

Expérimentation « Education physique et sportive, sport, santé »



Livret à l'intention de l'EPL

GRD (Groupe de ressources disciplinaires) EPS

Inspection pédagogique EPS, ipreps@ac-reunion.fr



SOMMAIRE



Mot de l'inspection pédagogique régionale	p.3
Protocole de l'expérimentation	p.4
Fiche projet – expérimentation	p.6
Les 5 tests physiques en collège	p.7
Les 5 tests physiques en lycée	p.12
Un exemple de fiche de suivi - élève	p. 17



MOT DE L'INSPECTION PEDAGOGIQUE



L'activité physique régulière dès le plus jeune âge constitue un enjeu majeur de santé publique et de réussite éducative. Elle joue un rôle déterminant pour la santé physique et mentale, le bien-être, la qualité de vie et des apprentissages.

L'expérimentation EPS sport santé s'inscrit dans le programme ICAPS (intervention centrée sur l'activité physique) de lutte contre la sédentarité qui a fait ses preuves au niveau national. Elle vise à augmenter l'activité des élèves, limiter l'effet des écrans, construire le capital santé de nos élèves et recréer du lien social entre les jeunes et avec les adultes, à l'école, avec les parents et plus largement dans l'environnement social et culturel. C'est un défi du collectif et de santé publique qu'il nous faut relever !

L'inspection pédagogique remercie les établissements qui se sont engagés dans cette initiative et vous souhaite une belle année scolaire placée sous le signe de la santé et de l'activité physique !

L'inspection pédagogique EPS

PROTOCOLE DE L'EXPERIMENTATION

L'essentiel à retenir

Préparer l'expérimentation

Inscrire l'établissement au protocole ICAPS

A réaliser avec le référent, sous couvert du chef d'établissement

Lien à venir

Le calendrier de passation des tests

- **D'ici fin septembre 2026** : 5 tests physiques, questionnaire en ligne ICAPS, questionnaire académique
- **Décembre 2026** : 5 tests physiques + tests de positionnement maths/français (clg)
- **Mai 2027** : 5 tests physiques, questionnaire en ligne ICAPS, questionnaire académique, évaluations maths/français

Créer un collectif autour de l'expérimentation

- La direction (PERDIR et CPE)
- Les personnels de santé (infirmierie, AS)
- Équipes pédagogiques des classes expérimentales
- Équipes EPS : AS compétition / santé – loisir – Bien-être
- Les parents
- L'UNSS : événements, rencontres, sensibilisations...
- Le tissu sportif et socio-éducatif local : éducateurs socio-sportifs, intervenants...

Les choix des classes

- En collège : deux classes de 6^è et une classe témoin
- En lycée : deux classes de seconde et une classe témoin

Associer les parents pour les sensibiliser à la santé et obtenir une autorisation écrite

Élaborer le projet d'activité physique quotidienne

A partir des résultats des élèves aux tests physiques, **identifier les élèves à besoins** et mettre en œuvre une offre de pratique quotidienne (partenariats, activités proposées, dispositifs...) et les interventions liées à la sensibilisation (diététique, sommeil, impact des écrans...).

Le suivi des élèves

Ce suivi est réalisé par les référents EPS et/ou les personnels de santé.

Se former

Un accompagnement des enseignants d'EPS et des référents de l'expérimentation est prévu, notamment dans le cadre du P.R.A.F.

5 TESTS PHYSIQUES pour diagnostiquer et repérer les élèves à besoins

Quels tests physiques ?

En collège :

- ✓ Endurance cardiovasculaire
- ✓ Vitesse
- ✓ Force musculaire (jambes)
- ✓ Force musculaire (bras)
- ✓ Souplesse

En LGT / LP :

- ✓ Endurance cardiovasculaire
- ✓ Vitesse
- ✓ Force musculaire (jambes)
- ✓ Agilité / coordination
- ✓ Souplesse

Qui fait passer les tests ?

Les enseignants d'EPS

Le recueil des données

Remplir le fichier Excel joint



2 QUESTIONNAIRES sur les modes de vie des élèves, pour mieux comprendre les résultats des élèves

Un questionnaire ICAPS

Un questionnaire académique

Nombre de questions

- Questionnaire ICAPS : 10
- Questionnaire académique : 14

Le recueil des données

- Questionnaire ICAPS : cf. lien à venir 
- Questionnaire académique : cf. fichier Excel joint. 



