

Aptitudes physiques en classe de sixième – Test complémentaire de coordination

Guide de passation



SOMMAIRE



➤ 1. Introduction	2
1.1. Contexte des tests complémentaires des aptitudes physiques	2
1.2. Objectifs des tests complémentaires des aptitudes physiques	2
➤ 2. Test de coordination	3
2.1. Caractéristiques du test	3
2.1.1. Objectif du test	3
2.1.2. Présentation du test	3
2.2. Protocole.....	3
2.2.1. Recueil de données.....	3
2.2.2. Temps nécessaire	3
2.2.3. Matériel nécessaire.....	3
2.2.4. Préparation du test	3
2.2.5. Déroulement du test.....	4
2.3. Points de vigilance.....	4
➤ 3. Modalités d'évaluation et groupes de maîtrise	5
3.1. Définition des groupes de maîtrise.....	5
3.2. Positionnement dans les groupes de maîtrise	5
➤ 4. Annexe	6
4.1. Fiche de recueil de données pour le test de coordination	6
Bibliographie	8

➤ 1. Introduction

1.1. Contexte des tests complémentaires des aptitudes physiques

À la rentrée 2026, pour la deuxième année consécutive, la direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) met en place une évaluation des aptitudes physiques des élèves entrant en classe de sixième afin de répondre à l'une des Politiques Prioritaires du Gouvernement (PPG). Elle fait suite aux 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (APQ) mises 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*).

Cette évaluation des aptitudes physiques contient trois tests : endurance (test « Luc Léger »), vitesse (30 mètres plat) et force musculaire (saut en longueur sans élan).

<https://eduscol.education.gouv.fr/5976/evaluation-des-aptitudes-physiques-des-eleves-de-sixieme>

En parallèle de cette évaluation, la DEPP propose des **tests complémentaires** portant sur d'autres aptitudes physiques.

1.2. Objectifs des tests complémentaires des aptitudes physiques

Les tests complémentaires sont mis à disposition des enseignants pour répondre à des besoins d'évaluation standardisée : ils peuvent être utilisés **à tout moment de l'année scolaire**, en totalité ou partiellement. Ils ont été conçus de sorte qu'ils puissent être passés indépendamment les uns des autres.

Les tests complémentaires permettent d'étendre l'analyse des performances des élèves par d'autres aptitudes physiques liées à la coordination et au contrôle moteur : **l'équilibre, la coordination, la souplesse et l'endurance musculaire**. Les équipes pédagogiques disposent ainsi d'un panorama d'aptitudes pour chaque élève, permettant la mise en place de dispositifs pédagogiques adaptés à leurs besoins.

Ce guide vise à présenter les modalités de passation du **test complémentaire de coordination**.

➤ 2. Test de coordination

2.1. Caractéristiques du test

2.1.1. Objectif du test

Évaluer la qualité de coordination entre l'œil et les mains (anticipation-coïncidence).

2.1.2. Présentation du test

L'élève doit alterner un lancer de balle main droite contre le mur et un rattrapé main gauche. Puis un lancer main gauche, rattrapé main droite, etc. Les lancers et les rattrapés doivent se faire en supination (paume de la main vers le haut). L'élève doit rattraper un maximum de fois la balle en 30 secondes sans qu'elle ne touche le sol ou une autre partie du corps. Les lancers et rattrapés doivent être effectués derrière une ligne située à 2 mètres du mur.

Une vidéo explicative du test complémentaire de coordination est disponible sur la page Eduscol : <https://eduscol.education.gouv.fr/5976/evaluation-des-aptitudes-physiques-des-eleves-de-sixieme>

2.2. Protocole

2.2.1. Recueil de données

Le professeur d'EPS recueille le nombre de fois où l'élève lance et rattrape la balle correctement en 30 secondes. Chaque balle rattrapée correspond au lancer d'une main et au rattrapage de la balle dans l'autre main.

2.2.2. Temps nécessaire

Environ 25 minutes pour une classe.

2.2.3. Matériel nécessaire

- 4 ou 5 balles de tennis
- Un mur lisse, solide et vertical
- Une ligne au sol à 2 mètres du mur marquant la position de lancer de l'élève (ruban adhésif, craie, bande de marquage antidérapante)
- Un chronomètre
- La fiche de recueil de données (disponible en annexe de ce guide)
- Les consignes à lire aux élèves par le professeur d'EPS.

2.2.4. Préparation du test

Choisir une surface plane, non glissante, sans obstacle, où les élèves pourront effectuer des lancers de balle sur un mur vertical. 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.

Délimiter une ligne au sol à une distance de 2 mètres d'un mur vertical et lisse. Cette ligne peut être créée avec du ruban adhésif, de la craie ou une bande de marquage antidérapante. Des plots peuvent également être utilisés.

L'élève se place derrière la ligne, face au mur. Il tient une balle de tennis dans une de ses mains.

Mettre en place un poste « d'observation » afin d'avoir l'élève réalisant le test dans le champ de vision. Les élèves passent chacun leur tour.

