une classe.

3.2.3. Matériel nécessaire

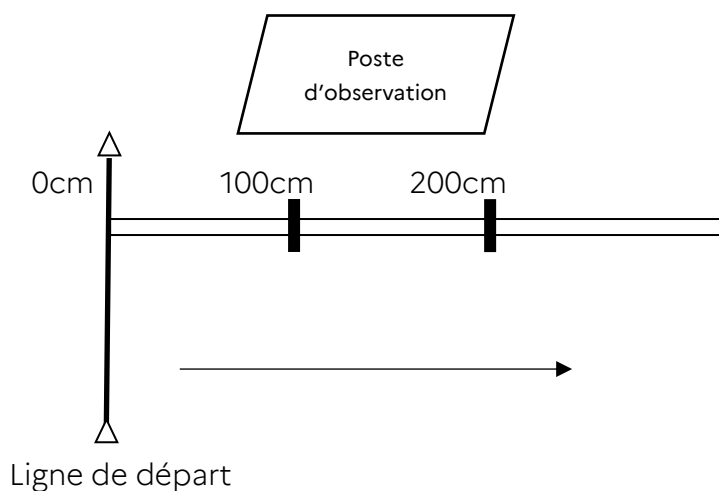
- deux plots ;
- un odomètre ou un décamètre ;
- une ligne droite matérialisée au sol (marquage au sol, lattes, etc.) ;
- un support solide (en bois / latte rigide) ;
- la fiche de recueil de données (en annexe de ce guide) ;
- les consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS.

3.2.4. Préparation du test

Choisir une surface plane, non glissante, sans obstacle, où les élèves pourront effectuer leurs sauts sans danger. Un gymnase ou un espace intérieur similaire est idéal, mais un environnement extérieur permettant de respecter les mêmes critères (à l'abri du vent, de la pluie, etc.) peut également convenir.

Matérialiser une ligne de départ avec deux plots ou utiliser une ligne existante. Placer un décamètre à partir de celle-ci.

Mettre en place un poste « d'observation », afin de pouvoir mesurer les sauts.



3.2.5. Déroulement du test

Avant le test :

Le professeur d'EPS doit s'assurer que les élèves ne présentent aucune contre-indication médicale et aucun signe clinique anormal ou inhabituel.

Il va expliquer aux élèves le déroulement du test, en leur lisant ce texte :

« Vous allez maintenant faire le test de force. Vous allez sauter le plus loin possible et rester immobile à la réception. Il y a plusieurs règles à respecter :

- *vous devez être derrière la ligne de départ, pieds au même niveau, écartés de la largeur de vos épaules ;*
- *le bout des pieds doit être juste derrière la ligne ;*
- *il est interdit de poser les mains au sol à la fin du saut.*

Je vais mesurer la longueur de votre saut entre la ligne de départ et le talon qui est le plus proche de cette ligne.

Vous allez faire deux sauts, l'un après l'autre. Je vais garder votre meilleure performance uniquement. »

Pendant le test :

Les élèves réalisent deux sauts valides successifs. Si les élèves ne positionnent pas leurs pieds derrière la ligne de départ, s'ils ne restent pas immobiles à la fin du saut ou si leurs mains touchent le sol, ils sont autorisés à réaliser un essai supplémentaire. La distance entre la ligne de départ et l'arrière des talons à la réception est mesurée à 1 cm près. La meilleure des deux performances est relevée et inscrite sur la fiche de recueil de données par le professeur.

Après le test :

Le professeur d'EPS note la meilleure performance sur la fiche recueil de données.

3.3. Points de vigilance

Il est très important de suivre strictement le protocole indiqué pour que la remontée des données s'opère de manière standardisée.

Il est important de vérifier que les élèves ne dépassent pas la ligne de départ.

Les élèves doivent impérativement s'immobiliser à la réception du saut. La mesure s'effectue alors à partir de cette position : depuis le talon le plus proche de la ligne de départ, jusqu'à celle-ci.

Un apprentissage technique grâce à une meilleure coordination inter-troncs peut permettre d'améliorer la performance, sans qu'il y ait néanmoins de modification de la force explosive. Il ne faut donc ni préparer les élèves à ce test, ni leur donner des conseils pour qu'ils optimisent leur technique de saut.

4. Test de vitesse

4.1. Caractéristiques du test

4.1.1. Objectif du test

Évaluer la vitesse de course.

