

Aptitudes physiques en classe de sixième – Test complémentaire d'équilibre

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'équilibre	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'équilibre	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'équilibre**.

➤ 2. Test d'équilibre

2.1. Caractéristiques du test

2.1.1. Objectif du test

Évaluer l'équilibre statique d'un élève sur un appui pédestre.

2.1.2. Présentation du test

Le test d'équilibre « Flamingo » se réalise sur un pied et sans chaussure. La jambe libre est fléchie au niveau du genou. La cheville de celle-ci est maintenue près des fesses avec la main côté jambe fléchie. La main libre est posée sur la hanche et les yeux sont ouverts. L'objectif est de tenir en équilibre sur un pied le plus longtemps possible sans déséquilibre. Le temps maximum est de 45 secondes.

Une vidéo explicative du test complémentaire d'équilibre 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 temps durant lequel chaque l'élève maintient la position d'équilibre sur une jambe dans un temps maximal de 45 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. Le professeur d'EPS peut faire passer les élèves deux par deux.

2.2.2. Temps nécessaire

Environ 25 à 30 minutes pour une classe.

2.2.3. Matériel nécessaire

- Deux chronomètres ou un chronomètre multi-temps
- Une ligne droite dessinée au sol
- 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, avec une ligne droite dessinée au sol.

Placer l'élève debout sur le pied de son choix, sans chaussure, sur la ligne droite dessinée au sol.

La jambe libre est, quant à elle, fléchie au niveau du genou et la cheville de celle-ci est maintenue près des fesses avec la main située du même côté que la jambe fléchie.



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 faire un test d'équilibre sans chaussure. Vous allez rester en équilibre sur un pied. Vous avez le droit de choisir le pied que vous voulez. Vous allez plier le genou de l'autre jambe. Vous allez attraper votre cheville avec la main du même côté et maintenir votre cheville près des fesses. Votre main libre doit être sur votre hanche et vos yeux sont ouverts. Vous allez devoir tenir cette position d'équilibre le plus longtemps possible. J'arrêterai le chronomètre au bout de 45 secondes au maximum et noterai votre temps lorsque vous effectuerez une des actions suivantes :

- vous posez vos deux pieds par terre ;*
- vous vous accrochez à un support ;*
- vous lâchez la cheville ;*
- vous déplacez votre pied d'appui au sol (sautillement ou glissement) ;*
- vous retirez votre main libre de votre hanche. »*

Pendant le test

L'élève se tient debout sur le pied de son choix. Ses chaussures doivent être retirées. L'élève doit garder l'équilibre sur un pied. Sa jambe libre est fléchie au niveau du genou et le pied de cette jambe maintenu près des fesses par la main du même côté que la jambe fléchie. Sa main libre doit être sur sa hanche.

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

Il doit arrêter le chronomètre dès que l'élève commet une des actions citées ci-dessus ou à 45 secondes, la durée maximale du test.

Après le test

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

2.3. Points de vigilance

Les élèves doivent réaliser ce test sans chaussures sur un sol plat. Une ligne droite peut être matérialisée au sol pour donner un repère aux élèves.

Le professeur d'EPS doit veiller particulièrement à la posture de l'élève :

- en appui sur un pied (de prédilection) ;
- la cheville de l'autre jambe est maintenue dans la paume de la main ;
- la main du bras libre est positionnée sur la hanche.

Il doit veiller particulièrement aux actions que peut commettre l'élève :

- l'élève pose les deux pieds par terre ;
- l'élève s'accroche à un support ;
- l'élève lâche la cheville de sa jambe libre ;
- l'élève déplace son pied d'appui au sol (sautillement) ;
- l'élève fait glisser son pied au sol ;
- l'élève retire sa main libre de sa hanche.

➤ 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 un système vestibulaire (oreille interne) pas encore complètement mature. Ils peuvent avoir une faible tonicité musculaire au niveau des membres inférieurs et du gainage. Ils n'utilisent pas toujours leur regard pour se stabiliser (fixer un point devant soi) et peuvent avoir des difficultés à rester concentrés.

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

Ces élèves peuvent manquer de gainage et avoir un système proprioceptifs imprécis. La coordination des contractions musculaires manque potentiellement d'efficacité ce qui provoque des crispations inutiles. Ils peuvent parfois aussi s'ennuyer ou être facilement déconcentrés.

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 sont toniques et gainés. Ils utilisent leur regard pour se stabiliser et ont une bonne capacité de concentration.

3.2. Positionnement dans les groupes de maîtrise

	« à besoins »	« fragile »	« satisfaisant »
Équilibre (Durée maintenue dans une position d'équilibre correcte)	Inférieure ou égale à 10 secondes	Entre 11 et 30 secondes	Supérieure à 30 secondes

➤ 4. Annexe

4.1. Fiche de recueil de données pour le test d'équilibre

	Nom	Prénom	Durée maintenue en équilibre (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 équilibre (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