

Aptitudes physiques en classe de sixième – Test complémentaire de souplesse

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 souplesse	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 souplesse.....	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 souplesse**.

➤ 2. Test de souplesse

2.1. Caractéristiques du test

2.1.1. Objectif du test

Évaluer le niveau de souplesse de l'articulation coxo-fémorale (lombaires et ischio-jambiers).

2.1.2. Présentation du test

En position assise, les élèves doivent tendre progressivement leurs bras vers leurs pieds, paume des mains vers le sol et sans à-coups, pour aller le plus loin possible.

Une vidéo explicative du test complémentaire de souplesse 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 la mesure de la souplesse.

2.2.2. Temps nécessaire

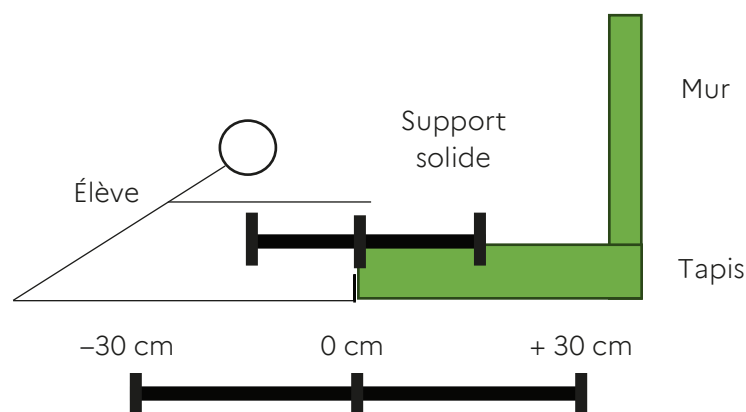
Environ 20 minutes pour une classe.

2.2.3. Matériel nécessaire

- Un tapis de sol (hauteur des pieds ou légèrement au-dessus)
- Un support solide de 60 cm environ (en bois / planche de natation / latte rigide / tableau)
- Un décimètre
- 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, et placer les élèves en position assise, pieds contre le tapis (sans chaussures), les genoux collés et verrouillés au sol. Fixer le support solide sur le tapis, le zéro au niveau des pieds.





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 de souplesse. Vous allez vous asseoir par terre avec les jambes tendues et tendre vos bras le plus loin possible. Il y a plusieurs règles à respecter :

- vous devez vous asseoir par terre sur un tapis ou au sol ;*
- vos jambes doivent être tendues et serrées ;*
- vos genoux doivent être verrouillés et collés au sol ;*
- vous devez tendre vos bras vers vos pieds sans à-coups et tenir la position 2 à 3 secondes.*

Vous allez le faire deux fois. Je vais garder votre meilleure performance uniquement. »

Pendant le test

Le professeur d'EPS doit s'assurer que les mains restent au même niveau, que les jambes sont en extension complète et que le mouvement est sans à-coups et sans poussée finale. La mesure s'effectue à l'issue de l'immobilisation de 2 à 3 secondes des élèves. L'enseignant place la valeur 0 du décimètre au niveau du tapis (et donc des pieds) et le déroule dans un sens ou dans l'autre pour lire la mesure.

Si les mains dépassent les pieds la valeur sera positive.

Si les mains ne dépassent pas les pieds la valeur sera négative.

Les élèves réalisent deux tentatives successives.

Après le test

La distance entre les mains et les pieds est notée à 0,1 cm près. Le professeur d'EPS va noter la meilleure tentative sur la fiche de recueil de données et indiquer le groupe de maîtrise correspondant.

2.3. Points de vigilance

Les élèves ne doivent pas réaliser d'à-coups ni de poussée finale lors du test.

Au niveau de la posture, l'enseignant vérifie que les élèves gardent bien les jambes et les bras tendus.

➤ 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 des ischio-jambiers très raides et de manquer de contraction abdominale pour basculer le bassin vers l'avant (dos rond).

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

Ces élèves sont susceptibles d'avoir des ischio-jambiers relativement raides et de manquer de contraction abdominale pour basculer complètement le bassin vers l'avant. Ils peuvent chercher à forcer plutôt qu'à se relâcher grâce à une longue expiration.

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 des ischio-jambiers relativement souples. Certains utilisent leur respiration pour se relâcher et leurs abdominaux pour basculer le bassin vers l'avant.

3.2. Positionnement dans les groupes de maîtrise

	« à besoins »	« fragile »	« satisfaisant »
Souplesse (distance entre les mains et les pieds)	Inférieure ou égale à -15 cm	Strictement supérieure à -15 cm et inférieure ou égale à -5 cm	Strictement supérieure à -5 cm

➤ 4. Annexe

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

	Nom	Prénom	Distance entre les mains et les pieds	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	Distance entre les mains et les pieds	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