

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 du secondaire (SCOPE). Les tests retenus sont issus d'études portant sur les batteries BOUGE2 en France, EUROFIT et HELENA 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 la même page internet que ce document.

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.

Les protocoles des études réalisées recommandent de veiller à un échauffement approprié et à un temps de récupération suffisant entre chaque test, notamment avant les tests de force et de vitesse qui nécessitent un état de fraîcheur physique. Le test d'endurance cardiorespiratoire (VMA) est à réaliser dans l'idéal en dernier. Les protocoles utilisés conseillent d'éviter les comparaisons entre élèves et d'être vigilants avec les élèves présentant une faible condition physique, pour qui ces tests peuvent être très mal vécus. En général, l'élève a le droit de faire quelques essais pour se familiariser avec le test, puis il peut faire 2 tentatives maximum sur chaque test, en retenant le meilleur score. La principale limite de l'utilisation des batteries de tests pour comparer la condition physique des élèves est que la motivation de chaque élève influence fortement son résultat. Il est donc toujours demandé aux personnes faisant passer les tests d'encourager le plus possible les élèves pour s'assurer de leur engagement maximum.

Dans le cas où les tests sont répétés chez les mêmes élèves après quelques semaines ou quelques mois il est important de veiller à ce que les conditions soient identiques (température, niveau de fatigue, moment dans la journée, nature du sol, météo si test en extérieur,...).

Ce document n'est pas un guide médical pour l'évaluation de la santé des élèves, ni un protocole de recherche scientifique. Les valeurs de référence présentées pour certains tests peuvent permettre de cibler des points faibles et des points forts chez les élèves, notamment pour identifier des élèves « à risque » et les axes de travail. Mais ces valeurs de référence doivent être interprétées avec précaution, elles ne sont que les résultats obtenus par différents protocoles visant à évaluer la condition physique de jeunes âgés de 10 à 18 ans dans différents pays.

Pour chaque test des recommandations sanitaires sont proposées dans le cadre de l'épidémie de Covid-19. De plus, un protocole sanitaire est détaillé en annexe 1 (page 15).

Sommaire :

1. Navette 20 m (VMA) (page 2)
 2. Saut en longueur « deux pieds » (page 3)
 3. Abdominaux (« Curl-up ») (page 4)
 4. Pompes en 30 sec (page 5)
 5. Lancer « touche » (page 6)
 6. Lancer horizontal (page 7)
 7. Suspension barre bras fléchis (page 8)
 8. Sprint sur 50 m (page 9)
 9. 10 x 5 m (page 10)
 10. Frappes des plaques (page 11)
 11. Flamant rose (page 12)
 12. Souplesse planche (page 13)
 13. Souplesse épaule (page 14)
- Annexe 1 : protocole sanitaire Covid-19 (page 15)
- Annexe 2 : temps au 1600 m (page 16)

#1

Nom du test :
Navette 20 m

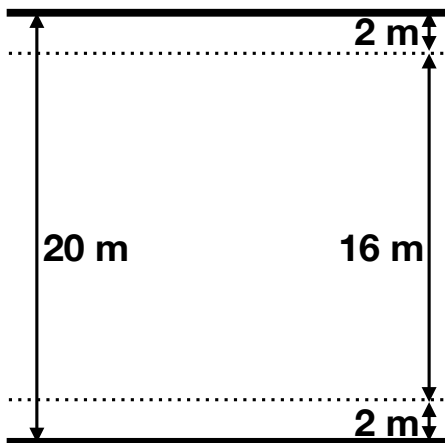
Qualité physique évaluée :
**Vitesse Maximale Aérobie
(Puissance aérobie)**

Matériel nécessaire :

- la bande son du test
- 2 lignes parallèles espacées de 20 m, qui peuvent être matérialisées par des plots
- 2 autres lignes, parallèles aux 2 premières, situées 2 m avant chaque ligne des 20 m

Consignes générales de réalisation :

- la vitesse de course est imposée par des bips : l'élève fait des aller-retours sur 20 m en suivant les bips émis à chaque fois qu'il doit faire demi-tour
- un palier dure 1 min à la même vitesse, puis la vitesse augmente
- pour les virages l'élève vient toucher la ligne des 20 m avec un pied et fait demi-tour sur place (pas de virage arrondi)
- le résultat du test est le dernier palier annoncé par la bande son pour lequel l'élève a réussi à suivre la vitesse imposée
- un palier annoncé est un palier complété : un élève qui s'arrête après avoir entendu « palier 3 » a validé le palier 3
- plusieurs bandes sonores du tests annoncent chaque « demi-palier » en indiquant « 30 sec », par exemple si la bande sonore indique « palier 3 », puis « 30 sec », et que l'élève s'arrête après il a validé le palier 3,5
- le test s'arrête pour l'élève :
 - si l'élève fait demi-tour avant d'être arrivé à la ligne des 20 m
 - si l'élève en avance quitte la ligne des 20 m avant le bip
 - si l'élève a un retard supérieur à 2 m pour être à la ligne des 20 m au moment du bip, à 2 reprises consécutives ; il peut avoir 1 retard 1 fois plusieurs fois durant le test, à condition de combler systématiquement chaque retard au prochain bip (dans tous les cas il doit toucher la ligne des 20 m avant de faire demi-tour).



Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

Test non recommandé en situation d'épidémie car il ne permet pas de respecter la distance de 10 m entre chaque élève.

Le test Vameval (autour d'une piste avec plots tous les 20 m) est plus adapté en mettant 1 élève par plot au départ, mais nous ne disposons pas de valeurs de référence pour ce test.

Dernier demi-palier validé (annoncé par la bande son) au test Navette 20 m par plus de 445 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	1,5 et moins	2,0 – 2,5	3,0 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 et plus
10	1,5 et moins	2,0 – 3,0	3,5 – 4,0	4,5 – 5,0	5,5 et plus
11	2,0 et moins	2,5 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 et plus
12	2,0 et moins	2,5 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 et plus
13	2,0 et moins	2,5 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 et plus
14	2,0 et moins	2,5 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 et plus
15	2,0 et moins	2,5 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 et plus
16	2,0 et moins	2,5 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 et plus
17	2,0 et moins	2,5 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,5 et moins	3,0 – 3,5	4,0 – 4,5	5,0 – 6,0	6,5 et plus
10	3,0 et moins	3,5 – 4,0	4,5 – 5,0	5,5 – 6,5	7,0 et plus
11	3,0 et moins	3,5 – 4,5	5,0 – 5,5	6,0 – 7,0	7,5 et plus
12	3,5 et moins	4,0 – 5,0	5,5 – 6,0	6,5 – 7,5	8,0 et plus
13	4,0 et moins	4,5 – 5,0	5,5 – 6,5	7,0 – 7,5	8,0 et plus
14	4,5 et moins	5,0 – 5,5	6,0 – 7,0	7,5 – 8,5	9,0 et plus
15	4,5 et moins	5,0 – 6,0	6,5 – 7,5	8,0 – 9,0	9,5 et plus
16	5,0 et moins	5,5 – 6,5	7,0 – 7,5	8,0 – 9,0	9,5 et plus
17	5,5 et moins	6,0 – 7,0	7,5 – 8,0	8,5 – 9,5	10,0 et plus