4.1.2. Présentation du test

Le test du 30 m plat est un test validé scientifiquement, permettant d'évaluer avec fiabilité la vitesse de course. L'objectif est de parcourir le plus rapidement possible la distance imposée de 30 mètres.

4.2. Protocole

4.2.1. Recueil de données

Le professeur d'EPS recueille les temps réalisés par les élèves. **Ce recueil doit être effectué par le professeur sans l'aide des élèves, afin d'en assurer la standardisation.**

4.2.2. Temps nécessaire

Environ 25 minutes pour une classe.

4.2.3. Matériel nécessaire

- quatre plots (un minimum de deux plots pour le départ et deux plots pour l'arrivée) ;
- un odomètre ou un décamètre ;
- un chronomètre ;
- la fiche de recueil de données (en annexe de ce guide) ;
- les consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS.

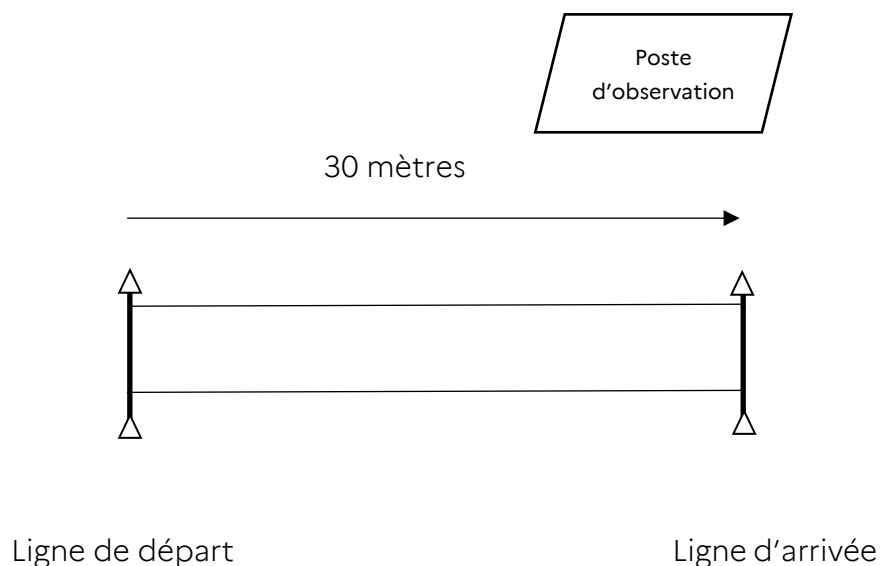
4.2.4. Préparation du test

Choisir une surface plane, non glissante, sans obstacle, où les élèves pourront effectuer une course de 30 m en ligne droite. Un gymnase ou un espace intérieur similaire est idéal, mais un environnement extérieur permettant de respecter les mêmes critères (à l'abri du vent, de la pluie, etc.) peut également convenir.

Il est recommandé de matérialiser la trajectoire de course grâce à une ligne de plots, une ligne existante ou un couloir de course.

Positionner deux plots pour matérialiser le départ et deux autres plots pour l'arrivée, à une distance de 30 mètres.

Mettre en place un poste « d'observation », permettant de contrôler le départ et l'arrivée.



4.2.5. Déroulement du test

Avant le test

Le professeur d'EPS doit s'assurer que les élèves ne présentent aucune contre-indication médicale et aucun signe clinique anormal et inhabituel.

Le professeur d'EPS va expliquer aux élèves le déroulement du test, en leur lisant ce texte :

« Vous allez maintenant faire le test de vitesse. Vous allez courir le plus vite possible sur 30 mètres en ligne droite. Il y a plusieurs règles à respecter :

- *vous devez partir debout ;*
- *vos pieds doivent être décalés. Votre pied avant doit être juste derrière la ligne de départ.*

Il n'y a pas de signal de départ : le chronomètre démarre dès que votre pied arrière décolle du sol. Il s'arrête quand vos épaules franchissent la ligne d'arrivée. Il ne faut pas ralentir avant. »

Après le test

Les temps seront notés à 0,1 seconde près.

Le professeur d'EPS note la meilleure performance sur la fiche de recueil de données.

4.3. Points de vigilance

Il est très important de suivre strictement le protocole indiqué, pour que le recueil des données s'opère de manière standardisée.

