



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Exploiter les résultats des tests d'aptitudes physiques des élèves

6^e - 2^{de}

Fiches d'accompagnement

Sommaire

Informar, différencier et enrichir les parcours en s'appuyant sur les résultats aux tests.....	4
Personnels cibles.....	4
Objet de la fiche	4
Point d'ancrage institutionnel.....	4
Obstacles éventuels	4
Objectifs	4
Partenaires et instances	5
Propositions de mise en œuvre	5
Prendre appui sur les résultats des évaluations pour promouvoir l'activité physique auprès des élèves	8
Personnels cibles.....	8
Objet de la fiche	8
Point d'ancrage institutionnel.....	8
Obstacles à dépasser	8
Objectifs	8
Propositions de mise en œuvre	9
Utiliser les résultats des tests d'aptitudes physiques dans l'élaboration du projet de classe ..	11
Personnels cibles.....	11
Objet de la fiche	11
Point d'ancrage institutionnel.....	11
Obstacles éventuels	11
Objectifs	11
Partenaires et instances	12
Développer des aptitudes physiques priorisées dans le corps de la leçon d'EPS tout en poursuivant les objectifs disciplinaires.....	13
Personnels cibles.....	13
Objet de la fiche	13
Point d'ancrage institutionnel.....	13
Obstacles éventuels	13
Objectifs	14
Utiliser les résultats aux tests d'aptitudes physiques pour concevoir des échauffements individualisés.....	15
Personnels cibles.....	15
Objet de la fiche Personnel cible	15
Point d'ancrage institutionnel.....	15
Obstacles à dépasser	15
Objectifs	15

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

Personnels cibles

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

- Programmes d'EPS.
- Socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Obstacles éventuels

Les parents peuvent être éloignés de la préoccupation de l'activité physique de leur enfant ou ne pas identifier leur rôle dans le développement de sa pratique physique.

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

Objectifs

Pour l'élève

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

Pour l'enseignant

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

Partenaires et instances

Conseil pédagogique, conseil d'enseignement, Conseil école-collège, CESC, CA, bureau des élèves, associations sportives scolaires, services de santé scolaire, associations de parents d'élèves, fédérations sportives et clubs de proximité.

Propositions de mise en œuvre

Informer

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

Les tests d'aptitudes physiques évaluent la force musculaire des membres inférieurs, 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 complémentaire à leurs observations, utile pour adapter leur enseignement 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 positionnés dans un niveau « à besoins », « fragile » ou « satisfaisant » pour chaque aptitude évaluée. Pour le niveau seconde, les seuils sont différenciés entre filles et garçons.

Pourquoi faire des tests d'aptitudes physiques ?

L'activité physique et le sport doivent s'intégrer aux habitudes de vie car ils contribuent à l'allongement de la durée de vie 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. Toujours selon l'OMS, seule la moitié des garçons et un tiers des filles âgés de 11 à 17 ans atteignent les recommandations d'activité physique.

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 aptitudes physiques.

« Fragiles » : élèves présentant une ou plusieurs aptitudes limitées, qui nécessitent un renforcement spécifique et une pratique plus régulière ou intense.

« Satisfaisants » : élèves disposant de bonnes aptitudes physiques permettant de poursuivre sereinement les apprentissages et de maintenir une activité régulière. Ils peuvent s'engager dans des pratiques physiques plus ambitieuses.

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 le pouvoir d'agir des élèves.
- Adapter dans les cours d'EPS les activités aux possibilités des élèves.
- Valoriser l'effort et encourager une pratique régulière pour la santé.
- Encourager les élèves à rejoindre l'association sportive (AS) ou des partenaires extérieurs qui proposent des activités diversifiées.
- Envisager la constitution d'une section sportive scolaire santé.

