



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Exploiter les résultats des tests d'aptitudes physiques des élèves de 6<sup>e</sup>

## Fiches d'accompagnement



# Sommaire

---

Informar, différencier et enrichir les parcours en s'appuyant sur les résultats aux tests.....	4
Prendre appui sur les résultats des évaluations pour promouvoir l'activité physique auprès des élèves .....	7
Utiliser les résultats des tests d'aptitudes physiques dans l'élaboration du projet de classe .	10
Développer des aptitudes physiques priorisées dans le corps de la leçon d'EPS tout en poursuivant les objectifs disciplinaires.....	13
Utiliser les résultats aux tests d'aptitudes physiques pour concevoir des échauffements individualisés .....	17

# Informier, différencier et enrichir les parcours en s'appuyant sur les résultats aux tests

## Personnel cible

Enseignants d'éducation physique et sportive (EPS), chefs d'établissement, les élèves ainsi que leurs parents.

## Objet de la fiche

Présenter le rôle des tests d'aptitudes physiques comme un outil diagnostique et éducatif :

- accompagner les équipes dans l'exploitation pédagogique des résultats ;
- communiquer aux élèves et aux parents sur le sens de ces tests et les bénéfices attendus ;
- aider à mettre en place des projets éducatifs autour de la santé, du sport et du bien-être en fonction des résultats aux tests.

## Point d'ancrage institutionnel

Socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Programmes d'EPS des cycles 3 et 4.

## Obstacles à dépasser

Les parents peuvent être éloignés de la préoccupation de l'activité physique de leur enfant ou ne pas identifier de pouvoir d'agir.

Les tests peuvent n'avoir aucun impact sur l'engagement des élèves voire un impact négatif par la mécanique de la résignation acquise « ce n'est pas pour moi ».

## Intérêts pour l'élève

Prendre conscience de l'enjeu, améliorer sa santé à long terme.

## Intérêts pour l'enseignant

Faire du corps et de l'activité physique un objet partagé par l'équipe éducative.

## Partenaires et instances

Conseil pédagogique, Conseil école-collège, CESC ; associations sportives scolaires ; services de santé scolaire, fédérations sportives et clubs de proximité.

## Propositions

### Informer

#### Les tests d'aptitudes physiques, qu'est-ce que c'est ?

Les tests d'aptitudes physiques évaluent la force du bas du corps, la vitesse et l'endurance des élèves via des protocoles de tests scientifiques. Ces trois aptitudes peuvent servir d'indicateurs de bonne santé, de niveau de pratique physique et d'aptitudes à travailler ou à accomplir des gestes du quotidien.

En faisant passer ces tests, les enseignants obtiennent un diagnostic fiable permettant d'adapter leurs enseignements aux besoins de chaque élève. Cet outil de mesure sensibilise les élèves et leurs familles à l'importance d'adopter un mode de vie plus actif, bénéfique pour leur santé et leur épanouissement.

À l'issue des tests, les élèves sont placés dans un niveau « à besoins », « fragile » ou « satisfaisant » pour chaque aptitude évaluée.

#### Pourquoi faire des tests d'aptitudes physiques ?

L'exercice physique et le sport doivent s'intégrer aux habitudes de vie car ils participent d'une vie plus longue et en bonne santé. À l'inverse, la sédentarité augmente le risque de maladies chroniques et de décès prématurés.

Les tests d'aptitudes physiques donnent donc une indication de la forme générale influençant directement la santé à long terme. Ainsi, une pratique régulière à l'école comme en dehors contribue à améliorer la forme physique et le bien-être global.

Selon l'OMS, les enfants de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins une heure d'activité physique quotidienne, avec des bénéfices supplémentaires au-delà de cette durée.

#### Que signifie mon niveau ?

- « À besoins » : élèves considérés en difficulté, avec des risques sanitaires liés à la sédentarité. Ils nécessitent un accompagnement ciblé sur une ou plusieurs qualités physiques.
- « Fragiles » : élèves présentant une ou plusieurs qualités limitées, qui nécessitent un renforcement spécifique et une pratique plus régulière ou intense.
- « Satisfaisants » : élèves disposant de bonnes qualités physiques permettant de poursuivre sereinement les apprentissages et de s'engager dans des pratiques plus ambitieuses. Ils doivent maintenir une activité régulière et équilibrer performance et bien-être.

