

INFOS EPS 70

LES TESTS DE FORME



Organisation

L'ensemble des tests peut être réalisé avec le matériel disponible dans le sac d'APQ 30.
Le matériel de vos écoles peut le compléter.

Séances

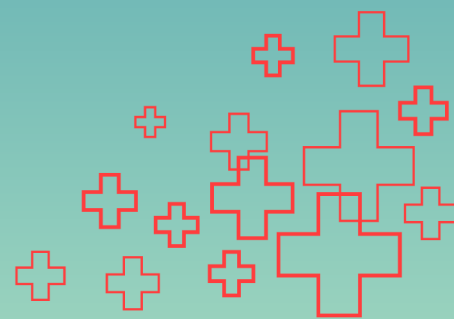
Chacune des épreuves comporte une fiche détaillée de préparation précisant l'organisation, la consigne et la notation possible.

Calendrier

Premier positionnement en P2
Deuxième positionnement en P5

Pourquoi ces tests?

L'école promotrice de santé



Constats

- 50% des élèves ne pratiquent pas au moins une heure d'activités physiques par semaine.
- 25% de perte de capacités cardio-vasculaires.
- La France se classe 119^{ème} sur 146 pays lorsque l'on mesure le temps de pratique d'activité physique.



Préconisations de l'OMS pour les 5-17 ans

- Accumuler au moins **60 minutes par jour** d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue.
- Pratiquer une activités physiques pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.

Définition de la santé

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme "un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"

Articuler EPS et APQ30

Dans les programmes de l'Education Nationale, un volume horaire précis est dédié à l'enseignement de l'EPS. Or, les 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne doivent être organisées comme un complément à ce volume horaire, par exemple les jours où il n'y a pas EPS.

L'activité physique est définie par l'OMS comme : « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie ». Elle est une priorité nationale depuis 2022.

Perspectives

- Concevoir un emploi du temps adapté avec une alternance entre les phases de concentration et les phases de dépense énergétique favorables aux apprentissages programmés par la suite.
- Concevoir et partager un projet pédagogique, établir une progression prenant en compte l'élève sur la totalité de son parcours scolaire tout en considérant le cadre socio-culturel de l'école.
- Individualiser le parcours des élèves (plan physique, émotionnel, cognitif) et créer des croisements entre ces plans pour prendre en compte l'élève dans sa globalité.
- Proposer de nouvelles modalités d'apprentissage en prenant comme point d'appui l'EPS et le test de forme.



Collège : Ces tests seront repris à l'entrée en 6^{ème}



Voici une liste non exhaustive des temps qui peuvent être dédiés à la mise en place des APQ :



Des séances : dirigées par l'enseignant ; les élèves s'exercent à courir, à lancer, à sauter...

Les récréations : des espaces et des activités sont installés pour que les élèves puissent réinvestir seuls les situations découvertes. Ils ont accès à une autonomie de pratique.

Les temps de transition en classe : organisation des pauses actives. Les élèves peuvent rompre avec des temps d'apprentissages longs où ils sont assis et se remobiliser pour la suite des apprentissages.

Les temps périscolaires : le travail se fait sur le temps de l'enfant



ENDURANCE

Installation / Modalités : L'enseignant symbolise une zone de départ assez large pour accueillir tous les élèves de sa série. La ligne de départ et la ligne d'arrivée, distantes de 20 mètres, sont symbolisées par des plots aux extrémités. Partager le groupe en 2. [Coureur / observateur avec ardoise]. Permuter les rôles après la première série. Programmer l'épreuve sur une surface sans dénivelé.