Fiche de suivi élève : qui et où ?

Qui fait remplir les questionnaires ?

Accompagnement des élèves à déterminer au sein des établissements.

Lieu d'archivage des questionnaires et des fiches de suivi

Fiche projet - expérimentation EPS, sport et santé 2026 / 2027

PROJET EPLE :	
CE :	
<u>Référent expérimentation :</u>	
<u>Axe du Projet d'EPLE :</u> Parcours santé : <u>Axe du projet d'EPS :</u>	
Diagnostic / classes expérimentales (synthèse des résultats aux tests et questionnaires) • Moteurs : • Vie quotidienne : • Motivation à la pratique physique : • Écran : ⇒ Objectiver les axes de progrès (attendus)	
Projet d'activités physiques complémentaires et d'intervention liées à la sensibilisation • Partenaires sportifs : • Partenaires sociaux-éducatifs : • Partenaires santé :	

ACTIONS - dispositifs				
ACTIVITÉS PHYSIQUE ET BIEN ÊTRE			INTERVENTIONS SANTÉ - SOCIAL	AUTRES
Section AS	2HSC	CLUBS / ATELIERS		
Qui				
Quoi				
où				
Avec qui ?				

Modalité de suivi des élèves : (fiches de suivi)
Evaluation du dispositif - Effet sur la condition physique des élèves : résultats des tests d'aptitude physique - Activités de vie quotidienne : (questionnaire fin d'année) - Activités investies en dehors des activités proposées dans l'établissement - Résultats des tests de positionnement maths et français

LES 5 TESTS PHYSIQUES EN COLLEGE



TEST 1 : ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE

COURSE NAVETTE PROGRESSIVE, DIT TEST LUC LEGER + TALK TEST

DESCRIPTION

> **Le test navette** permet d'évaluer la capacité aérobie de l'élève.

En allers-retours successifs sur une distance de 20 mètres, **courir le plus longtemps possible** en respectant la vitesse imposée par un signal sonore, cette vitesse augmentant chaque minute.

À chaque signal sonore, l'élève doit se trouver en situation d'amorcer son retour en bloquant un de ses pieds immédiatement au-delà de la ligne des 20 mètres (pas de virage en demi-cercle). Les élèves à plus de 2m de la ligne lors du bip 3 fois consécutivement doivent être arrêtés.

Le palier atteint par l'élève qui s'arrête correspond à une vitesse (cf. table).

Palier	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Vitesse (km/h)	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5

> **Le talk-test** mesure la perception de la facilité à parler après l'effort. Il est corrélé avec le seuil ventilatoire et peut être utilisé comme un marqueur de l'intensité de l'exercice.

Stade A	capacité à prononcer un ou deux mots maximum, discussion impossible même en reprenant plusieurs fois son souffle (pauses longues : plus de deux respirations)
Stade B	capacité à formuler une phrase maximum, discussion possible en reprenant plusieurs fois son souffle (quelques pauses courtes : une à deux respirations)
Stade C	capacité à formuler plusieurs phrases avec aisance, discussion facile

BUT

Réaliser le maximum de paliers possible.

Identifier le niveau de facilité à parler après l'effort

TERRAIN ET MATERIEL

> Piste délimitée par deux lignes parallèles tracées à 20 mètres l'une de l'autre. Deux zones non glissantes sont situées de part et d'autre de ces deux lignes.

> Matériel sonore : protocole enregistré téléchargeable à l'adresse suivante <https://eduscol.education.gouv.fr/sites/default/files/document/25qp61bandesonetestendurancezip-113436.zip>

> Une enceinte et un sifflet



GROUPES DE MAÎTRISE

Paliers	Vitesse	
0 - 1	8-8,5 km/h	1 - A besoins
2	9 km/h	2 - Encore fragile
3	9,5 km/h	3 - Fragile
4 - 5	10 et 10,5 km/h	4 - Satisfaisant
≥ 6	≥ 11 km/h	5 - Très satisfaisant

