

Aptitudes physiques en classe de sixième – Test complémentaire d'endurance musculaire

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 d'endurance musculaire	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	5
➤ 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 d'endurance musculaire	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 d'endurance musculaire**.

➤ 2. Test d'endurance musculaire

2.1. Caractéristiques du test

2.1.1. Objectif du test

Évaluer l'endurance musculaire isométrique des membres inférieurs.

2.1.2. Présentation du test

L'élève se place le dos à plat contre le mur, les jambes fléchies en formant un angle de 90 degrés entre le tronc et les cuisses et entre les cuisses et les tibias. Les pieds sont écartés l'un de l'autre de la largeur du bassin. Les omoplates doivent rester en contact avec le mur, les bras sont maintenus à la verticale le long du corps.

L'objectif de ce test est de tenir le plus longtemps possible cette position sans bouger.

Le test s'arrête lorsque l'élève se lève, tombe ou réalise deux erreurs.

Une vidéo explicative du test complémentaire d'endurance musculaire 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 chronomètre le temps durant lequel chaque élève maintient la position dans un temps maximal de 2 minutes et 30 secondes. Au-delà de ce temps, le test peut s'arrêter. Le professeur d'EPS reporte les temps sur la fiche de recueil de données.

2.2.2. Temps nécessaire

Environ 30 minutes pour une classe.

2.2.3. Matériel nécessaire

- Un chronomètre multi-temps
- Un pan de mur long d'une dizaine de mètres et vertical
- Un sol non glissant
- 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

Avant de démarrer le test, l'enseignant d'EPS peut constituer des groupes de cinq élèves qui passeront le test en même temps. Les élèves passeront le test cinq par cinq.

Le professeur d'EPS peut espacer les élèves d'un mètre pour qu'ils ne se gênent pas.



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 d'endurance musculaire. Vous allez tenir le plus longtemps possible dans la position de la « chaise », contre un mur. La limite de temps est de 2 minutes et 30 secondes.

Pour que le test soit correctement réalisé, vous allez :

- avoir le haut et le bas du dos contre le mur tout au long du test ;*
- garder les mains le long du corps ;*
- faire un angle de 90 degrés entre votre buste et vos cuisses ;*
- faire un angle de 90 degrés entre vos cuisses et vos tibias ;*
- mettre vos pieds à la largeur de vos hanches et ne plus bouger les pieds. »*

Pendant le test

L'élève doit se placer dos contre un mur, les bras le long du corps.

Les angles entre son buste et ses cuisses et entre ses cuisses et ses tibias doivent être de 90 degrés.

Ses pieds doivent être à plat au sol et écartés de la largeur de ses hanches.

L'élève doit rester immobile dans cette position pendant une durée maximale de 2 minutes et 30 secondes.

Le professeur d'EPS démarre le chronomètre dès que l'élève est prêt et immobile dans une position correcte.

Il doit arrêter le chronomètre dès que l'élève ne maintient pas la position correctement à deux reprises ou à 2 minutes et 30 secondes, la durée maximale du test.

Après le test

Le professeur d'EPS va noter la durée maintenue dans une position correcte sur la fiche de recueil de données et indiquer le groupe de maîtrise correspondant.

2.3. Points de vigilance

Durant le test, le professeur d'EPS doit veiller particulièrement à certains mouvements parasites que peuvent réaliser les élèves et qui seront considérés comme une erreur :

- l'éloignement progressif des pieds par rapport au mur ;
- l'élévation ou l'abaissement progressifs du bassin ;
- le décollement des omoplates ;
- les prises d'appui avec les mains contre le mur ou au niveau des cuisses.

Il est important que les élèves réalisent ce test sur un mur et un sol qui ne glissent pas.

➤ 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 une très faible tonicité musculaire. Les sensations désagréables dues à l'effort isométrique peuvent être difficilement acceptées. Ils peuvent manquer de motivation ou avoir des difficultés à rester immobiles (hyperactivité).

Les élèves du **groupe « fragile »** sont ceux dont l'aptitude physique d'endurance musculaire semble fragile. L'aptitude ciblée est à renforcer pour ces élèves.

Ces élèves ont possiblement une faible tonicité musculaire et des jambes qui tremblent rapidement. Ils ne sont peut-être pas habitués à maintenir une contraction isométrique prolongée. Leur capacité de persévérance peut être réduite, ce qui ne leur permet pas de prolonger l'effort malgré l'inconfort.

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 présentent une bonne tonicité et un corps entraîné à maintenir un effort musculaire prolongé. Les sensations d'inconfort sont acceptées (tremblements, brulures, etc.). La motivation et la capacité de concentration permettent de maintenir cet effort au-delà des premières douleurs.

3.2. Positionnement dans les groupes de maîtrise

	« à besoins »	« fragile »	« satisfaisant »
Endurance musculaire (Durée maintenue dans une position correcte)	Inférieure ou égale à 30 secondes	Entre 31 et 60 secondes	Supérieure à 60 secondes

➤ 4. Annexe

4.1. Fiche de recueil de données pour le test d'endurance musculaire

	Nom	Prénom	Durée maintenue (en secondes)	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	Durée maintenue (en secondes)	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