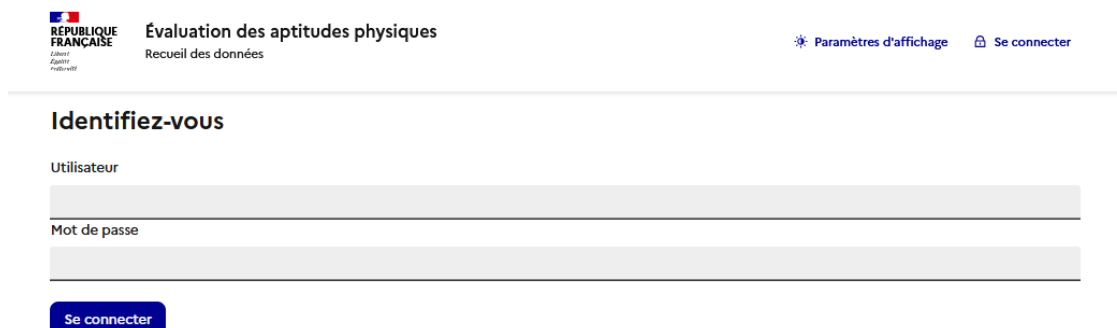
Il faudra veiller à ce que le départ se fasse bien derrière la ligne en position immobile, que les élèves courent en ligne droite, qu'ils ne décélèrent pas avant la ligne d'arrivée.

Le professeur déclenche le chronomètre au moment où le pied arrière se décolle du sol. Il l'arrête quand la ligne des épaules passe la ligne d'arrivée. Les temps sont notés à 0,1 seconde près.

5. Renseigner l'application *Aptitudes physiques*

5.1. Se connecter à l'application

URL de connexion : <https://aptitudes-physiques.depp.education.fr/>



Les identifiants destinés à la saisie des résultats de l'évaluation des aptitudes physiques sont disponibles sur ASP.

Après avoir sélectionné l'opération 25QP61, validé les classes et généré les étiquettes de connexion dans l'onglet « Classes », les identifiants sont automatiquement mis à disposition dans l'onglet « Documents » sous le lien « *Mots de passe de l'application de saisie des résultats des aptitudes physiques* ».



Remarques :

- les classes et les élèves sont importés directement à partir des listes validées sur ASP ;
- il est possible de saisir les résultats de plusieurs classes en se connectant au portail *Aptitudes physiques*, avec les identifiants et mots de passe ASP.

Ces identifiants deviennent fonctionnels à J+1 du jour de leur création.

5.2. Saisir les résultats des élèves

Cliquer sur « Saisie des résultats », puis renseigner les résultats des élèves à l'évaluation des aptitudes physiques.

Saisie

Saisie des résultats

Informations

Restitutions individuelle

Restitutions de la classe

Classe : 0134061U0

Saisie des résultats

Saisie d'élève absent

Saisie d'élève non évalué

Nom et prénom	Sexe	Date de naissance	Endurance (n° de palier)	Saut en longueur (distance en cm)	Vitesse (temps en s)
nom00 prenom00	F	00/01/2000	4	125	6,1
nom01 prenom01	M	01/01/2000	2	110	6,5
nom02 prenom02	F	02/01/2000	7	142	6

Remarques :

Si un élève est absent, organiser une nouvelle passation pour celui-ci. S'il n'a pas été possible d'organiser une nouvelle session, cliquer sur « Saisie d'élève absent » et cliquer sur les cases correspondant à l'élève.

Classe : 0134061U0

Saisie des résultats

Saisie d'élève absent

Saisie d'élève non évalué

Nom et prénom	Sexe	Date de naissance	Endurance (n° de palier)	Saut en longueur (distance en cm)	Vitesse (temps en s)
nom00 prenom00	F	00/01/2000	4	125	6,1
nom01 prenom01	M	01/01/2000	2	110	6,5
nom02 prenom02	F	02/01/2000	7	142	6
nom03 prenom03	M	03/01/2000	Absent	Absent	Absent

Si un élève est présent mais ne peut pas être évalué, cliquer sur « Saisie d'un élève non évalué » et cliquer sur les cases correspondantes.