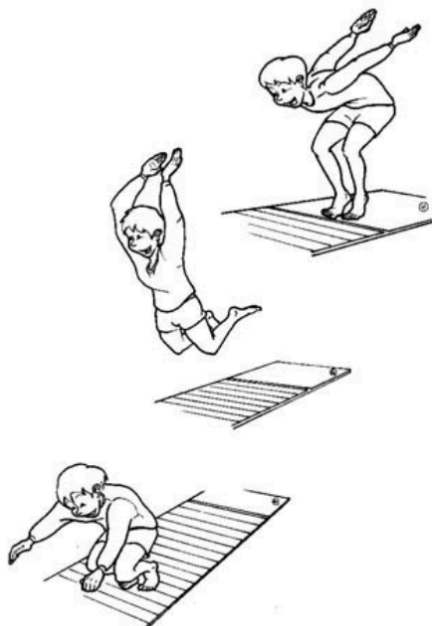
Pour compléter, l'annexe 2 (page 16) présente les durées (min:sec) pour courir 1,6 km obtenues chez 11 500 australiens entre 1985 et 1997.

#2

Nom du test :
Saut en longueur
 « deux pieds »

Qualité physique évaluée :
Force des jambes

Matériel nécessaire :
 - un mètre ruban ou un marquage au sol pour mesurer la longueur du saut



Consignes générales de réalisation :

- position initiale les orteils des 2 pieds alignés juste derrière la ligne de départ (0 cm), pieds écartés de la largeur des épaules, l'élève fléchit les genoux avant le saut et s'aide de ses bras avant et pendant le saut
- départ et arrivée pieds joints et debout
- si à l'arrivée une partie du corps touche le sol en avant ou en arrière des pieds le saut n'est pas pris en compte
- si les pieds arrivent légèrement en décalé l'un derrière l'autre la mesure est faite à partir du talon le plus proche de la ligne de départ
- le test peut être réalisé sur des tapis solidement fixés entre eux ou sur un sol plat non glissant

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer la zone de réception après le passage de l'élève, et les zones qu'il a éventuellement touchées avec ses mains
- au moment du saut maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf pour l'enseignant qui porte un masque, en restant sur le côté)

Image issue du « Baromètre de la condition physique », C. Heyters et T. Marique, ADEPS fédération Wallonie-Bruxelles, 2013

Distances de saut en longueur « deux pieds » (cm) obtenues chez plus de 460 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	107 et moins	108 - 119	120 - 129	130 - 140	141 et plus
10	115 et moins	116 - 127	128 - 137	138 - 150	151 et plus
11	123 et moins	124 - 135	136 - 146	147 - 158	159 et plus
12	128 et moins	129 - 141	142 - 152	153 - 166	167 et plus
13	131 et moins	132 - 145	146 - 156	157 - 169	170 et plus
14	133 et moins	134 - 146	147 - 158	159 - 171	172 et plus
15	134 et moins	135 - 148	149 - 159	160 - 173	174 et plus
16	135 et moins	136 - 148	149 - 160	161 - 173	174 et plus
17	137 et moins	138 - 150	151 - 162	163 - 175	176 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	116 et moins	117 - 128	129 - 139	140 - 150	151 et plus
10	124 et moins	125 - 137	138 - 147	148 - 160	161 et plus
11	133 et moins	134 - 146	147 - 157	158 - 170	171 et plus
12	141 et moins	142 - 154	155 - 166	167 - 180	181 et plus
13	149 et moins	150 - 163	164 - 175	176 - 190	191 et plus
14	159 et moins	160 - 174	175 - 188	189 - 203	204 et plus
15	169 et moins	170 - 186	187 - 199	200 - 215	216 et plus
16	177 et moins	178 - 193	194 - 207	208 - 224	225 et plus
17	181 et moins	182 - 198	199 - 213	214 - 230	231 et plus

#3

Nom du test :
Abdominaux
(« Curl-up »)

Qualité physique évaluée :
Endurance de force
des abdominaux

Matériel nécessaire :

- de quoi diffuser la bande son ou les bips d'un métronome pour le rythme
- un tapis avec des marques (scotch ou feutre) ou une bande de 11,5 cm de large

Consignes générales de réalisation :

- position basse : allongé sur le dos, tête posée au sol, genoux pliés à environ 90°, pieds posés au sol (sur les talons ou à plat) ; les bras sont allongés sur le sol, le long du corps, en direction des pieds
- en position basse le bout des doigts doit être au niveau d'un repère sur le tapis de sol, situé à 11,5 cm d'un autre repère, vers les pieds ; deux méthodes :

1. en utilisant une bande de 11,5 cm de large que l'on vient placer au bout des doigts de l'élève lorsqu'il est en position
 2. en faisant 2 marques sur le tapis espacées, de 11,5 cm, c'est l'élève qui vient se mettre en position pour avoir le bout des doigts sur la 1^{ère} marque
- personne ne maintient les pieds de l'élève
 - la vitesse est imposée à 25 mouvements complets par minutes (vidéo et bande son téléchargeables sur le site de l'ENS) possibilité d'utiliser un métronome à 50 bpm (1 bip en haut 1 bip en bas), ou d'approcher ce rythme par un signal toutes les 1,5 sec, soit un mouvement complet en 3 sec.
 - le bout des doigts glisse sur le tapis pour venir toucher la deuxième ligne (c'est la position haute, avec 1,5 sec entre position haute et position basse)
 - de nombreuses vidéos de ce tests sont disponibles sur internet en cherchant « curl-up test fitnessgram », comme [ici](#)

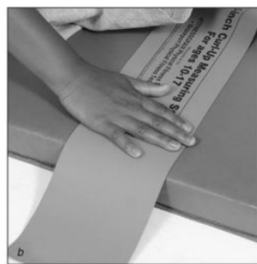
Il y a 6 fautes d'exécution possibles :

- l'élève est en retard sur le rythme imposé
- les doigts d'une main se décollent du tapis (la paume peut se décoller)
- les doigts d'une main ne dépassent pas la 2^{ème} bande au sol
- l'élève s'aide d'un coude pour se redresser
- un talon décolle du sol ou se déplace sur le sol en glissant
- la tête ne touche pas le sol en position basse

Le test s'arrête lorsque l'élève réalise une 2^{ème} faute de position au cours des répétition (pas nécessairement directement après la 1^{ère} faute), ou lorsque l'élève a atteint le score maximum de 75. L'élève a le droit de faire une erreur, lorsqu'une 2^{ème} se produit le test est arrêté. Si la 2^{ème} faute a lieu lors de la 15^{ème} répétition alors le score retenu est de 14. Le 1^{er} mouvement pendant lequel la faute a eu lieu est comptabilisé comme un mouvement correct.