---

## Différencier

### Focus sur les élèves en dessous du seuil

- Prévoir une restitution bienveillante et compréhensible des résultats.
- Mettre en avant les progrès plutôt que la comparaison et lier les progrès aux efforts consentis pour rendre effectif leur pouvoir d'agir.
- Adapter dans les cours d'EPS les activités aux possibilités des élèves.
- Valoriser l'effort et encourager une pratique régulière pour la santé.
- Les encourager à rejoindre l'association sportive (AS) ou des partenaires extérieurs où des propositions d'activités diversifiées existent.

### Focus sur les élèves qui réussissent le mieux

- Proposer des situations adaptées à leur niveau.
- Les impliquer dans l'entraide (tutorat).
- Les encourager à exploiter leur potentiel, s'ils le souhaitent, en intégrant l'AS, les sections sportives scolaires, ou des partenaires extérieurs sur des pratiques physiques ambitieuses.

---

## Enrichir les parcours

### L'augmentation du temps de pratique

Il faut que cette augmentation dépasse le cadre de la leçon d'EPS. Elle vise à multiplier le temps effectif de pratique et à répondre à la diversité des besoins et aspirations des élèves.

Dans l'établissement, l'AS peut proposer des ateliers thématiques, des créneaux de pratique libre et des projets interdisciplinaires associant EPS, SVT et éducation à la santé.

Hors établissement, des partenariats avec les clubs sportifs et les dispositifs municipaux ou académiques ouvrent de nouvelles perspectives.

Enfin, la promotion des mobilités actives (marche, vélo, trottinette) en lien avec le dispositif Savoir rouler à vélo (SRAV) et la sécurité routière permettent d'inscrire la pratique dans le quotidien.

# Prendre appui sur les résultats des évaluations pour promouvoir l'activité physique auprès des élèves

## Personnel cible

Personnels de direction, enseignants d'éducation physique et sportive, infirmières scolaires, membres du comité d'éducation à la santé, à la citoyenneté et à l'environnement.

## Objet de la fiche

Exploiter les résultats des tests d'aptitudes physiques à l'échelle d'un établissement afin de promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité et favoriser la santé et le bien-être des élèves.

## Point d'ancrage institutionnel

Projet d'établissement, parcours éducatif de santé, comité d'éducation à la santé, à la citoyenneté et à l'environnement (CESCE).

## Obstacles à dépasser

Si la mise en mouvement du corps est source d'émotions, joie, plaisir d'agir, mais aussi stress, peur et frustration, l'évaluation des aptitudes physiques peut catalyser ou exacerber ces émotions et parfois conforter certains élèves en difficulté dans une forme de sédentarité.

## Intérêts pour l'élève

Avoir une vision objective de leur niveau sur trois aptitudes physiques.

Ouvrir des espaces de discussion et de remédiation sur leur état de santé physique.

Relier constat initial, efforts et progrès pour rendre compte de leur pouvoir d'agir sur leur santé.

## Intérêts pour l'enseignant

L'évaluation initiale des aptitudes physiques constitue un moyen de cibler les élèves à besoins, engager un dialogue individualisé avec les familles, promouvoir un suivi adapté (médical, nutritionnel) et inciter à une pratique physique plus régulière, sur la base d'indicateurs objectifs.

## Propositions pédagogiques

### À court terme : identifier et prendre en charge

#### À l'échelle de l'établissement

Identifier les élèves « à besoins » et leur proposer un espace de « raccrochage sportif » au sein de l'établissement. Il s'agira de proposer une pratique physique adaptée et facilitante dans le cadre de l'association sportive et/ou d'un dispositif de découverte avec un partenaire.

Identifier les élèves à « potentiel » sportif et leur proposer, s'ils le souhaitent, des conseils pour suivre une filière d'excellence sportive dans l'établissement ou à l'extérieur tout en promouvant le principe d'un équilibre de vie entre sport, études et bien-être.

#### À l'échelle des équipes d'EPS

Identifier un profil de classe et axer le projet de classe sur une ou deux qualités physiques à développer.

Utiliser le niveau d'aptitude physique comme un axe de différenciation pédagogique qui vient s'ajouter aux autres (niveau dans l'APSA, besoins éducatifs particuliers, engagement, etc.).