CLG

TEST 2 : VITESSE

30M PLAT DÉPART ARRÊTÉ

DESCRIPTION

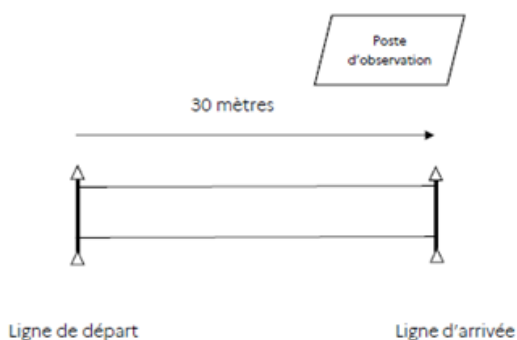
- > Ce test permet d'évaluer la vitesse.
- > Au départ, l'élève doit être debout et immobile, les pieds décalés derrière la ligne.
- > Il est important de préciser aux élèves que :
 - il n'y a pas de coup de sifflet au départ, le chronomètre démarre lorsque le pied arrière décolle du sol.
 - ils doivent courir en ligne droite
 - ils ne décélèrent pas avant la ligne d'arrivée.
- > Le chronomètre est déclenché au moment où le pied arrière se décolle du sol. Il s'arrête dans la ligne des épaules passe la ligne d'arrivée. Les temps sont notés à 0,1 seconde près.

BUT

Mettre le moins de temps possible, et donc aller le plus vite possible sur 30m.

TERRAIN ET MATERIEL

- > Un couloir de vitesse, avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée à 30m (ou à défaut des plots)
- > Un chronomètre



GROUPES DE MAÎTRISE

Temps	
$\geq 6''8$	1- A besoins
$6''7 - 6''4$	2 - Encore fragile
$6''3 - 6''$	3 - Fragile
$5''9 - 5''6$	4 - Satisfaisant
$< 5''6$	5 - Très satisfaisant

CLG

TEST 3 : FORCE MUSCULAIRE (jambes)

SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

DESCRIPTION

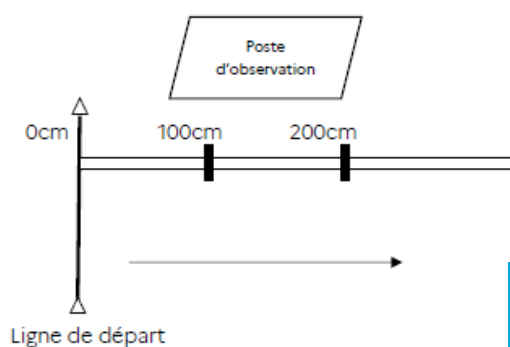
- > Ce test permet d'évaluer la force explosive des membres inférieurs.
- > Un apprentissage technique pourrait biaiser les résultats, il est donc important de ne pas préparer cette épreuve.
- > Au départ, l'élève doit être équilibré, les pieds juste derrière la ligne. Il est interdit de poser les mains à la réception du saut.
- > La mesure s'effectue entre la ligne de départ et le talon qui est le plus proche de cette ligne.
- > L'élève dispose de 2 sauts : seule la meilleure tentative est conservée.

BUT

Réaliser la plus longue distance possible, en un bond, pieds parallèles et sans élan.

TERRAIN ET MATERIEL

- > Une ligne de départ ou 2 plots
- > Un décamètre ou un odomètre



GROUPES DE MAÎTRISE

Distance	
≤ 110 cm	1 - A besoins
111-125 cm	2 - Encore fragile
126-140 cm	3 - Fragile
141-155 cm	4 - Satisfaisant
> 155 cm	5 - Très satisfaisant

CLG

TEST 4 : FORCE DU HAUT DU CORPS (BRAS)

LANCER ARRÊTÉ D'UN BALLON DE BASKET À 2 MAINS

DESCRIPTION

- > Ce test permet d'évaluer la force explosive des membres supérieurs.
- > Un apprentissage technique pourrait biaiser les résultats, il est donc important de ne pas préparer cette épreuve.
- > Le départ se réalise à partir d'une position assise, jambes tendues et dos appuyé contre un mur
- > Le ballon utilisé est un ballon de basket taille 6. Le lancer s'effectue à 2 mains, avec un départ « contact poitrine » et une extension des bras vers l'avant (passe type basket).
- > La mesure s'effectue entre la ligne de départ et le point de chute du ballon
- > L'élève dispose de 2 tentatives, la meilleure étant conservée.