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer le tapis et la bande entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute personne (sauf l'enseignant portant un masque, en veillant à ne pas être en face de l'élève)



Images issues du site
<http://fitnessandhealthellis.weebly.com>

Valeurs de référence de curl-up utilisées par le programme "Fitnessgram" pour évaluer la santé physique

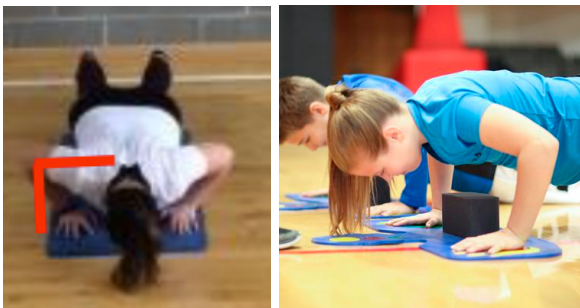
Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
9	8 et moins	9 – 21	22 et plus
10	11 et moins	12 – 25	26 et plus
11	14 et moins	15 – 28	29 et plus
12	17 et moins	18 – 31	32 et plus
13	17 et moins	18 – 31	32 et plus
14	17 et moins	18 – 31	32 et plus
15	17 et moins	18 – 34	35 et plus
16	17 et moins	18 – 34	35 et plus
17	17 et moins	18 – 34	35 et plus
> 17	17 et moins	18 – 34	35 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
9	8 et moins	9 – 23	24 et moins
10	11 et moins	12 – 23	24 et moins
11	14 et moins	15 – 27	28 et moins
12	17 et moins	18 – 35	36 et moins
13	20 et moins	21 – 39	40 et moins
14	23 et moins	24 – 44	45 et moins
15	23 et moins	24 – 46	47 et moins
16	23 et moins	24 – 46	47 et moins
17	23 et moins	24 – 46	47 et moins
> 17	23 et moins	24 – 46	47 et moins

#4

Nom du test :
Pompes en 30 sec

Qualité physique évaluée :
Force des bras et du tronc

Matériel nécessaire :
- un chronomètre
- un tapis



© Brendan O' Keeffe 2018 (images 1 et 2)
© FitnessGram Cooper Institute (image 3)

Consignes générales de réalisation :

- en position haute seuls les orteils et les mains touchent le sol, coudes en extension totale, mains écartées de la largeur des épaules ou un peu plus
- en position basse les coudes sont fléchis à 90° ou moins : les bras (segment de l'épaule au coude) doivent être au moins parallèle au sol pour valider la position basse (un objet comme un bloc de mousse peut-être placé sous la poitrine lors d'essais préparatoires pour faciliter le contrôle)
- l'alignement épaules-bassin-chevilles doit être strictement maintenu durant tout le test
- un mouvement n'est pas validé si non respect d'un des 3 critères : alignement (gainage), position haute (bras tendus) et position basse
- l'expérimentateur compte à haute voix chaque mouvement qui est validé

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer le tapis et le repère utilisé pour la position basse entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté de l'élève)

Nombres de pompes en 30 sec, obtenus chez plus de 7 000 australiens entre 1985 et 1991

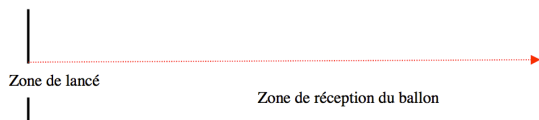
Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	5 et moins	6 – 8	9 – 10	11 – 13	14 et plus
10	5 et moins	6 – 7	8 – 10	11 – 13	14 et plus
11	4 et moins	5 – 7	8 – 9	10 – 13	14 et plus
12	4 et moins	5 – 6	7 – 9	10 – 12	13 et plus
13	3 et moins	4 – 6	7 – 8	9 – 12	13 et plus
14	3 et moins	4 – 5	6 – 8	9 – 11	12 et plus
15	3 et moins	4 – 5	6 – 7	8 – 11	12 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	8 et moins	9 – 11	12 – 14	15 – 17	18 et plus
10	8 et moins	9 – 11	12 – 14	15 – 18	19 et plus
11	8 et moins	9 – 12	13 – 14	15 – 18	19 et plus
12	9 et moins	10 – 12	13 – 15	16 – 18	19 et plus
13	9 et moins	10 – 13	14 – 16	17 – 19	20 et plus
14	11 et moins	12 – 14	15 – 17	18 – 21	22 et plus
15	13 et moins	14 – 16	17 – 19	20 – 23	24 et plus

#5

Nom du test :
Lancer « touche »

Qualité physique évaluée :
Force des bras

Matériel nécessaire :
- décimètre
- ballons de basket tailles 5, 6 et 7



Images issues du Manuel du programme « BOUGE2 »
Jérémy Vanhelst & Laurent Béghin

Consignes générales de réalisation :

- marquer au sol une ligne de 2 m derrière laquelle se place l'élève, les pieds écartés de la largeur des épaules
- dérouler le décimètre perpendiculairement au milieu de cette ligne pour pouvoir mesurer la distance du lancer
- le geste est similaire à celui d'une touche au foot
- l'élève prend le ballon à deux mains et l'amène derrière sa tête (au niveau du cou), puis à l'aide des jambes, du dos et des bras il lance le ballon le plus loin possible à deux mains
- le lancer s'effectue sans élan et sans bouger les pieds du sol, les pieds restent côte à côte et non l'un devant l'autre, et les talons ne doivent pas décoller du sol (ni avant pendant ou après le lancer)
- La taille du ballon de basket varie :
 - filles et garçons de 6 à 12 ans : Taille 5
 - filles de 13 à 18 ans : Taille 6
 - garçons de 13 à 18 ans : Taille 7

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- désinfecter le ballon entre chaque élève
- au moment du lancer maintenir une distance de 5 m avec l'élève testé (sauf pour l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté de l'élève)

Valeurs de référence de « lancer touche » en mètres, utilisées par le programme BOUGE2 en France

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	3,5 et moins	3,6 – 4,2	4,3 – 4,9	5,0 – 5,6	5,7 et plus
10-11	4,9 et moins	5,0 – 5,7	5,8 – 6,5	6,56 – 7,4	7,5 et plus
12-13	6,3 et moins	6,4 – 7,2	7,3 – 8,0	8,1 – 9,0	9,1 et plus
14-15	6,7 et moins	6,8 – 7,5	7,6 – 8,4	8,5 – 9,5	9,6 et plus
16-18	7,0 et moins	7,1 – 7,9	8,0 – 8,7	8,8 – 9,8	9,9 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	4,3 et moins	4,4 – 5,1	5,2 – 5,8	5,9 – 6,6	6,7 et plus
10-11	5,8 et moins	5,9 – 6,7	6,8 – 7,5	7,6 – 8,4	8,5 et plus
12-13	7,6 et moins	7,7 – 8,8	8,9 – 9,8	9,9 – 11,0	11,1 et plus
14-15	9,4 et moins	9,5 – 10,8	10,9 – 12,1	12,2 – 13,6	13,7 et plus
16-18	10,7 et moins	10,8 – 12,6	12,7 – 14,1	14,2 – 15,8	15,9 et plus

#6

Nom du test :

Lancer horizontal

Qualité physique évaluée :

Force des bras

Matériel nécessaire :

- cerceau de 34 cm de diamètre (peut être remplacé par une barre)
- ballon de basket taille 7 (diamètre 24-25 cm)
- décimètre



© Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature 2018 289 F. R. Noyes, S. Barber-Westin (eds.), *ACL Injuries in the Female Athlete*

Consignes générales de réalisation :