Classe : 0134061U0

Saisie des résultats

Saisie d'élève absent

Saisie d'élève non évalué

Nom et prénom	Sexe	Date de naissance	Endurance (n° de palier)	Saut en longueur (distance en cm)	Vitesse (temps en s)
nom00 prenom00	F	00/01/2000	4	125	6,1
nom01 prenom01	M	01/01/2000	2	110	6,5
nom02 prenom02	F	02/01/2000	7	142	6
nom03 prenom03	M	03/01/2000	Absent	Absent	Absent
nom04 prenom04	F	04/01/2000	Non évalué	Non évalué	Non évalué

5.3. Saisie des résultats par le personnel de direction

Le personnel de direction (ou toute personne habilitée) a la possibilité de saisir les résultats des élèves de son établissement, cette connexion permet un accès à la saisie sur l'ensemble des classes.

Se connecter à l'application [Aptitudes physiques](#).

URL de connexion <https://aptitudes-physiques.depp.education.fr/>

Les identifiants de connexion sont les mêmes que ceux envoyés par le dispositif d'assistance académique, pour accéder à ASP. L'identifiant est au format UAI suivi de 4 caractères (ex : 0011234A_1234).

5.4. Restitutions de l'évaluation

Les restitutions de l'évaluation sont disponibles dès la fin de la saisie des résultats sur le portail de saisie.

5.4.1. Résultats individuels

Chaque élève est destinataire d'une fiche de restitution globale sur ses aptitudes physiques. Cette fiche de restitution est téléchargeable en cliquant sur « Restitutions individuelles ».

Saisie des résultats

Informations

Restitutions individuelle

Restitutions de la classe

Restitutions de l'établissement

ÉVALUATION NATIONALE

APTITUDES PHYSIQUES

6^e



0134061U0

Année scolaire 2025 - 2026

prenom00 nom00

En début d'année de sixième, vous avez passé une évaluation de vos aptitudes physiques. Cette fiche vous permet de prendre connaissance de votre résultat personnel.



Évaluation passée par les élèves de 6^e



Durée de l'évaluation : 2 heures



Trois épreuves

Endurance

Test Luc Léger

Courir le plus longtemps possible à une vitesse imposée qui augmente progressivement.



A besoins Fragile Satisfaisant



Force musculaire

Saut en longueur sans élan

Sauter le plus loin possible à pieds joints.



Vitesse

Course de vitesse 30 mètres plat

Courir le plus rapidement possible.



Les objectifs de l'évaluation



Pour l'élève
Mieux connaître le niveau de ses aptitudes physiques pour s'améliorer.



Pour les parents
Pouvoir échanger avec leur enfant sur les compétences acquises et les points à travailler.



Pour l'enseignant
Compléter la connaissance du niveau des élèves en début d'année et échanger avec les parents.



Pour le collège
Connaître le positionnement des nouveaux élèves arrivant dans l'établissement.



Pour l'éducation nationale
Disposer d'une vision globale du niveau des élèves de sixième.



Découvrez le descriptif complet des évaluations nationales sur : www.education.gouv.fr



Cette fiche indique le groupe de maîtrise dans lequel l'élève est positionné pour chaque aptitude physique évaluée : l'endurance, la force musculaire et la vitesse.

Le positionnement de l'élève se fait selon trois degrés de maîtrise :

- à besoins ;
- fragile ;
- satisfaisant.

5.4.2. Résultats de l'ensemble des élèves

Il est également possible d'avoir une vue générale des résultats de tous les élèves de sixième de l'établissement. Ces résultats sont mis à disposition sous la forme d'un tableur. Ce tableur est téléchargeable en cliquant sur « Restitutions de la classe » sur le portail de saisie enseignant et sur « Restitutions de la classe » ou « Restitutions de l'établissement » sur le portail établissement.

Saisie des résultats

Informations

Restitutions individuelle

Restitutions de la classe

Restitutions de l'établissement

Ce tableur indique les résultats de l'élève pour l'ensemble des aptitudes physiques évaluées.

Un premier onglet « Note de lecture » présente la correspondance entre les performances réalisées et le groupe de maîtrise auquel est rattaché l'élève.

Test	À besoins	Fragile	Satisfaisant		
Endurance (Luc Léger)					
Palier réalisé	Palier 0 et 1	Palier 2 et 3	Palier 4		
Force musculaire (saut en longueur)					
distance sautée	≤ 110cm	] 110 cm ; 140 cm]	> 140 cm		
Vitesse (30 m plat)					
Temps de parcours des 30 m	≥ 6.8 s	[6 s ; 6.8 s [	< 6 s		
Notes					
L'intitulé "Absent" apparaît si l'élève n'est pas présent lors de la passation du test.					
L'intitulé "Pas de restitution" indique que les données n'ont pas été saisies dans le portail de saisie des aptitudes physiques.					
L'intitulé "Non évalué" apparaît si l'élève n'est pas en mesure de réaliser le test dédié.					
Note de lecture sixième 25QP6 25QP6_perf +					

L'onglet suivant indique pour chaque aptitude évaluée le groupe de maîtrise auquel les élèves sont rattachés.