Focus sur les élèves qui réussissent le mieux

- Proposer des situations adaptées à leur niveau.
- Les encourager à exploiter leur potentiel, s'ils le souhaitent, en intégrant l'AS, les sections sportives scolaires, ou des partenaires extérieurs pour des pratiques physiques ambitieuses.
- Être vigilant à ce que l'atteinte de ce niveau se fasse au profit d'un développement équilibré de l'élève, respectant son intégrité physique, morale et sociale.

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 les occasions de temps de pratique et à répondre à la diversité des besoins et aspirations des élèves.

Dans l'établissement, des ateliers thématiques, des créneaux de pratique libre à l'AS et des projets interdisciplinaires associant EPS, SVT ou PSE (pour les lycées professionnels) et éducation à la santé peuvent être proposés.

Hors établissement, des partenariats avec les clubs sportifs et les dispositifs municipaux ou académiques ouvrent également des perspectives d'enrichissement de la pratique. À ce titre, le dispositif Deux heures de sport en plus au collège (2HSC) est une offre complémentaire à envisager par les équipes en collaboration avec les partenaires.

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

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

Personnels cibles

Personnels de direction, enseignants d'éducation physique et sportive, personnels de santé scolaire, 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 telles que la joie ou le plaisir d'agir, elle peut aussi entraîner stress, peur et frustration. L'évaluation des aptitudes physiques risque d'exacerber ces émotions négatives et ainsi conforter certains élèves en difficulté dans une forme de sédentarité. Il importe donc de réfléchir aux conditions de passation des tests afin qu'ils s'effectuent dans un climat de bienveillance.

Objectifs

Pour l'élève

Avoir une vision objective de son niveau dans trois aptitudes physiques.

Ouvrir des espaces de discussion et de remédiation sur son état de santé physique. Relier constat initial, efforts et progrès pour rendre compte de son pouvoir d'agir sur leur santé notamment pour les classes de seconde.

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 de mise en œuvre

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, d'un dispositif spécifique d'accompagnement 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 aptitudes physiques à développer prioritairement.

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 fragiles, les recevoir avec leurs parents pour faire un bilan et proposer des axes pour un mode de vie plus actif inscrit dans la durée (activité physique régulière, alimentation, sommeil, etc.).

Avoir un diagnostic établi à l'aide d'outils robustes sur les aptitudes physiques des élèves 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, la PSE, 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 lutter contre 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 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 différents espaces de l'établissement.

À l'échelle des équipes d'EPS

Mettre en place le savoir rouler à vélo pour ceux qui ne maîtrisent pas cette compétence.

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

- en faire le lieu d'une activité physique régulière voire 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 ;
- concevoir des formes de pratiques ciblant plus certaines aptitudes en fonction des besoins identifiés chez les élèves.

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

Personnels cibles

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

- Programmes d'EPS.
- Projet d'établissement, projet EPS et parcours éducatif de santé.
- Socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Obstacles éventuels

L'élève en difficulté peut se sentir stigmatisé par des résultats faibles, ce qui peut nuire à son engagement par un effet de 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.

Objectifs

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.

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, les besoins éducatifs particuliers, les projets d'établissement et l'EPS...

Partenaires et instances

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

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

Personnels cibles

Enseignants d'éducation physique et sportive (EPS).

Objet de la fiche

Proposer des exemples concrets articulant formes scolaires de pratique 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 :

- objectifs généraux ;
- attendus de fin de cycle (AFC), Attendus de fin de lycée (AFL) et Attendus de fin de lycée professionnel (AFLP).

Obstacles éventuels

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.

Objectifs

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.

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.

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

Personnels cibles

Enseignants d'éducation physique et sportive (EPS).

Objet de la fiche Personnel cible

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

Point d'ancrage institutionnel

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

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.

Objectifs

Pour l'élève

Avoir une individualisation du travail dès l'échauffement pour améliorer ses aptitudes physiques de manière optimum.

Pour l'enseignant

Améliorer l'efficacité et donner de l'importance à ce temps d'échauffement qui n'est pas toujours investi par les élèves.