Durée : 6 minutes par élève [rotation à prévoir]

Consigne : « Vous allez courir pendant 6 minutes. L'aller se fait en courant, le retour se fait en trottinant. Lorsque vous franchissez le plot, tournez autour avant de revenir au départ en trottinant pour recommencer. Votre binôme trace un trait lorsque vous tournez autour du plot. L'objectif est de ne jamais s'arrêter »

Matériel	Illustration :	Barème :
• Plots/coupelles • Décamètre • Ardoise et marqueurs par binôme • Sifflet / Chronomètre • Se munir de la <u>liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.		Noter 1 si : - de 16 répétitions 2 si : entre 16 et 20 répétitions 3 si : entre 21 et 25 répétitions 4 si : + de 25 répétitions





COORDINATION

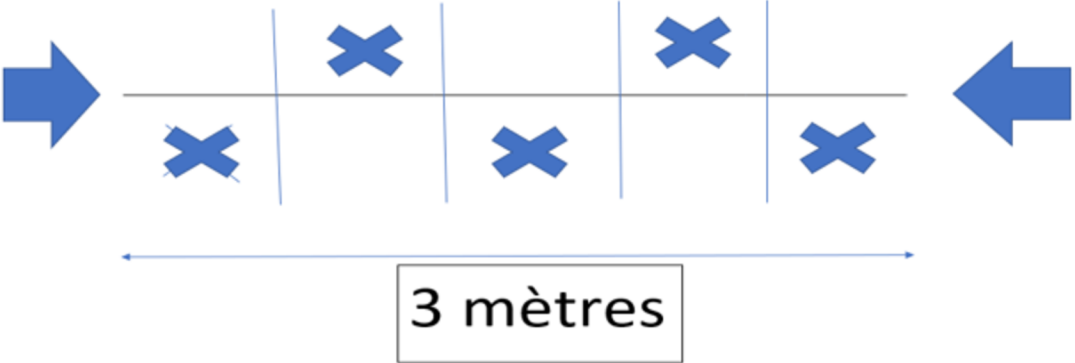
Installation / Modalités : L'enseignant trace le dispositif au sol. Voir illustration pour la disposition. Deux départs sont possibles (symbole des flèches sur le schéma). L'élève anticipe et choisit son départ (il peut tester sur les deux premières croix).

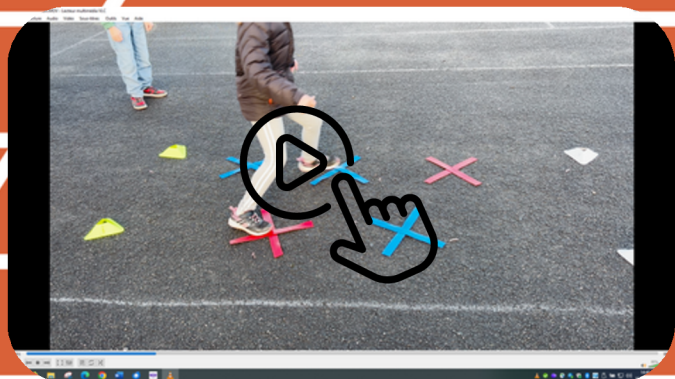
Durée : Deux allers-retours consécutifs par élève.

Consigne : « Vous allez réaliser deux allers-retours en posant un seul pied dans les cases marquées par une croix (en alternant pied gauche/pied droit ou pied droit/pied gauche). A l'aller, vous traverserez en marche avant. Au retour, vous traverserez en marche arrière. L'objectif est d'être le plus rapide possible. Le chronomètre se déclenche au moment où vous posez le pied dans la première case avec la croix. Vous enchaînez les allers retours. » Démonstration rapide.

Attention :

- Tu ne dois avoir qu'un pied au sol à la fois.
- Tu dois alterner pied droit/pied gauche ou pied gauche/pied droit.
- Tu ne dois pas t'arrêter.

Matériel	Illustration :	Barème :
• Craie / ruban adhésif • Chronomètre • Se munir de <u>la liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.		Noter 1 si : + 11' 2 si : de + 10' à 11' 3 si : de + 9' à 10' 4 si : - 9' ou 9'





VITESSE

Installation / Modalités : L'enseignant trace au sol une ligne de départ et une ligne d'arrivée distantes de 20 mètres (formant ainsi un couloir de course)

Consigne : « Chacun votre tour, vous allez vous placer derrière la ligne de départ. Au signal (coup de sifflet), vous courrez jusqu'à la ligne d'arrivée. L'objectif est de courir le plus vite possible. »

Pour chaque élève, l'enseignant donne les ordres de départ « A vos marques ! », « Prêts ! » et un coup de sifflet annonce le départ. L'enseignant déclenche le chronomètre puis l'arrête lorsque l'élève franchit complètement la ligne d'arrivée. Attention, le temps est pris au dixième de seconde.