Classe	Prénom élève	Nom élève	Test d'endurance Test Luc Léger	Test de force musculaire Saut en longueur sans élan	Test de vitesse Course de 30 mètres plat	Date d
6A	Prénom 1	Nom 1	Fragile	Satisfaisant	Fragile	
6A	Prénom 2	Nom 2	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	
6A	Prénom 3	Nom 3	Fragile	Satisfaisant	Satisfaisant	
6A	Prénom 4	Nom 4	Absent	Absent	Absent	
6A	Prénom 5	Nom 5	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	
6A	Prénom 6	Nom 6	Satisfaisant	Satisfaisant	Fragile	
6A	Prénom 7	Nom 7	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	
6A	Prénom 8	Nom 8	Fragile	Fragile	Fragile	
6A	Prénom 9	Nom 9	Pas de restitution	Pas de restitution	Pas de restitution	
6A	Prénom 10	Nom 10	Fragile	Fragile	Satisfaisant	
6A	Prénom 11	Nom 11	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	
6A	Prénom 12	Nom 12	Fragile	Fragile	Fragile	
6A	Prénom 13	Nom 13	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	
6A	Prénom 14	Nom 14	Satisfaisant	Fragile	Satisfaisant	
6A	Prénom 15	Nom 15	Satisfaisant	À besoins	Fragile	
6A	Prénom 16	Nom 16	Non évalué	Non évalué	Non évalué	
6A	Prénom 17	Nom 17	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	
6A	Prénom 18	Nom 18	À besoins	Fragile	Satisfaisant	
6A	Prénom 19	Nom 19	À besoins	À besoins	À besoins	

Le troisième onglet indique pour chaque élève sa performance dans l'aptitude évaluée.

Classe	Prénom élève	Nom élève	Test d'endurance Test Luc Léger Palier	Test de force musculaire Saut en longueur sans élan Distance (en cm)	Test de vitesse Course de 30 mètres plat Temps (en s)
6A	Prénom 1	Nom 1	2	155	6,44
6A	Prénom 2	Nom 2	7	150	5,62
6A	Prénom 3	Nom 3	2	160	5,9
6A	Prénom 4	Nom 4	Absent	Absent	Absent
6A	Prénom 5	Nom 5	8	200	5,72
6A	Prénom 6	Nom 6	4	150	6,69
6A	Prénom 7	Nom 7	8	200	5,47
6A	Prénom 8	Nom 8	2	130	6,37
6A	Prénom 9	Nom 9	Pas de restitution	Pas de restitution	Pas de restitution
6A	Prénom 10	Nom 10	2	140	5,91
6A	Prénom 11	Nom 11	8	175	5,41
6A	Prénom 12	Nom 12	3	139	6,47
6A	Prénom 13	Nom 13	4	170	5,75
6A	Prénom 14	Nom 14	5	130	5,44
6A	Prénom 15	Nom 15	5	110	6,47
6A	Prénom 16	Nom 16	Non évalué	Non évalué	Non évalué
6A	Prénom 17	Nom 17	5	176	5,65
6A	Prénom 18	Nom 18	1	120	5,75
6A	Prénom 19	Nom 19	1	89	8,16

5.5. Suivi des saisies et des téléchargements des restitutions

Il est possible, à partir du portail de saisie établissement, de suivre l'avancée des passations et des téléchargements des restitutions.

En cliquant sur « Suivi des saisies », le pourcentage de saisie apparaît par classe.

En cliquant sur « Suivi des téléchargements », la mention « téléchargé » apparaît si les restitutions ont été téléchargées pour la classe.