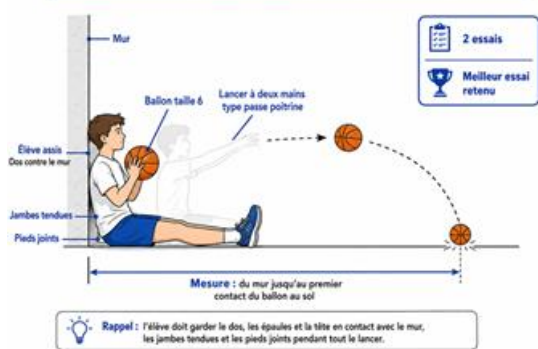
BUT

Lancer le ballon le plus loin possible.

TERRAIN ET MATERIEL

- > Un espace délimité par une ligne de départ
- > Un ballon de basket taille 6
- > Un décamètre ou un odomètre

TEST DE LANCER DE BALLON DE BASKET ASSIS DOS AU MUR



GROUPES DE MAÎTRISE

Distance	
< 3m	1 - A besoins
3 - 4m	2 - Encore fragile
4 - 5m	3 - Fragile
5 - 6m	4 - Satisfaisant
> 6m	5 - Très satisfaisant

CLG

TEST 5 : SOUPLESSE

TEST DE SCHÖBER

DESCRIPTION

- > Ce test permet d'évaluer la flexibilité / souplesse du rachis.
- > L'élève doit se positionner debout, pied joint, et genoux en extension. Il bascule lentement le buste vers l'avant en roulant le dos, vertèbre par vertèbre.
- > En conservant les 2 mains à la même hauteur, il doit les descendre le plus bas possible, en maintenant cette position 3 secondes (pour éviter les à-coup).
- > L'observation porte sur la zone du corps atteinte par le bout des doigts :
 - les tibias
 - les chevilles
 - le cou du pied
 - le sol
 - le sol les mains fermées
 - le sol les mains à plat

BUT

Descendre les mains le plus bas possible.

TERRAIN ET MATERIEL

Aucun.



GROUPES DE MAÎTRISE

Souplesse	
Le bout des doigts touche le milieu des tibias	1 - A besoins
Le bas des tibias	2 - Encore fragile
Le cou du pied	3 - Fragile
Le sol	4 - Satisfaisant
Les poings fermés ou les paumes des mains touchent le sol	5 - Très satisfaisant

CLG

LES 5 TESTS PHYSIQUES EN LYCEE



TEST 1 : ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE

COURSE NAVETTE PROGRESSIVE, DIT TEST LUC LEGER + TALK TEST

DESCRIPTION

> **Le test navette** permet d'évaluer la capacité aérobie de l'élève.

En allers-retours successifs sur une distance de 20 mètres, **courir le plus longtemps possible** en respectant la vitesse imposée par un signal sonore, cette vitesse augmentant chaque minute.

À chaque signal sonore, l'élève doit se trouver en situation d'amorcer son retour en bloquant un de ses pieds immédiatement au-delà de la ligne des 20 mètres (pas de virage en demi-cercle). Les élèves à plus de 2m de la ligne lors du bip 3 fois consécutivement doivent être arrêtés.

Le palier atteint par l'élève qui s'arrête correspond à une vitesse (cf. table).

Palier	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Vitesse (km/h)	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5

> **Le talk-test** mesure la perception de la facilité à parler après l'effort. Il est corrélé avec le seuil ventilatoire et peut être utilisé comme un marqueur de l'intensité de l'exercice.

Stade A	capacité à prononcer un ou deux mots maximum, discussion impossible même en reprenant plusieurs fois son souffle (pauses longues : plus de deux respirations)
Stade B	capacité à formuler une phrase maximum, discussion possible en reprenant plusieurs fois son souffle (quelques pauses courtes : une à deux respirations)
Stade C	capacité à formuler plusieurs phrases avec aisance, discussion facile

BUT

Réaliser le maximum de paliers possible.

