



PROJET SCOPE : SUIVI DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ÉLÈVES

Tests de condition physique pour la promotion de la santé des collégien.ne.s et lycéen.ne.s

Tests de condition physique sélectionnés pour évaluer l'endurance cardiorespiratoire, l'endurance et la force musculaire, la vitesse, la coordination, l'équilibre et la souplesse.

À partir des données scientifiques existantes, 13 tests de condition physique ([Doc 1](#)) ont été sélectionnés sur la base de 3 critères :

- leur faisabilité en EPS,
- leur validité scientifique,
- l'existence de valeurs de référence pour interpréter les résultats.

Ces tests évaluent l'endurance cardiorespiratoire, l'endurance et la force musculaire, la vitesse, la coordination, l'équilibre et la souplesse.

Les fiches de tests proposées sont issues d'études portant sur les batteries Bouge2 en France, Eurofit et Hélène en Europe, Achper et Pyke en Australie, et Fitnessgram aux États-Unis. Ces batteries de tests sont faites dans un objectif de santé et non de performance sportive. Les tableaux des résultats sont disponibles sous format word sur cette page ([Doc 5](#)), ainsi que la cadence pour réaliser les abdominaux (audio [Doc 6](#) et vidéo [Doc 7](#)).

Vous trouverez également sur cette page deux vidéos ([Doc 2](#) et [Doc 3](#)) et un document ([Doc 4](#)) de présentation de la « Journée de la forme » organisée par l'UNSS35 en mai 2019, qui utilise des tests de condition physique pour faire la promotion de l'activité physique.

Retrouvez un petit [résumé vidéo de l'édition 2020](#) qui s'est tenue en septembre ! N'hésitez pas à contacter [Sylvain Portier](#) pour en savoir plus sur l'organisation !

Ces fiches ont été réalisées par une équipe composée d'enseignants d'EPS, de scientifiques et de médecins regroupés autour du Suivi de la COndition Physique des Élèves (SCOPE). Chaque équipe EPS pourra sélectionner et adapter ces tests à son contexte spécifique, en essayant d'être au plus près des conditions initiales de réalisation pour pouvoir comparer les résultats. Certains tests peuvent, en fonction des situations, être encadrés par des élèves. Si vous avez des questions ou des remarques n'hésitez pas à écrire à : scope@listes.ens-rennes.fr. Vos retours d'expériences sur la mise en place concrète de ces tests seront très appréciés.

Le document ressource « Evalagir » ([Doc 8](#)) a été conçu par les 4 IA-IPR EPS de l'Académie de Rennes. Il intègre les 13 tests présentés sur le Doc 1 en les complétant par d'autres. Il propose une démarche permettant à l'élève de mener son évaluation diagnostique pour juger de son état de forme et faire des choix.

THÉMATIQUE(S)

Diffusion des savoirs, Recherche - Valorisation

À TÉLÉCHARGER

1. [Fiches des Tests de condition physique.pdf](#) (PDF, 2353 Ko)
2. [Journée de la forme UNSS35 \(reportage vidéo France 3 le 16 mai 2019 - Les capacités physiques des jeunes bretons en baisse\).mp4](#) (MP4, 9979 Ko)
3. [Journée de la forme UNSS35 \(vidéo UNSS\)](#) (Vidéo Youtube)

4. [Journée de la forme UNSS35 le 15 mai 2019 - Document de présentation.pdf](#) (PDF, 115 Ko)
5. [Tableaux des valeurs de référence des Tests de condition physique.docx](#) (DOCX, 79 Ko)
6. [Curl Up Test Cadence \(audio\).mp3](#) (MP3, 3316 Ko)
7. [Curl Up Test Cadence \(video\).mp4](#) (MP4, 4291 Ko)
8. [Evalagir.pdf](#) (PDF, 2526 Ko)