Mettre à disposition des élèves 3 ou 4 balles auprès d'eux.



2.2.5. 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.

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

« Vous allez réaliser un test de coordination. Vous allez faire un maximum de lancers de balle sur le mur. Vous allez lancer la balle par le bas et la rattraper avec l'autre main. Continuez pendant 30 secondes :

- vous alternez un lancer main droite, rattrapé main gauche. Cela valide le rattrapé. Vous allez ensuite changer de main : vous faites un lancer main gauche, rattrapé main droite. Et ainsi de suite ;*
- si vous ne rattrapez pas la balle, prenez-en rapidement une nouvelle pour ne pas perdre de temps. Le chronomètre ne sera pas arrêté ;*
- pour qu'un rattrapé soit validé, il faut le réaliser paumes vers le ciel, sans rebond, en restant derrière la ligne et sans s'aider d'une autre partie de son corps. »*

Pendant le test

Le professeur d'EPS comptabilise le nombre de fois où l'élève lance et rattrape la balle correctement. Chaque lancer rattrapé correspond au lancer d'une main et au rattrapage de la balle dans l'autre main.

Après le test

Le professeur d'EPS va noter le nombre de lancers rattrapés valides sur la fiche de recueil de données et indiquer le groupe de maîtrise correspondant.

2.3. Points de vigilance

Durant le test, il est important de veiller aux points suivants :

- les élèves doivent lancer la balle par le bas, c'est-à-dire avec une prise en supination (paume de la main vers le ciel) ;
- aucun rebond au sol n'est autorisé ;
- les élèves ne doivent pas lancer et rattraper en prise pronation (lancer à « bras cassé » ou rattraper en « patte de chat ») ;

- les élèves ne doivent pas s’aider d’une autre partie de leur corps pour rattraper la balle ;
- le professeur d’EPS veillera à ce que l’élève reste bien derrière la ligne des 2 mètres durant les 30 secondes du test.

Lors de la réalisation du test, il est important que l’espace de lancer soit consacré exclusivement au test et que personne ne traverse cet espace pendant la période de test.

➤ 3. Modalités d’évaluation et groupes de maîtrise

3.1. Définition des groupes de maîtrise

Les élèves du **groupe « à besoins »** sont considérés comme possédant un niveau de maîtrise insuffisant. Ils nécessitent un accompagnement sur l’aptitude ciblée.

Ces élèves sont susceptibles d’avoir en grande difficulté dans la tâche d’anticipation-coïncidence, c’est-à-dire dans l’aptitude à faire coïncider le placement de la main avec l’arrivée de la balle après son rebond sur le mur. Leur difficulté peut être accentuée par des trajectoires de lancers de balle aléatoires.

Les élèves du **groupe « fragile »** sont ceux dont l’aptitude physique de coordination semble fragile. L’aptitude ciblée est à renforcer pour ces élèves.

Ces élèves peuvent avoir besoin de se réorganiser entre chaque lancer pour réussir la tâche d’anticipation-coïncidence. Cela est susceptible d’impacter la vitesse d’exécution et la fluidité de l’enchaînement des actions. Cette difficulté peut être accentuée par des problèmes de latéralité.

Les élèves du **groupe « satisfaisant »** sont considérés comme ayant une aptitude physique ciblée satisfaisante. Les prérequis des élèves de ce groupe leur permettent de poursuivre sereinement les apprentissages.

Ces élèves ont un lancer de balle stabilisé et maîtrisent la tâche d’anticipation-coïncidence avec les deux mains.

3.2. Positionnement dans les groupes de maîtrise

	« à besoins »	« fragile »	« satisfaisant »
Coordination (nombre de lancers rattrapés valides)	0 à 3	4 à 5	6 ou plus

➤ 4. Annexe

4.1. Fiche de recueil de données pour le test de coordination

	Nom	Prénom	Nombre de lancers rattrapés valides	Positionnement (« à besoins », « fragile » ou « satisfaisant »)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

	Nom	Prénom	Nombre de lancers rattrapés valides	Positionnement (« à besoins », « fragile » ou « satisfaisant »)
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

BIBLIOGRAPHIE



Mayeur-Guillou, A. *et al.*, 2025, "Évaluation des aptitudes physiques – sixième 2025 – Premiers résultats", Document de travail - série études, n° 2026-E03, DEPP.

Mayeur-Guillou A., Paillet V., Schmitt P., 2026, "Évaluation des aptitudes physiques des élèves de sixième et de seconde à la rentrée 2025", *Note d'Information*, n° 26-17, DEPP.

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

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

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. 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>

Retrouvez les travaux de la DEPP sur
education.gouv.fr/etudes-et-statistiques

Publications et archives

Retrouvez toutes les publications et archives de la DEPP sur
archives-statistiques-depp.education.gouv.fr

Jeux de données en open data

Retrouvez tous les jeux de données de la DEPP en open data sur
data.education.gouv.fr