### À moyen terme : fédérer et faire vivre

#### À l'échelle de l'établissement

De manière conjointe avec l'infirmerie scolaire, identifier les élèves les plus à « besoins », les recevoir avec leurs parents pour faire un bilan et proposer une solution de raccrochage sportif adaptée.

Avoir un diagnostic robuste sur les aptitudes physiques des élèves du collège peut orienter la politique de l'établissement à travers le projet d'établissement et les décisions des instances (CESCE, conseil pédagogique, conseil école-collège).

#### À l'échelle des équipes d'EPS

Faire vivre aux élèves le passage des tests d'aptitudes physiques comme un temps fort au sein de l'établissement. Pour cela, plusieurs ressorts sont possibles : journées thématiques engageant tout l'établissement, systèmes de défis type score collectif, interclasse à



distance, record de participation (et non de performance), ou de progression (si deux passations sur l'année), etc.

## À long terme : construire et créer des automatismes

### À l'échelle de l'établissement

Amener les élèves à identifier leur niveau de sédentarité pour leur permettre d'identifier leur profil : suis-je actif ? Suis-je inactif ? Suis-je sédentaire ?

Pour cela, une coopération entre l'EPS, les Sciences de la vie et de la Terre, l'infirmerie et les Mathématiques est mobilisable.

Amener les élèves à réfléchir à leur mobilité pour la rendre plus active :

- privilégier la marche ou le vélo plutôt que la trottinette électrique ;
- amener les élèves à identifier le temps qu'ils passent devant les écrans.

Offrir des solutions pour contrer la sédentarité liée à l'activité scolaire :

- choisir du mobilier qui permet de conserver une forme d'activité : un ballon pour s'asseoir plutôt qu'une chaise, des tables réglables pour pouvoir travailler debout, etc. ;
- des aménagements et du matériel favorisant l'activité physique : « bancs actifs », tables de ping-pong, terrains de jeu collectifs, filets de badminton, cordes à sauter, etc. Une cour de récréation qui incite à l'activité physique plutôt qu'à la sédentarité ;
- l'aménagement des espaces doit inciter à augmenter l'activité physique effective de tous les élèves et s'interroger notamment sur la place dévolue aux filles dans les cours de récréation.

### À l'échelle des équipes d'EPS

Mettre en place le savoir rouler à vélo pour ceux qui ne l'auraient pas.

S'appuyer sur l'association sportive (AS) pour :

- en faire le lieu d'une activité physique quotidienne, en exploitant au mieux les temps de pause méridienne en plus des mercredis après-midi ;
- proposer des formes de pratiques variées au sein de l'AS et notamment trouver un équilibre entre pratiques s'appuyant sur la socialisation, l'entraide, la progression autoréférencée et le bien-être, et d'autres basées sur la comparaison, la confrontation et la performance afin de mobiliser tous les élèves ;
- proposer des formes de pratique au sein de l'AS exploitant les résultats des tests d'aptitudes : par exemple, sur un temps de sport collectif, allonger la durée des matchs pour travailler davantage l'endurance.

# Utiliser les résultats des tests d'aptitudes physiques dans l'élaboration du projet de classe

## Personnel cible

Enseignants d'éducation physique et sportive (EPS).

## Objet de la fiche

Les résultats des tests d'aptitudes physiques peuvent constituer un point d'appui pour la construction du projet de classe qui se situe à l'interface des programmes, des différents projets de l'établissement et des caractéristiques des élèves.

## Point d'ancrage institutionnel

Socle commun de connaissances, de compétences et de culture : domaines 1, 2 et 3.

Programmes d'EPS des cycles 3 et 4.

Les différents champs d'apprentissage de l'EPS au service du projet de classe.

Projet d'établissement, projet EPS et parcours éducatif de santé.

## Obstacles à dépasser

L'élève en difficulté peut se sentir stigmatisé par des résultats faibles, ce qui peut nuire à son engagement selon le mécanisme de la résignation acquise « ce n'est pas pour moi ».

L'élève et sa famille peuvent ne pas avoir conscience de l'enjeu sur la santé du jeune, ni du lien entre activité physique et capital santé, ni des réels leviers d'action en leur possession.