- l'élève est assis le dos collé à mur (des épaules au bassin), les deux jambes tendues devant lui
- un cerceau de 34 cm de diamètre est maintenu dans le plan vertical au-dessus des orteils, de telle sorte à être centré en hauteur au niveau des épaules (le passage à travers le cerceau garantit que la trajectoire du ballon est bien horizontale)
- l'élève doit envoyer le ballon à l'horizontal le plus loin possible sans toucher le cerceau et en gardant les épaules collées contre le mur (sinon le lancer n'est pas validé)
- une adaptation possible du test est d'utiliser une barre maintenue horizontalement au-dessus des pieds de l'élève qui garantit que le ballon ne sera pas envoyé vers le haut mais bien horizontalement par rapport aux épaules

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- désinfecter le ballon entre chaque élève
- désinfecter le cerceau ou la barre entre chaque utilisateur
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté de l'élève)

Distances de lancer horizontal en mètres, obtenues chez plus de 5 500 australiens entre 1994 et 1999

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,5 et moins	2,6 – 2,9	3,0 – 3,2	3,3 – 3,5	3,6 et plus
10	2,8 et moins	2,9 – 3,2	3,3 – 3,5	3,6 – 3,8	3,9 et plus
11	3,1 et moins	3,2 – 3,5	3,6 – 3,8	3,9 – 4,2	4,3 et plus
12	3,4 et moins	3,5 – 3,8	3,9 – 4,2	4,3 – 4,6	4,7 et plus
13	3,6 et moins	3,7 – 4,1	4,2 – 4,5	4,6 – 4,9	5,0 et plus
14	3,8 et moins	3,9 – 4,2	4,3 – 4,6	4,7 – 5,1	5,2 et plus
15	3,9 et moins	4,0 – 4,3	4,4 – 4,7	4,8 – 5,1	5,2 et plus
16	4,0 et moins	4,1 – 4,4	4,5 – 4,7	4,8 – 5,2	5,3 et plus
17	4,1 et moins	4,2 – 4,5	4,6 – 4,8	4,9 – 5,3	5,4 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,7 et moins	2,8 – 3,1	3,2 – 3,4	3,5 – 3,8	3,9 et plus
10	3,0 et moins	3,1 – 3,4	3,5 – 3,8	3,9 – 4,2	4,3 et plus
11	3,4 et moins	3,5 – 3,8	3,9 – 4,2	4,3 – 4,7	4,8 et plus
12	3,8 et moins	3,9 – 4,3	4,4 – 4,7	4,8 – 5,2	5,3 et plus
13	4,2 et moins	4,3 – 4,8	4,9 – 5,3	5,4 – 5,8	5,9 et plus
14	4,7 et moins	4,8 – 5,3	5,4 – 5,8	5,9 – 6,4	6,5 et plus
15	5,0 et moins	5,1 – 5,7	5,8 – 6,3	6,4 – 6,9	7,0 et plus
16	5,3 et moins	5,4 – 6,0	6,1 – 6,5	6,6 – 7,2	7,3 et plus
17	5,5 et moins	5,6 – 6,2	6,3 – 6,8	6,9 – 7,5	7,6 et plus

#7

Nom du test :

**Suspension barre
bras fléchis**

Qualité physique évaluée :

**Endurance de force des
membres supérieurs**

Matériel nécessaire :

- un chronomètre
- une barre de traction de 2,5 cm de diamètre (avec magnésie si possible)
- un support pour aider l'élève à se mettre en position suspendu(e) à la barre

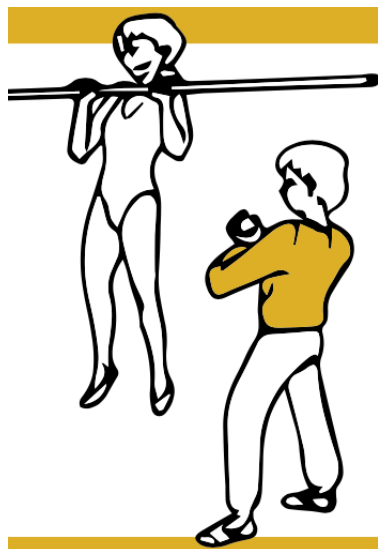


Image issue de l'article « La condition physique liée à la santé de nos jeunes – un enjeu sociétal » Theisen et al. (2016)

Consignes générales de réalisation :

- l'élève se met en position à l'aide d'un support
- les mains sont en pronation : paumes vers l'avant, doigts au-dessus de la barre, pouces en dessous de la barre
- les mains sont écartées de la largeur des épaules, pas plus
- le test commence quand le menton de l'élève est au-dessus de la barre et que l'élève ne s'aide plus du support
- le test s'arrête lorsque les yeux de l'élève sont sous la barre
- l'élève n'a pas le droit de se balancer, seules les mains et la poitrine peuvent toucher la barre (pas le menton), les mains doivent restées écartées de la largeur des épaules
- l'élève n'est pas renseigné sur le temps passé au cours du test

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- entre chaque élève nettoyer la barre et le support utilisé pour aider l'élève à se mettre en position
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque, en veillant à ne pas être en face de l'élève)

Durées de suspension barre (sec) obtenues chez près de 190 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,2 et moins	2,3 – 4,0	4,1 – 6,5	6,6 – 11,4	11,5 et plus
10	2,2 et moins	2,3 – 4,0	4,1 – 6,6	6,7 – 11,4	11,5 et plus
11	2,2 et moins	2,3 – 4,0	4,1 – 6,6	6,7 – 11,5	11,6 et plus
12	2,2 et moins	2,3 – 4,0	4,1 – 6,6	6,7 – 11,5	11,6 et plus
13	2,2 et moins	2,3 – 4,0	4,1 – 6,6	6,7 – 11,6	11,7 et plus
14	2,2 et moins	2,3 – 4,0	4,1 – 6,7	6,8 – 11,8	11,9 et plus
15	2,2 et moins	2,3 – 4,1	4,2 – 6,9	7,0 – 12,3	12,4 et plus
16	2,3 et moins	2,4 – 4,3	4,4 – 7,3	7,4 – 13,3	13,4 et plus
17	2,4 et moins	2,5 – 4,7	4,8 – 8,1	8,2 – 15,1	15,2 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	3,3 et moins	3,4 – 5,8	5,9 – 9,6	9,7 – 16,7	16,8 et plus
10	3,5 et moins	3,6 – 6,2	6,3 – 10,1	10,12 – 17,6	17,7 et plus
11	3,7 et moins	3,8 – 6,5	6,6 – 10,6	10,7 – 18,5	18,6 et plus
12	3,9 et moins	4,0 – 6,9	7,0 – 11,2	11,3 – 19,4	19,5 et plus
13	4,3 et moins	4,4 – 7,7	7,8 – 12,4	12,5 – 21,3	21,5 et plus
14	5,7 et moins	5,8 – 10,0	10,1 – 16,0	16,1 – 26,6	26,7 et plus
15	8,3 et moins	8,4 – 14,0	14,1 – 21,5	21,6 – 34,2	34,3 et plus
16	11,0 et moins	10,1 – 17,9	18,0 – 26,3	26,4 – 39,8	39,9 et plus
17	13,1 et moins	13,2 – 20,4	20,5 – 29,0	29,1 – 42,2	42,3 et plus