6. Annexes

6.1. Fiche de recueil de données pour les trois tests

	Nom	Prénom	Test d'endurance Dernier palier entendu	Test de force Distance réalisée (centimètres)	Test de vitesse Temps réalisé (secondes)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

	Nom	Prénom	Test d'endurance Dernier palier entendu	Test de force Distance (centimètres)	Test de vitesse Temps réalisé (secondes)
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

6.1.1. Consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test d'endurance

« Vous allez faire le test d'endurance. Vous devez faire le plus d'allers-retours possible entre ces deux lignes de plots. Il y a plusieurs règles à respecter :

- il ne faut pas faire le tour des plots. Il faut juste poser le pied derrière la ligne de plots, faire un demi-tour et repartir ;*
- vous devez augmenter votre vitesse petit à petit grâce à un signal sonore. À chaque bip, vous devez arriver au niveau des lignes de plots. Il ne faut arriver ni trop longtemps avant le bip, ni trop longtemps après le bip, pour valider chaque aller-retour. Le test s'arrête quand vous n'arrivez plus à aller aussi vite que les bips. C'est moi qui vais vous dire de vous arrêter et vous irez vers le « poste d'observation. »*

6.1.2. Consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test de force

« Vous allez maintenant faire le test de force. Vous allez sauter le plus loin possible et rester immobile à la réception. Il y a plusieurs règles à respecter :

- vous devez être derrière la ligne de départ, pieds au même niveau, écartés de la largeur de vos épaules ;*
- le bout des pieds doit être juste derrière la ligne ;*
- il est interdit de poser les mains au sol à la fin du saut.*

Je vais mesurer la longueur de votre saut entre la ligne de départ et le talon qui est le plus proche de cette ligne.

Vous allez faire deux sauts, l'un après l'autre. Je vais garder votre meilleure performance uniquement. »

6.1.3. Consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS pour le test de vitesse

« Vous allez maintenant faire le test de vitesse. Vous allez courir le plus vite possible sur 30 mètres en ligne droite. Il y a plusieurs règles à respecter :

- vous devez partir debout ;*
- vos pieds doivent être décalés. Votre pied avant doit être juste derrière la ligne de départ.*

Il n'y a pas de signal de départ : le chronomètre démarre dès que votre pied arrière décolle du sol. Il s'arrête quand vos épaules franchissent la ligne d'arrivée. Il ne faut pas ralentir avant. »

7. Bibliographie

Académie de Créteil. (2023). 30 minutes d'activité physique quotidienne. Académie de Créteil.

<https://www.ac-creteil.fr/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-122086>

Castro-Pinero, J, Gonzalez-Montesinos, JL, Mora, J, Keating, XD, Girela-Rejon, MJ, Sjostrom, M, and Ruiz, JR. Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. *J Strength Cond Res* 23(8): 2295–2310, 2009

Castro-Pinero, J, Ortega, FB, Artero, EG, Girela-Rejon, MJ, Mora, J, Sjostrom, M, and Ruiz, JR. Assessing muscular strength in youth: usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *J Strength Cond Res* 24(7): 1810–1817, 2010

Génération 2024. (2023). 30' d'activité physique quotidienne. Génération 2024.

<http://generation.paris2024.org/30-dactivite-physique-quotidienne>

Leger, LA, Mercier, D, Gadoury, C, and Lambert, J. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci* 6: 93–101, 1988

Matelot D, et al., Mesurer les qualités physiques, *Revue EP&S* n°394, 2022

Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. (2022a, janvier). Circulaire du 12 janvier 2022 - 30 minutes d'activité physique quotidienne. Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse.

<https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo3/MENE2201330C.htm>

Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. (2023, février). 30 minutes d'activité physique quotidienne. éducol | Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse - Direction générale de l'enseignement scolaire.

<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

Ortega, F. B., Leskošek, B., Blagus, R., Gil-Cosano, J. J., Mäestu, J., Tomkinson, G. R., Ruiz, J. R., Mäestu, E., Starc, G., Milanovic, I., Tammelin, T. H., Sorić, M., Scheuer, C., Carraro, A., Kaj, M., Csányi, T., Sardinha, L. B., Lenoir, M., Emeljanovas, A., Mieziene, B., ... FitBack, HELENA and IDEFICS consortia (2023). European fitness landscape for children and adolescents: updated reference values, fitness maps and country rankings based on nearly 8 million test results from 34 countries gathered by the FitBack network. *British journal of sports medicine*, 57(5), 299–310.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106176> |(6-18 ans)

Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., Lang, J. J., & Ortega, F. B. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged

9-17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *Paediatrics*, 52(22), 1445–14563.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098253> |(9-17 ans)

Vanhelst J, Béghin L, Czaplicki G et Ulmer Z, La condition physique des enfants et adolescents : comment la mesurer en milieu scolaire ? L'exemple de la batterie BOUGE, 2014



depp Direction de l'évaluation,
de la prospective
et de la performance