Identifier le niveau de facilité à parler après l'effort

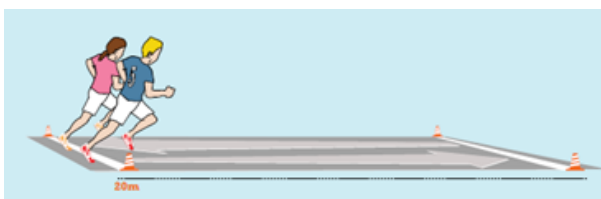
TERRAIN ET MATERIEL

> Piste délimitée par deux lignes parallèles tracées à 20 mètres l'une de l'autre. Deux zones non glissantes sont situées de part et d'autre de ces deux lignes.

> Matériel sonore : protocole enregistré téléchargeable à l'adresse suivante

<https://eduscol.education.gouv.fr/sites/default/files/document/25qp61ba ndesontestendurancezip-113436.zip>

> Une enceinte et un sifflet



GROUPES DE MAÎTRISE

Paliers filles		Paliers garçons
0 - 1	1 - A besoins	≤ 3
2	2 - Encore fragile	4
3	3 - Fragile	5
4 - 5	4 - Satisfaisant	6 - 7
≥ 6	5 - Très satisfaisant	≥ 8

LYC / LP

TEST 2 : VITESSE

50m PLAT DÉPART ARRÊTÉ

DESCRIPTION

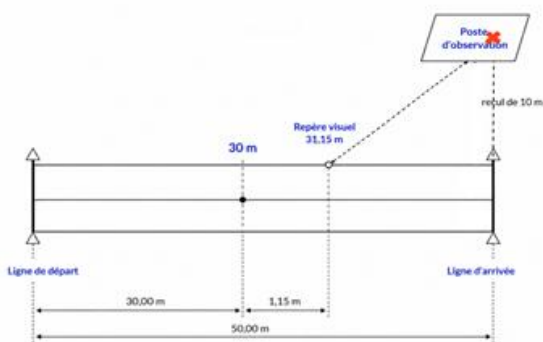
- > Ce test permet d'évaluer la vélocité.
- > Au départ, l'élève doit être debout et immobile, les pieds décalés derrière la ligne.
- > Il est important de préciser aux élèves que :
 - il n'y a pas de coup de sifflet au départ, le chronomètre démarre lorsque le pied arrière décolle du sol.
 - ils doivent courir en ligne droite
 - ils ne décèlent pas avant la ligne d'arrivée.
- > Le chronomètre est déclenché au moment où le pied arrière se décolle du sol.
- > Prise du temps intermédiaire au 30 m lorsque la ligne d'épaules de l'élève passe le repère vertical intermédiaire.
- > Le chronomètre s'arrête lorsque la ligne d'épaules de l'élève franchit la ligne d'arrivée
- > Les temps sont notés à 0,1 seconde près.

BUT

Mettre le moins de temps possible, et donc aller le plus vite possible sur 50m.

TERRAIN ET MATERIEL

- > Un couloir de vitesse, avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée à 50m (ou à défaut des plots)
- > Un repère visuel vertical placé à 31,15 m du départ (jalon ou autre)
- > Un chronomètre permettant de prendre au moins 2 temps



GROUPES DE MAÎTRISE

Filles		Garçons
≥ 11"	1 - A besoins	≥ 9,5"
10,9 - 10"	2 - Encore fragile	9,4 - 9"
9,9 - 9,5"	3 - Fragile	8,9 - 8,5"
9,4 - 9,1"	4 - Satisfaisant	8,4 - 8,1"
≤ 9"	5 - Très satisfaisant	≤ 8"

LYC / LP

TEST 3 : FORCE MUSCULAIRE (jambes)

SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

DESCRIPTION

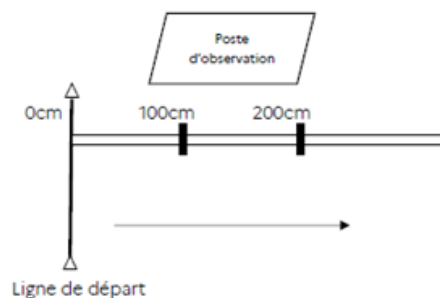
- > Ce test permet d'évaluer la force explosive des membres inférieurs.
- > Un apprentissage technique pourrait biaiser les résultats, il est donc important de ne pas préparer cette épreuve.
- > Au départ, l'élève doit être équilibré, les pieds juste derrière la ligne. Il est interdit de poser les mains à la réception du saut.
- > La mesure s'effectue entre la ligne de départ et le talon qui est le plus proche de cette ligne.
- > L'élève dispose de 2 sauts : seule la meilleure tentative est conservée.