L'enseignant peut manquer de temps pour traiter et interpréter les données des tests et avoir des difficultés à mettre en place les conditions d'une différenciation effective et efficace.

## Intérêts pour l'élève

Prendre conscience de son pouvoir d'agir pour améliorer ses aptitudes physiques.

Avoir des objectifs individualisés et des axes de progressions autoréférencés.

## Intérêts pour l'enseignant

Avoir une nouvelle focale pour organiser son projet de classe, celle des aptitudes physiques qui complètent celles déjà existantes telles que le sociogramme de la classe, le genre, le niveau intrinsèque à l'APSA, les besoins éducatifs particuliers, les projets d'établissement et l'EPS...

## Partenaires et instances

Conseil pédagogique, conseil d'enseignement, conseil école-collège, familles.

## Propositions pédagogiques

---

### Exemple 1 : exploiter les résultats aux tests d'aptitudes physiques en mobilisant le volet « apprentissages moteurs » du projet de classe.

Exemple d'objectif d'un projet de classe : « ... Amener chaque élève vers le plus haut niveau de compétence motrice quel que soit son niveau... ».

Exemple de résultats constatés lors des tests d'aptitudes : « un groupe d'élèves est identifié comme « satisfaisant » pour le test « force du bas du corps ».

#### Agir sur des routines de fonctionnement

En escalade, lors d'une situation axée sur le renforcement et l'utilisation des jambes, un travail physique ciblé (squats, fentes, burpees, etc.) peut être demandé à ce groupe juste avant de grimper afin d'engendrer une pré-fatigue et de rendre ainsi plus complexe l'ascension.

#### Agir sur les objectifs lors des situations d'apprentissage

En escalade, un ajustement spécifique des variables pour ces élèves peut être judicieux. Dans une forme de pratique où il faut atteindre le haut de la voie en X prises de pied, ces élèves auront un objectif complexifié. Ils devront l'atteindre avec deux prises de pied en moins (X-2).

---

### Exemple 2 : exploiter les résultats aux tests d'aptitudes physiques en mobilisant le volet méthodologique du projet de classe.

Exemple d'objectif d'un projet de classe : « ... Amener les élèves à situer leur progression par le biais d'outils favorisant l'auto-référencement... ».

Exemple de résultat constaté lors des tests d'aptitudes physiques : un groupe d'élèves est identifié comme « fragile » sur le test de « sprint ».

## Agir sur les outils proposés

Dans l'activité basket-ball, on peut relever les performances d'une situation récurrente sur la séquence de relais type « course et passe sur 1 min ». Durant ce relais, les élèves dribblent sur 10 mètres, se retournent, passent le ballon à leur partenaire puis retournent en sprintant au départ pendant que le partenaire prend le relais.

Dans cette situation, identifier le nombre de relais par binômes permet aux élèves de visualiser l'évolution du nombre de relais moyens à la minute sur la séquence de basket-ball. Elle permet de rendre compte de leur progression sur l'explosivité des chaînes musculaires du bas du corps (ainsi que leur qualité de passe). Cette information peut être mise en exergue par l'enseignant dans son action pédagogique (cahier EPS, grille de progression, poster de suivis de la classe, etc.) afin d'aider les élèves à visualiser leurs progrès.

### Exemple 3 : exploiter les résultats aux tests d'aptitudes physiques en mobilisant le volet « social » du projet de classe.

Exemple d'objectif d'un projet de classe : « ... Agir avec les autres en favorisant l'entraide et la coopération... ».

Exemple de résultats constatés lors des tests d'aptitudes : « Une forte hétérogénéité apparaît sur le test d'endurance ».

## Agir sur les modes de groupement

En course de demi-fond, les élèves doivent parcourir la plus grande distance possible sous la forme d'un relais en binômes. Ces duos sont de niveau de course hétérogène (ex : un « à besoins » avec un « satisfaisant ») mais équilibrés entre eux afin que chaque équipe puisse avoir une chance de gagner. Les affinités entre élèves sont respectées au mieux lors de la constitution des groupes.

Le temps de course de chaque équipier est équilibré et l'allure de course est libre.

Chaque élève dispose d'un chronomètre. Quand un élève court, son partenaire récupère dans la zone de repos. L'élève au repos contrôle le temps de course du coureur et communique avec lui pour préparer le prochain relais : « *on change au plot jaune dans 45 s* ».