#8

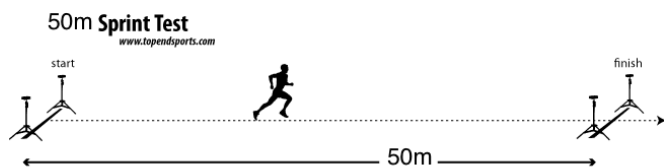
Nom du test :
Sprint sur 50 m

Qualité physique évaluée :
Vitesse de course

Matériel nécessaire :
- une piste d'un peu plus de 50 m
- un chronomètre

Consignes générales de réalisation :
- c'est un sprint classique sur 50 m
- position de départ libre
- bien d'avoir 2 chronométreurs pour être plus précis

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :
- attention au risque de blessure pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement
- distance de 10 m devant et derrière l'élève qui court
- distance de 5 m sur les côtés de l'élève qui court
- l'enseignant qui porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- maintenir 5 m pendant que l'élève essoufflé récupère de sa course, sans personne en face de lui



Temps au 50 m (sec) obtenus chez plus de 10 000 australiens entre 1985 et 1999

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	10,8 et plus	10,7 – 10,3	10,2 – 9,8	9,7 – 9,3	9,2 et moins
10	10,3 et plus	10,2 – 9,8	9,7 – 9,3	9,2 – 8,9	8,8 et moins
11	9,9 et plus	9,8 – 9,4	9,3 – 9,0	8,9 – 8,6	8,5 et moins
12	9,6 et plus	9,5 – 9,1	9,0 – 8,7	8,6 – 8,4	8,3 et moins
13	9,4 et plus	9,3 – 9,0	8,9 – 8,6	8,5 – 8,3	8,2 et moins
14	9,3 et plus	9,2 – 8,9	8,8 – 8,5	8,4 – 8,2	8,1 et moins
15	9,2 et plus	9,1 – 8,8	8,7 – 8,5	8,4 – 8,1	8,0 et moins
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	9,8 et plus	9,7 – 9,3	9,2 – 9,0	8,9 – 8,6	8,5 et moins
10	9,7 et plus	9,6 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7 – 8,5	8,4 et moins
11	9,6 et plus	9,5 – 9,1	9,0 – 8,7	8,6 – 8,3	8,2 et moins
12	9,3 et plus	9,2 – 8,9	8,8 – 8,5	8,4 – 8,1	8,0 et moins
13	9,0 et plus	8,9 – 8,6	8,5 – 8,2	8,1 – 7,9	7,8 et moins
14	8,7 et plus	8,6 – 8,2	8,1 – 7,9	7,8 – 7,6	7,5 et moins
15	8,3 et plus	8,2 – 7,9	7,8 – 7,6	7,5 – 7,3	7,2 et moins

#9

Nom du test :
10 x 5 m

Qualité physique évaluée :
**Vitesse et Coordination
de course**

Matériel nécessaire :

- 2 lignes de 1,20 m de long espacées de 5 m avec un espace de 10 m après la ligne d'arrivée
- un chronomètre

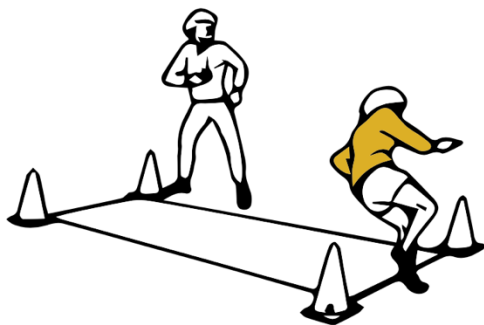


Image issue de l'article « La condition physique liée à la santé de nos jeunes – un enjeu sociétal » Theisen et al. (2016)

Consignes générales de réalisation :

- position de départ debout avec les orteils d'un pied juste derrière la ligne de départ
- départ après le signal du chronométrateur
- l'expérimentateur annonce à voix haute le nombre d'aller-retour effectué, l'élève doit en faire 5
- les 2 pieds doivent passer la ligne à chaque virage
- bien d'avoir 2 chronométrateurs pour être plus précis
- cette [vidéo](#) présente le test

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- attention au risque de blessure pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement
- distance de 10 m entre l'élève testé et toute autre personne sur l'axe de déplacement (devant-derrrière)
- distance de 5 m sur les côtés de l'élève testé
- l'enseignant qui porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- maintenir 5 m pendant que l'élève essoufflé récupère de sa course, sans personne en face

Durées pour parcourir 10 x 5 m (sec) obtenues chez plus de 250 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	26,9 et plus	26,8 – 24,7	24,6 – 23,1	23,0 – 21,6	21,5 et moins
10	25,8 et plus	25,7 – 24,0	23,9 – 22,6	22,5 – 21,3	21,2 et moins
11	24,6 et plus	24,5 – 23,1	23,0 – 22,0	21,9 – 20,9	20,8 et moins
12	24,1 et plus	24,0 – 22,8	22,7 – 21,7	21,6 – 20,7	20,6 et moins
13	23,9 et plus	23,8 – 22,6	22,5 – 21,6	21,5 – 20,5	20,4 et moins
14	23,8 et plus	23,7 – 22,5	22,4 – 21,5	21,4 – 20,5	20,4 et moins
15	23,8 et plus	23,7 – 22,5	22,4 – 21,5	21,4 – 20,5	20,4 et moins
16	23,8 et plus	23,7 – 22,5	22,4 – 21,5	21,4 – 20,5	20,4 et moins
17	23,8 et plus	23,7 – 22,5	22,4 – 21,5	21,4 – 20,5	20,4 et moins
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	25,8 et plus	25,7 – 23,7	23,6 – 22,2	22,1 – 20,7	20,6 et moins
10	25,0 et plus	24,9 – 23,1	23,0 – 21,8	21,7 – 20,4	20,3 et moins
11	24,2 et plus	24,1 – 22,6	22,5 – 21,3	21,2 – 20,0	19,9 et moins
12	23,4 et plus	23,3 – 22,0	21,9 – 20,9	20,8 – 19,7	19,6 et moins
13	22,7 et plus	22,6 – 21,4	21,3 – 20,4	20,3 – 19,3	19,2 et moins
14	22,1 et plus	22,0 – 20,9	20,8 – 20,0	19,9 – 19,0	18,9 et moins
15	21,7 et plus	21,6 – 20,5	20,4 – 19,6	19,5 – 18,6	18,5 et moins
16	21,4 et plus	21,3 – 20,2	20,1 – 19,3	19,2 – 18,3	18,2 et moins
17	21,1 et plus	21,0 – 19,9	19,8 – 19,0	18,9 – 18,0	17,9 et moins

#10

Nom du test :

Frappes des plaques

Qualité physique évaluée :

Vitesse et Coordination des bras

Matériel nécessaire :

- 2 disques de 20 cm de diamètre et 1 plaque rectangulaire de 10 x 20 cm (dans l'idéal les 3 collés sur la table)
- un chronomètre



Image issue de l'article « La condition physique liée à la santé de nos jeunes – un enjeu sociétal » Theisen et al. (2016)

Consignes générales de réalisation :