BUT

Réaliser la plus longue distance possible, en un bond, les pieds parallèles et sans élan.

TERRAIN ET MATERIEL

- > Une ligne de départ ou 2 plots
- > Un décamètre ou un odomètre



GROUPES DE MAÎTRISE

Filles		Garçons
≤ 120 cm	1 - A besoins	≤ 140 cm
121-135 cm	2 - Encore fragile	141-157 cm
136-150 cm	3 - Fragile	158-175 cm
151-160 cm	4 - Satisfaisant	176-185 cm
> 160 cm	5 - Très satisfaisant	> 185 cm

LYC / LP

TEST 4 : AGILITÉ, CHANGEMENT DE DIRECTION

LE "T-TEST 974"

DESCRIPTION

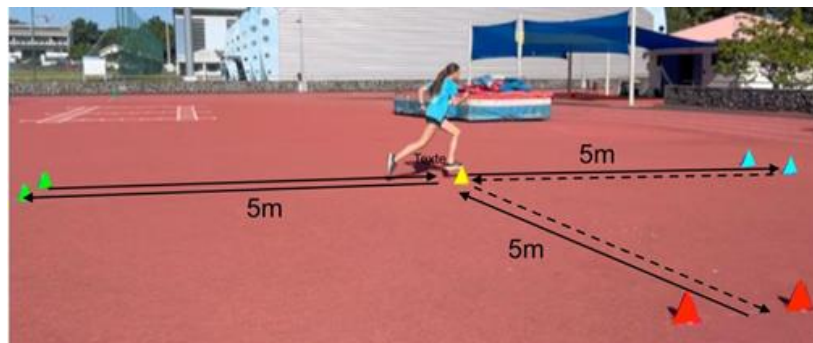
- > Ce test permet d'évaluer la capacité à changer de direction.
- > Le départ se réalise à partir de la branche principale du T. Courir 5m en sprint en ligne droite, puis partir à droite ou à gauche. Le pied doit dépasser la ligne de plots. Faire demi-tour et rejoindre l'autre barre du T. Le pied doit dépasser la ligne de plots. Faire demi-tour vers le centre du T et revenir au point de départ.
- > Tout le trajet se fait en marche avant.
- > L'élève dispose de 2 tentatives, la meilleure étant conservée.

BUT

Réaliser le parcours (30m) en courant le plus rapidement possible malgré les changements de direction.

TERRAIN ET MATÉRIEL

- > 7 plots
- > Un chronomètre



NB : ce test étant une déclinaison locale du T-Test, les références du tableau ci-contre n'ont pas de valeurs scientifiques et demandent à être validées

GROUPES DE MAÎTRISE

Filles		Garçons
> 12"	1 - A besoins	> 11"
12 - 11"	2 - Encore fragile	11 - 10"
11 - 10"	3 - Fragile	10 - 9"
10 - 9"	4 - Satisfaisant	9 - 8"
< 9"	5 - Très satisfaisant	< 8"

LYC / LP

TEST 5 : SOUPLESSE

TEST DE SCHOBER

DESCRIPTION

- > Ce test permet d'évaluer la flexibilité / souplesse du rachis.
- > L'élève doit se positionner debout, pied joint, et genoux en extension. Il bascule lentement le buste vers l'avant en roulant le dos, vertèbre par vertèbre.
- > En conservant les 2 mains à la même hauteur, il doit les descendre le plus bas possible, en maintenant cette position 3 secondes (pour éviter les à-coup).
- > L'observation porte sur la zone du corps atteinte par le bout des doigts :
 - les tibias
 - les chevilles
 - le cou du pied
 - le sol
 - le sol les mains fermées
 - le sol les mains à plat

BUT

Descendre les mains le plus bas possible.



TERRAIN ET MATERIEL

Aucun.