Cette situation vise à favoriser la communication et l'élaboration de stratégies au sein du duo afin de réaliser la meilleure performance possible. Elle reconnaît le niveau de chacun et permet à tous de s'engager, quel que soit son niveau, pour contribuer à améliorer le score de son équipe d'une leçon à l'autre.

# Développer des aptitudes physiques priorisées dans le corps de la leçon d'EPS tout en poursuivant les objectifs disciplinaires

## Personnel cible

Enseignants d'éducation physique et sportive (EPS).

## Objet de la fiche

Proposer des exemples concrets articulant formes scolaires de pratique (FSP) et situations de renforcement qui s'appuient sur les résultats des élèves aux tests d'aptitudes physiques afin d'engager chaque élève, qu'il soit identifié « à besoins » ou « performant », dans un projet de progression adapté et individualisé sur une aptitude physique tout en respectant les attendus des programmes d'EPS.

## Point d'ancrage institutionnel

Les programmes d'EPS aux cycles 3 et 4 et les compétences travaillées :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps ;
- s'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils ;
- apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

## Obstacles à dépasser

Un espace de travail réduit et/ou un effectif d'élèves conséquent peut rendre difficile la multiplication d'ateliers de renforcement organisés conjointement à une tâche complexe requérant elle-même un espace dégagé.

## Intérêts pour l'élève

L'articulation entre forme scolaire de pratique signifiante culturellement et atelier de renforcement individualisé permettant à chacun de se voir progresser sur le temps de la séquence constitue un ressort d'engagement.

Cette organisation est susceptible de garantir un temps de pratique important et donc de favoriser les progrès du plus grand nombre.

## Intérêts pour l'enseignant

L'articulation entre forme scolaire de pratique signifiante culturellement et atelier de renforcement permet de répondre aux attentes des programmes tout en exploitant les résultats aux tests d'aptitudes.

Cette organisation augmente le nombre d'élèves en activité et contribue à mettre en place de la différenciation pédagogique.

## Propositions pédagogiques

Il s'agit d'une proposition dans l'APSA Basket-ball. La forme scolaire de pratique retenue est un match en 3 contre 3 sur demi-terrain. *Cet exemple ne décrit pas le détail de la FSP qui devra être complexe, signifiante, tournée vers un ou des objets d'étude explicite, etc.).*

Les aptitudes physiques sollicitées sont l'endurance via un jeu en effectif réduit (FSP en 3c3), la force des membres inférieurs (atelier de renforcement 1) ainsi que la vitesse (atelier 2). Ces aptitudes physiques contribuent à l'agilité et à la puissance d'extension des membres inférieurs et sont utiles pour réaliser les courses, les sauts, les passes et les shoots au basket. Les travailler contribue donc à aider l'élève à progresser dans l'APSA support.

## Organisation pédagogique et matérielle

Trois équipes de trois par ½ terrain. Deux équipes jouent un match de six minutes sur demi-terrain. La troisième équipe s'entraîne sur deux ateliers dits de « renforcement » installés à proximité de chaque demi-terrain.

**Remarque :** il est possible de mettre 4 équipes par ½ terrain, la 4<sup>e</sup> assumant la fonction d'arbitre.

**Matériel :** un demi-terrain de basket plus de l'espace dégagé proche, des ballons (un par ½ terrain, un pour l'atelier 1, un pour l'atelier 2) et une échelle de rythme.

## Atelier 1 : vise à renforcer l'aptitude « force du bas du corps »

### Dispositif

Un élève porte le ballon et son partenaire est placé à distance de passe individualisée. Le troisième contrôle la bonne réalisation de l'exercice et relève les scores.

### Tâche à réaliser

L'élève qui a le ballon effectue 3 séries de 10 demi-squats ballons tenus à deux mains devant lui puis il fait une passe tendue à son partenaire qui la lui rend immédiatement pour repartir sur une nouvelle série de 10 demi-squats. Il marque un point à chaque série validée.

Les 3 élèves alternent les 3 rôles sur 6 min. Leur but est de remporter un maximum de points pour eux et pour leur équipe.

### **Proposition de différenciation pour un élève « à besoins »**

Réaliser 3 séries de 5 demi-squats.

Le ballon est tenu bras pliés sur la poitrine.