- les centres des 2 disques sont espacés de 80 cm (il y a 60 cm entre les deux extrémités les plus proches des disques)
- la table doit être un peu au-dessus du nombril de l'élève
- position initiale : les 2 mains sont croisées, main préférentielle sur un des disque, l'autre main placée sur la plaque carrée
- au « top » de l'expérimentateur l'élève doit réaliser 50 frappes de plaques en va-et-vient en alternant les 2 côtés (25 cycles)
- après avoir dit « top » l'expérimentateur déclenche le chrono et compte à haute voix le nombre de cycles jusque 25
- la main sur la plaque carrée reste toujours à cette place
- le test est réalisé uniquement avec la main préférentielle

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer le matériel en contact avec l'élève entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève et toute personne (sauf l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté)

Durée des 50 frappes (sec) obtenues chez près de 150 000 européens

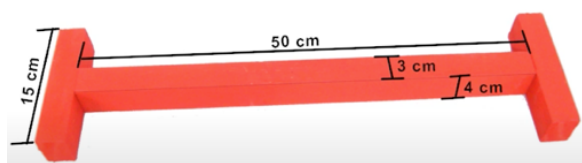
Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	19,2 et plus	19,1 – 16,7	16,6 – 15,0	14,9 – 13,6	13,5 et moins
10	17,7 et plus	17,6 – 15,6	15,5 – 14,2	14,1 – 12,9	12,8 et moins
11	16,3 et plus	16,2 – 14,6	14,5 – 13,4	13,3 – 12,3	12,2 et moins
12	15,5 et plus	15,4 – 14,0	13,9 – 13,0	12,9 – 12,0	11,9 et moins
13	14,6 et plus	14,5 – 13,3	13,2 – 12,4	12,3 – 11,6	11,5 et moins
14	13,6 et plus	13,5 – 12,5	12,4 – 11,8	11,7 – 11,0	10,9 et moins
15	13,2 et plus	13,1 – 12,2	12,1 – 11,5	11,4 – 10,8	10,7 et moins
16	12,9 et plus	12,8 – 12,0	11,9 – 11,4	11,3 – 10,7	10,6 et moins
17	12,9 et plus	12,8 – 12,0	11,9 – 11,3	11,2 – 10,7	10,6 et moins
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	20,0 et plus	19,9 – 17,7	17,6 – 16,2	16,1 – 14,7	14,6 et moins
10	18,1 et plus	18,0 – 16,3	16,2 – 14,9	14,8 – 13,6	13,5 et moins
11	16,6 et plus	16,5 – 15,0	14,9 – 13,9	13,9 – 12,7	12,6 et moins
12	15,5 et plus	15,4 – 14,1	14,0 – 13,0	12,9 – 12,0	11,9 et moins
13	14,3 et plus	14,2 – 13,1	13,0 – 12,2	12,1 – 11,3	11,2 et moins
14	13,3 et plus	13,2 – 12,2	12,1 – 11,4	11,3 – 10,6	10,5 et moins
15	12,4 et plus	12,3 – 11,5	11,4 – 10,8	10,7 – 10,0	9,9 et moins
16	11,9 et plus	11,8 – 11,0	10,9 – 10,4	10,3 – 9,7	9,6 et moins
17	11,7 et plus	11,6 – 10,8	10,7 – 10,2	10,1 – 9,5	9,4 et moins

#11

Nom du test :
Flamant rose

Qualité physique évaluée :
Équilibre sur un pied

Matériel nécessaire :



- un chronomètre
- un support pour aider l'élève à se mettre en position (comme le dossier d'une chaise)
- une « poutre » rectangulaire de 4 cm de haut par rapport au sol et 3 cm de large, environ 50 cm de long, dont la stabilité est assurée par 2 supports de 15 cm de long et 2 cm de large environ qui sont perpendiculaires à la poutre et placés de chaque côté

Consignes générales de réalisation :

- l'élève est sans chaussure (pieds nus ou en chaussettes)
- l'élève garde les yeux ouverts durant tout le test
- il monte avec sa jambe de prédilection sur la poutre, en s'aidant d'un support tenu par sa main qui est du même côté que sa jambe de prédilection (le côté droit sur le dessin ci-contre)
- le pied de l'autre jambe est maintenu dans la paume de la main qui est du même côté (pied et main gauche sur le dessin ci-contre)
- l'élève ne doit plus tenir le support pour déclencher le chrono
- l'objectif pour l'élève est de maintenir cette position pendant 1 min effective, en limitant au maximum les fautes de positions
- le chronomètre est mis en pause (sans retour à 0) à chaque fois que l'élève ne respecte pas la position ; 3 situations de « fautes » pour lesquelles le chronomètre est mis en pause
 1. l'élève touche le sol avec n'importe quelle partie de son corps
 2. le pied n'est plus maintenu dans la main
 3. l'élève reprend contact avec le support utilisé pour s'équilibrer
- après une faute l'élève reprend position en s'aidant du support comme au début, et le chronomètre reprend quand il lâche le support
- le « score » de l'élève correspond au nombre d'essais nécessaires pour tenir la minute d'équilibre effective, s'il ne fait aucune faute le score est de 1.
- la jambe d'appui peut se fléchir pendant le test
- la jambe d'appui ne peut pas changer au cours du test entre les différentes fautes



Image issue de l'article
"Review of Methods for the
Evaluation of Human Body
Balance" Panjan et Sarabon,
Sport Science Review, 2010

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- l'expérimentateur ne peut pas aider l'élève à s'équilibrer comme le recommande le protocole classique, mais il est possible d'utiliser un support à la place (comme le dossier d'une chaise)
- nettoyer la poutre et le support utilisé entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté de l'élève)

Nombres d'essais nécessaires pour 60 sec d'équilibre effectif, obtenus chez plus de 120 000 européens

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	17 et plus	16 – 13	12 – 10	9 – 7	6 et moins
10	17 et plus	16 – 13	12 – 10	9 – 7	6 et moins
11	17 et plus	16 – 13	12 – 10	9 – 7	6 et moins
12	17 et plus	16 – 13	12 – 10	9 – 7	6 et moins
13	17 et plus	16 – 13	12 – 10	9 – 7	6 et moins
14	16 et plus	15 – 13	12 – 10	9 – 7	6 et moins
15	15 et plus	14 – 12	11 – 9	8 – 6	5 et moins
16	14 et plus	13 – 11	10 – 8	7 – 6	5 et moins
17	13 et plus	12 – 10	9 – 8	7 – 5	4 et moins
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	18 et plus	17 – 13	12 – 10	9 – 7	6 et moins
10	18 et plus	17 – 14	13 – 10	9 – 7	6 et moins
11	18 et plus	17 – 14	13 – 10	9 – 7	6 et moins
12	18 et plus	17 – 14	13 – 10	9 – 7	6 et moins
13	18 et plus	17 – 14	13 – 10	9 – 6	5 et moins
14	18 et plus	17 – 13	12 – 10	9 – 6	5 et moins
15	15 et plus	14 – 11	10 – 9	8 – 6	5 et moins
16	15 et plus	14 – 11	10 – 8	7 – 6	5 et moins
17	15 et plus	14 – 11	10 – 8	7 – 6	5 et moins

#12

Nom du test :
**Souplesse
planche**

Qualité physique évaluée :
**Souplesse de la
chaîne postérieure**

Matériel nécessaire :