GROUPES DE MAÎTRISE

Souplesse	
Le bout des doigts touche le milieu des tibias	1 - A besoins
Le bas des tibias	2 - Encore fragile
Le cou du pied	3 - Fragile
Le sol	4 - Satisfaisant
Les poings fermés ou les paumes des mains touchent le sol	5 - Très satisfaisant

LYC / LP

UN EXEMPLE DE FICHE DE SUIVI - ELEVE

Fiche de suivi – élève

#TESTE TA SANTE

NOM :

Prénom :

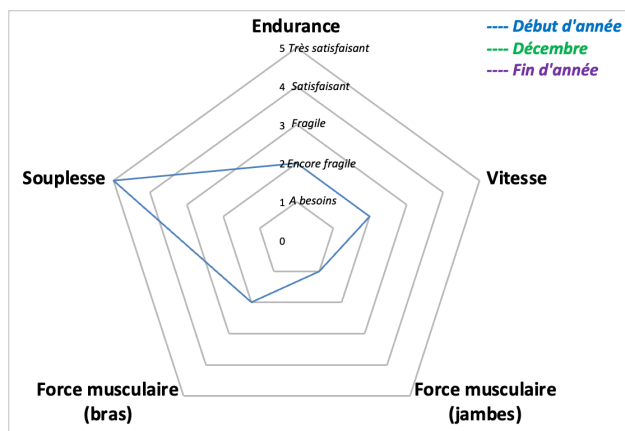
Classe :

L'objectif est de te renseigner sur tes capacités physiques, ton mode de vie et de t'encourager à pratiquer une activité physique régulière, pour développer et entretenir ton capital santé.

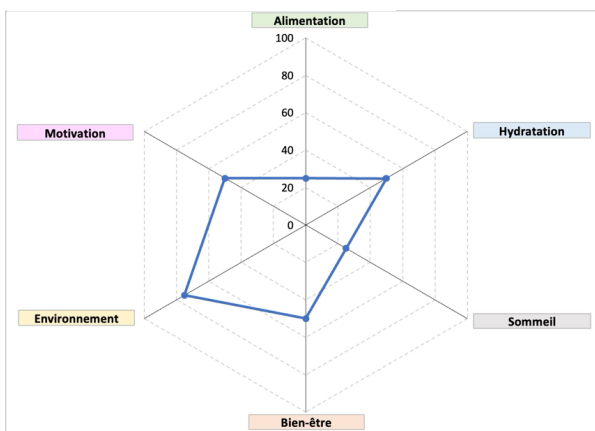
TESTS	Début d'année	Coef	Indice de forme	Décembre	Indice de forme	Fin d'année	Indice de forme
Endurance + talk test	2 - B	x3	★ 22				
Vitesse	2	x2					
Force musculaire jambes	1	x3					
Force musculaire bras	2	x2					
Souplesse	5	x1					

L'élève peut remplir les niveaux atteints pour chaque test, lors des 3 temps de passation dans l'année.

MON PROFIL



MON MODE DE VIE



Il peut également se positionner pour identifier ses points forts et ses points à améliorer.

DES CONSEILS EN FONCTION DE MON INDICE DE FORME

≤12	13 - 23	24 - 34	35 - 45	46 - 55
Forme à renforcer	Forme encore fragile	Forme fragile	Forme satisfaisante	Forme très satisfaisante

- Ta forme est encore fragile ou à renforcer : Pas de panique ! Pratiquer une activité physique plus régulièrement te permettra d'améliorer ton état de forme. As-tu des possibilités à l'école ou autour de chez toi ? Pense aussi à ton alimentation, au sommeil et laisse un peu tes écrans ...tu verras tu te sentiras mieux !
- Ta forme est fragile : Tu peux sans doute faire mieux, un peu plus et un peu plus longtemps. Trouve l'activité physique qui te fait plaisir l'école ou en dehors !
- Tu es dans une forme satisfaisante ou très satisfaisante : Félicitations ! Il faut continuer les activités que tu pratiques ! N'oublie pas de bien t'hydrater surtout quand tu fais des activités et qu'il fait chaud.

L'indice de forme peut être un repère parlant pour l'élève.

Il est intéressant que l'élève puisse faire le lien entre sa forme physique et son mode de vie.

★ Calculer l'indice de forme : multiplier chaque score par le coefficient attribué, puis additionner tous les résultats.