Le partenaire est placé à distance de passe réduite.

### **Proposition de différenciation pour un élève « satisfaisant »**

3 séries de 10 demi-squats ballons tenus bras tendus à deux mains.

Faire une passe doublée en faisant un tipping pendant la phase des doubles passes.

Le partenaire est placé à distance de passe augmentée.

### **Critères de validation pour marquer un point**

Un demi-squat est validé si les talons restent au sol, le dos est placé (« dos droit »), le regard est orienté devant soi et si l'élève descend à « l'angle droit ».

Une série est validée si les X répétitions sont validées et si le ballon ne touche pas le sol lors de la phase de passes.

---

## **Atelier 2 : vise à renforcer l'aptitude physique « vitesse »**

### **Dispositif**

Un élève est placé à une extrémité d'une échelle de rythme. Un 1<sup>er</sup> plot repère est placé à 5 m de l'extrémité opposée de l'échelle. Son partenaire est placé à distance individualisée de ce plot. Le troisième élève contrôle la bonne réalisation de l'exercice et relève les scores.

### **Tâche à réaliser**

L'élève placé devant l'échelle de rythme sprinte jusqu'au plot repère (échelle + 5m), réceptionne la passe tendue de son partenaire, effectue lui-même une passe tendue vers son partenaire et regagne le point de départ en contournant l'échelle de rythme puis il recommence sur une durée de 30 s. Il marque un point à chaque passage validé.

### **Proposition de différenciation pour un élève « à besoins »**

Diminuer la durée du sprint en limitant la distance courue (échelle + 2 m).

Arrêter le chrono sur les phases de retour pour lui permettre de se replacer.

Le partenaire est placé à distance de passe réduite.

**Proposition de différenciation pour un élève « satisfaisant »**

Augmenter la difficulté motrice en lui imposant de poser les deux appuis (1-2) entre chaque latte de l'échelle de rythme.

Augmenter la durée du sprint en déplaçant le plot repère à 7 m.

Le partenaire est placé à distance de passe augmentée.

**Critères de validation d'un passage**

Les appuis sont correctement positionnés entre les barreaux de l'échelle de rythme.

Le ballon ne touche pas le sol durant les phases de passe.



# Utiliser les résultats aux tests d'aptitudes physiques pour concevoir des échauffements individualisés

## Personnel cible

Enseignants d'éducation physique et sportive (EPS).

## Objet de la fiche

Individualiser les échauffements en fonction des résultats aux tests d'aptitudes physiques tout en respectant la logique du champ d'apprentissage (CA) et de l'activité physique, sportive et artistique (APSA) support de l'enseignement.

## Point d'ancrage institutionnel

- Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, domaines 1, 2 et 3.
- Programmes d'EPS cycles 3 et 4.
- Projet d'établissement et projet EPS.

## Obstacles à dépasser

Exploiter les résultats des tests sans modifier l'intégralité des leçons d'EPS ni dénaturer la part « culturelle » de l'échauffement dans une APSA appartenant à un champ d'apprentissage donné.

Conserver les principes de progressivité et de spécificité à l'effort qui va suivre l'échauffement, pour garantir la sécurité des élèves et l'efficacité de ce temps d'échauffement.

## Intérêts pour l'élève

Avoir une individualisation du travail dès l'échauffement.

## Intérêts pour l'enseignant

Donner de l'importance à ce temps d'échauffement qui n'est pas toujours investi par les élèves.

## Propositions pédagogiques

### Exemple dans le champ d'apprentissage n° 1

#### Contexte

Lors d'une **séance de natation** de vitesse avec un groupe d'élèves identifiés comme « fragiles » dans l'aptitude « force du bas du corps », un échauffement spécifique (2<sup>e</sup> temps d'échauffement) pourrait être constitué de records de glissés.

#### Description

L'élève doit réaliser 10 glissés, sans mouvement autre que la poussée initiale au mur pour aller le plus loin possible. Des repères lestés de couleurs sont disposés au fond de l'eau ainsi que des plots sur la plage de la piscine à 3, 4, 5, 6 et 7 mètres du mur.

#### Critères de réalisation

« Prendre son air et bloquer », « plier les jambes », « se mettre en position de fusée », « pousser fort avec les deux jambes », « conserver la position de fusée sans bouger du tout ».