- une « caisse » de 32 cm de haut, et environ 45 cm de large pour 35 cm de profondeur
- une plaque placée sur le dessus de la caisse, qui « dépasse » de 15 cm vers les pieds de l'élève, et qui est graduée avec une échelle en cm située au centre de la plaque ; les graduations commencent à 0 du côté de l'élève : s'il atteint 15 cm il est au-dessus de ses orteils
- une « barrette » de section carrée d'une longueur d'environ 30 cm que l'élève peut faire glisser sur l'échelle en la poussant

Consignes générales de réalisation :

- la caisse est posée contre un mur
- l'élève s'installe en tendant une jambe contre la caisse, la plante de pied à plat sur la caisse (sans chaussure, pieds nus ou en chaussettes)
- l'autre jambe est pliée, le pied au niveau du genou de la jambe tendue
- l'élève joint ses mains l'une sur l'autre ou les place côte à côte pour les faire avancer ensemble (de manière continue et sans à-coups) de chaque côté de l'échelle, pour faire avancer la barrette le long de cette échelle
- le résultat du test est la moyenne des 2 distances maximales parcourue par la barrette pour chacune des jambes
- si les deux mains n'arrivent pas au même endroit c'est la distance moyenne qui est retenue (l'endroit où la barrette croise l'échelle)

Le test n'est pas validé si :

- l'élève réalise des à-coups (il « rebondit » pour avancer plus loin)
- l'élève ne maintient pas la position maximale pendant 2 sec
- l'élève plie le genou, la jambe doit rester tendue (mais l'expérimentateur ne doit pas maintenir la jambe tendue en appuyant sur le genou de cette jambe)

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- désinfecter les parties de la boîte en contact avec l'élève et la règle entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque en étant sur le côté de l'élève)



Image issue du site internet
"Physical Education with Mr. Blee's 2019-20" ([lien](#))

Souplesse planche (cm), valeurs obtenues chez plus de 10 000 français (programme BOUGE2)

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10-10,9	17 et moins	18 – 23	24 – 28	29 et plus
11-11,9	17 et moins	18 – 23	24 – 28	29 et plus
12-12,9	17 et moins	18 – 23	24 – 29	30 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10-10,9	12 et moins	13 – 18	19 – 23	24 et plus
11-11,9	12 et moins	13 – 18	19 – 23	24 et plus
12-12,9	12 et moins	13 – 17	18 – 23	24 et plus

Souplesse planche (cm), valeurs obtenues chez près de 3 500 européens entre 2006 et 2008 (programme HELENA)

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
13	18 et moins	19 – 22	23 – 26	27 – 30	31 et plus
14	19 et moins	20 – 24	25 – 27	28 – 31	32 et plus
15	20 et moins	21 – 24	25 – 28	29 – 32	33 et plus
16	20 et moins	21 – 24	25 – 28	29 – 32	33 et plus
17	19 et moins	20 – 24	25 – 28	29 – 32	33 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
13	12 et moins	13 – 16	17 – 19	20 – 23	24 et plus
14	13 et moins	14 – 17	18 – 21	22 – 25	26 et plus
15	14 et moins	15 – 18	19 – 21	22 – 26	27 et plus
16	14 et moins	15 – 19	20 – 23	24 – 27	28 et plus
17	15 et moins	16 – 20	21 – 24	25 – 29	30 et plus

#13

Nom du test :

Souplesse épaule

Qualité physique évaluée :

**Souplesse
des épaules**

Matériel nécessaire :

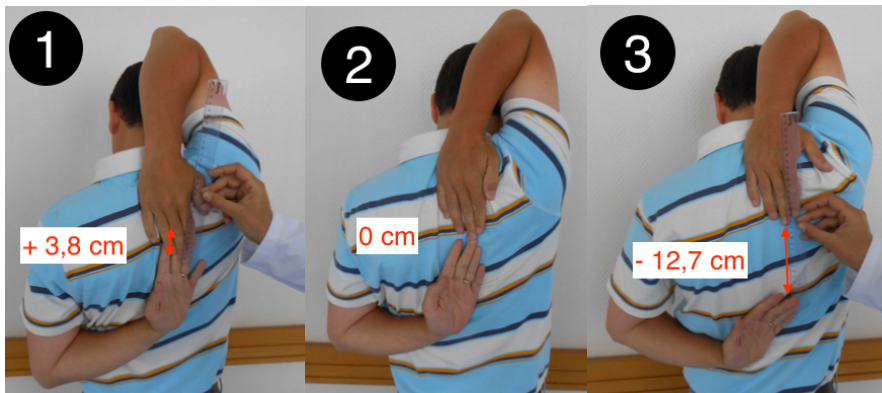
- un mètre ruban ou une règle

Consignes générales de réalisation :

- l'élève est en T-shirt (sans pull)
- le test s'effectue uniquement sur le bras dominant, qui est vers le haut dans la position présentée ci-contre
- les deux mains doivent rester à plat le plus possible contre le dos
- la distance entre les deux majeurs est mesurée, elle est positive si les doigts se chevauchent (1) elle est de 0 si les doigts se touchent à peine (2), et elle est négative si les doigts sont écartés (3)

Consignes spécifiques à l'épidémie :

- désinfecter la règle ou le mètre ruban entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève testé et toute autre personne (sauf l'enseignant qui porte un masque)
- l'enseignant reste derrière l'élève pour faire la mesure et essaye de ne pas toucher les vêtements et les doigts de l'élève, en cas de contact penser à se laver les mains



Exemples de situations pour un élève droitier.
Images issues du Manuel du programme « BOUGE2 »
Jérémy Vanhelst & Laurent Béghin

Souplesse (cm) de l'épaule droite (coude droit vers le haut) valeurs de référence du programme BOUGE2

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	-2 et moins	-1,5 à 0	0,5 à 2	2,5 à 5	5,5 et plus
10-11	0 et moins	0,5 à 3	3,5 à 6	6,5 à 8	8,5 et plus
12-13	3 et moins	3,5 à 6	6,5 à 8	8,5 à 11	11,5 et plus
14-15	2 et moins	2,5 à 5	5,5 à 8	8,5 à 10	10,5 et plus
16-18	2 et moins	2,5 à 5	5,5 à 7	7,5 à 10	10,5 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	-5 et moins	-4,5 à -1	-0,5 à 2	2,5 à 5	5,5 et plus
10-11	-3 et moins	-2,5 à 1	1,5 à 4	4,5 à 7	7,5 et plus
12-13	0 et moins	0,5 à 4	4,5 à 7	7,5 à 11	11,5 et plus
14-15	0 et moins	0,5 à 4	4,5 à 7	7,5 à 11	11,5 et plus
16-18	-1 et moins	-0,5 à 4	4,5 à 7	7,5 à 11	11,5 et plus

Souplesse (cm) de l'épaule gauche (coude gauche vers le haut) valeurs de référence du programme BOUGE2