#### Critères de réussite

Atteindre les 5 mètres au moins 7 fois sur 10 essais.

**Remarques :** le ou les élèves appartenant au groupe « Fragile » dans l'aptitude physique « force du bas du corps » peuvent reproduire cela à chaque début de leçon pendant que d'autres élèves réalisent d'autres tâches d'échauffement adaptées à leurs besoins.

### Exemple dans le champ d'apprentissage n° 2

#### Contexte

Lors d'une **séance d'escalade** pour un élève identifié comme « Fragile » dans l'aptitude physique « force du bas du corps ».

#### Description

Les élèves se mettent au pied du mur, mains sur les prises, pieds par terre. Le professeur compte jusqu'à 3, les élèves escaladent. Le professeur annonce « soleil », les élèves doivent s'immobiliser. Si un élève bouge, il désescalade sans sauter. Lors du temps « soleil », il faut demander aux élèves de trouver une « position de moindre effort » (PME). Le but est d'atteindre la ligne rouge sur le mur d'escalade située à 3,10 m du sol.

## Critères de réalisation de la PME

« Jambes pliées, bras tendus », « bassin au-dessus des appuis pieds », « utiliser les quarts internes », « charger le poids du corps sur les jambes », « prendre une prise main facile et creuse ».

## Critères de réussite

Arriver à la ligne des 3,10 m sans se faire éliminer deux fois de suite.

## Exemple dans le champ d'apprentissage n° 3

### Contexte

Échauffement **en danse contemporaine** pour un élève de 6<sup>e</sup> du groupe « À besoins » pour l'aptitude physique « endurance ».

### Description

Réaliser deux temps de danse de 3 minutes avec 1 min de récupération entre les deux. Ces temps sont sans aucun arrêt et combinent petites courses, sauts, pas chassés, tours... en variant les niveaux (sol, milieu, haut), avec des appuis variés (talons, pointes, mains) et sont dirigés vers un public imaginaire. L'enseignant peut proposer des blocs de mouvements que les élèves peuvent agencer. Un leader peut être désigné pour guider le groupe. À la fin des deux temps de déplacement dansés, les élèves relèvent des indices sur leur niveau de fatigue.

### Critères de réalisation

Inspirer et expirer de manière régulière, gérer son effort « ni trop lent, ni trop vite », s'engager progressivement sur les 2 fois 3 min.

### Critères de réussite

Atteindre un niveau d'engagement (essoufflement, fatigue, fréquence cardiaque, rougeur) optimal pour préparer le corps à l'effort et solliciter l'endurance de façon adaptée à une fin d'échauffement.

**Remarques :** les élèves appartenant au groupe « à besoins » dans l'aptitude physique « endurance » peuvent répéter plusieurs fois la situation d'échauffement en la complexifiant progressivement pendant que d'autres groupes renforcent d'autres points (coordination, mémorisation, force du bas du corps...).

En chorégraphie, l'accumulation de mouvements dansés sur un temps long peut générer des effets sur les spectateurs ; cela nécessite des qualités d'endurance chez les danseurs qu'il est donc intéressant de développer en EPS dans ce CA.

## Exemple dans le champ d'apprentissage n° 4

### Contexte

Échauffement **en handball** pour les élèves du groupe « Satisfaisant » dans l'aptitude physique « vitesse ».

### Description

Par équipe, les élèves vont devoir réaliser des parcours de motricité brefs avec et/ou sans ballon le plus rapidement possible en relais. Cet échauffement est progressif : il se fait en marchant, puis en trotinant, puis en courant et enfin à pleine vitesse. Les parcours évoluent d'une leçon à l'autre afin de solliciter les habilités motrices du handballeur (pas chassés, pas courus, marche arrière, courses d'appel, shoot en extension, drible de progression, passe tendue, évitement, etc.).

### Critères de réalisation

Relever la tête, adapter sa vitesse aux contraintes du parcours, s'équilibrer avec les bras, etc.

### Critères de réussite

Faire le parcours sans erreur ni chute, gagner la course.

**Remarques :** le ou les élèves appartenant au groupe « Satisfaisant » dans l'aptitude physique de vitesse peuvent avoir un parcours plus complexe (en jouant sur une motricité enrichie ou une longueur augmentée du parcours).