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	-4 et moins	-3,5 à -1	-0,5 à 2	2,5 à 5	5,5 et plus
10-11	-3 et moins	-2,5 à 1	1,5 à 3	3,5 à 6	6,5 et plus
12-13	-1 et moins	-0,5 à 3	3,5 à 5	5,5 à 9	9,5 et plus
14-15	-1 et moins	-0,5 à 3	3,5 à 5	5,5 à 8	8,5 et plus
16-18	-1 et moins	-0,5 à 2	2,5 à 4	4,5 à 7	7,5 et plus
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
8-9	-6 et moins	-5,5 à -2	-1,5 à 2	2,5 à 6	6,5 et plus
10-11	-6 et moins	-5,5 à -1	-0,5 à 2	2,5 à 6	6,5 et plus
12-13	-4 et moins	-3,5 à 0	0,5 à 4	4,5 à 8	8,5 et plus
14-15	-4 et moins	-3,5 à 0	0,5 à 4	4,5 à 8	8,5 et plus
16-18	-3 et moins	-2,5 à 1	1,5 à 4	4,5 à 8	8,5 et plus

Les conditions de réalisation de ces tests, comme de tout enseignement, doivent respecter des règles strictes. En effet, les personnes contaminées par le virus SARS-CoV2 peuvent rester asymptomatiques pendant les premiers jours. Pour autant durant ces premiers jours, leur charge virale est élevée et elles peuvent transmettre le virus sans le savoir. De plus, ce virus peut rester présent jusqu'à 72h sur du plastique ou de l'acier inoxydable, et être donc transmis par contact avec les mains via cette surface. Un mode de contamination important de ce virus est également par projections de microgouttelettes éjectées par la bouche et le nez en respirant, en parlant et en toussant.

Il y a six principes fondamentaux à respecter dans toutes les situations :

- rester à la maison si j'ai de la fièvre ou des symptômes grippaux ;
- garder une distanciation physique d'1 m minimum, pas de contact physique avec une autre personne, éviter d'être en face à face (lors des discussions par exemple) ;
- se laver les mains régulièrement (avec du gel hydroalcoolique ou du savon et de l'eau, ne pas utiliser de dispositif collectif de séchage des mains) ;
- porter un masque, surtout dans les situations où la distanciation d'1 m risque de ne pas pouvoir être respectée (comme dans les transports en commun) ;
- ne pas se toucher le visage avec les mains, même en portant un masque ;
- tousser et éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique, se laver les mains ensuite.

Dans le contexte de l'EPS et d'une activité physique, parler à voix haute ou être essoufflé augmentent la production de ces microgouttelettes. La sueur ne transmet pas le virus, mais il y aura certainement des microgouttelettes projetées par l'élève sur ses vêtements, qui sont donc potentiellement contaminés. Chez une personne sans aucun symptôme, il n'y a aucun argument médical pour limiter l'intensité de l'effort en raison de l'épidémie de Covid-19. La limitation de l'intensité et de la quantité de pratique est cependant nécessaire dans un premier temps chez les personnes qui ont été physiquement inactives durant le confinement pour limiter les risques de blessures, comme après toute période d'arrêt prolongé de l'entraînement. De plus, la fédération française de cardiologie recommande de ne pas faire de sport en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures).

Ne doivent pas faire les tests les élèves :

- ayant eu la Covid-19 avec des symptômes durant les 14 derniers jours ;
- ayant été en contact avec une personne porteuse de la Covid-19 au cours des 14 derniers jours.

Un élève ayant eu la Covid-19, sans symptôme au cours des 14 derniers jours, peut faire les tests. Mais il peut être toujours fatigué, donc ses résultats diminués et ses risques de blessure augmentés. Une reprise progressive est donc conseillée pour ces élèves : commencer par des intensités et des durées inférieures à celles habituelles, puis augmenter chaque semaine pour arriver progressivement aux efforts qui étaient habituels avant l'arrêt de l'entraînement.

Pour les cours d'EPS le protocole sanitaire de l'Éducation Nationale :

- recommande les activités en extérieur même si celles en intérieur sont autorisées, auquel cas il faut veiller à aérer le plus possible les salles (dans une pièce close les microgouttelettes émises en parlant peuvent rester présentes en suspension dans l'air à proximité pendant 15 min, et donc véhiculer le virus) ;
- recommande d'éviter d'utiliser du matériel en contact avec plusieurs élèves, et si c'est le cas de le désinfecter après chaque élève (avec des lingettes par exemple) ;
- recommande d'éviter l'usage des vestiaires en demandant aux élèves de venir en tenue dès le matin (si les vestiaires sont utilisés il faut organiser les espaces et les modalités d'accès pour respecter la distanciation) ;
- interdit l'utilisation des douches ;
- impose une distanciation entre chaque élève de 5 m pour la marche rapide et de 10 m pour la course ;
- impose aux élèves de porter un masque lorsque la distanciation n'est pas possible.

Pour compléter, l'article 10 du Décret n° 2020-545 du 11 mai 2020 impose au personnel (notamment les enseignants) des collèges et lycées le port du masque « grand public » dès qu'ils sont en présence d'élève. Cette obligation a été ajoutée dans la 2^{ème} version (11 mai) du protocole sanitaire pour la réouverture des collèges et lycées.

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le « [Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives](#) » proposé par le Ministère des Sports, et les [10 règles d'or du sportif](#) de la fédération française de cardiologie.

Annexe 2 : Durées (min:sec) pour courir 1,6 km (11 500 australiens entre 1985 et 1997)

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	11:46 et plus	11:45 – 10:35	10:34 – 09:44	09:43 – 08:53	08:52 et moins
10	11:37 et plus	11:36 – 10:26	10:25 – 09:36	09:35 – 08:46	08:45 et moins
11	11:20 et plus	11:19 – 10:11	10:10 – 09:22	09:21 – 08:34	08:33 et moins
12	11:06 et plus	11:05 – 10:00	09:59 – 09:12	09:11 – 08:25	08:24 et moins
13	10:58 et plus	10:57 – 09:53	09:52 – 09:06	09:05 – 08:20	08:19 et moins
14	10:55 et plus	10:54 – 09:52	09:51 – 09:05	09:04 – 08:18	08:17 et moins
15	10:56 et plus	10:55 – 09:54	09:53 – 09:07	09:06 – 08:20	08:19 et moins
16	10:58 et plus	10:57 – 09:57	09:56 – 09:10	09:09 – 08:22	08:21 et moins
17	10:58 et plus	10:57 – 09:58	09:57 – 09:12	09:11 – 08:24	08:23 et moins
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	10:18 et plus	10:17 – 09:07	09:06 – 08:19	08:18 – 07:32	07:31 et moins
10	10:02 et plus	10:01 – 08:55	08:54 – 08:09	08:08 – 07:27	07:26 et moins
11	09:45 et plus	09:44 – 08:43	08:42 – 08:00	07:59 – 07:21	07:20 et moins
12	09:23 et plus	09:22 – 08:25	08:24 – 07:47	07:46 – 07:10	07:09 et moins
13	08:55 et plus	08:54 – 08:03	08:02 – 07:28	07:27 – 06:55	06:54 et moins
14	08:29 et plus	08:28 – 07:42	07:41 – 07:11	07:10 – 06:41	06:40 et moins
15	08:10 et plus	08:09 – 07:27	07:26 – 06:58	06:57 – 06:30	06:29 et moins
16	07:57 et plus	07:56 – 07:17	07:16 – 06:50	06:49 – 06:23	06:22 et moins
17	07:47 et plus	07:46 – 07:10	07:09 – 06:44	06:43 – 06:19	06:18 et moins