Matériel

- Plots / coupelles
- Décamètre
- Sifflet / Chronomètre
- Se munir de la liste de la classe avec colonne libre pour renseigner les répétitions.

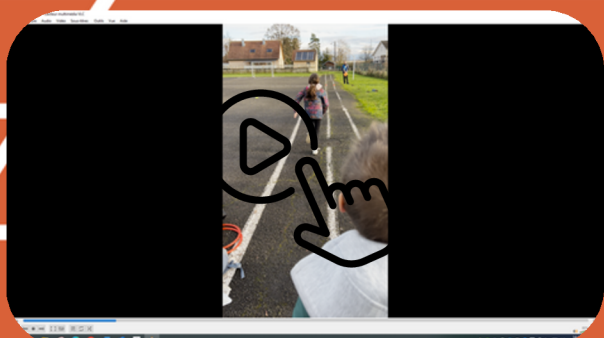
Illustration :



Barème :

Noter

- 1 si : + 5''5 (5 secondes et 5 dixièmes de seconde)
- 2 si : 5'' / 5''5
- 3 si : 4''5 / 5''
- 4 si : - 4'' / 4''5





SAUT

Installation / Modalités : L'enseignant délimite une zone de départ avec un cerceau et des zones de réception avec des lattes ou de la craie.

Durée : 2 passages par élève

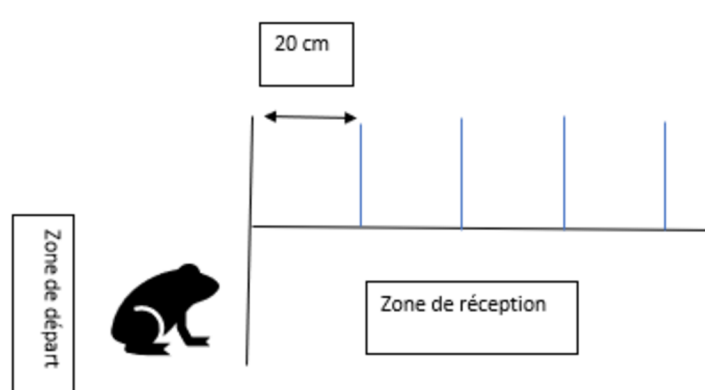
Consigne : « Vous devez réaliser un saut de grenouille en plaçant la pointe de vos pieds au bord du cerceau. L'objectif est d'aller le plus loin possible avec un seul saut ».

Pour la mesure des sauts, l'enseignant regarde le talon le plus proche du cerceau. Si l'élève pose une main derrière le talon à la réception, c'est la mesure de la main qui sera comptabilisée. Se munir de la liste de la classe avec colonne libre pour renseigner les distances.

Matériel

- Cerceau
- Lattes / Craie
- Décamètre pour installation
- Se munir de la liste de la classe avec colonne libre pour renseigner les répétitions.

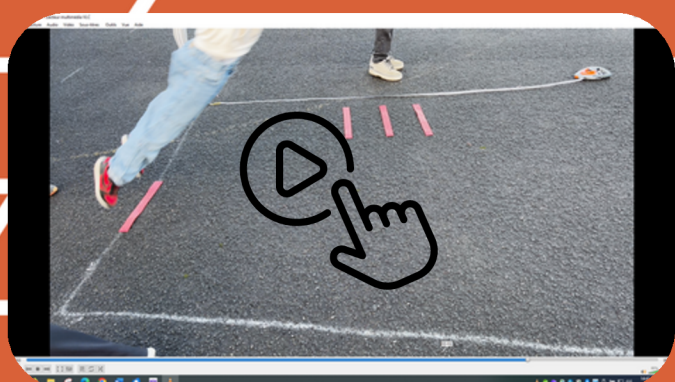
Illustration :



Barème :

Noter

- 1 si : moins de 1m
- 2 si : entre 1m et 1m20cm
- 3 si : entre 1m21cm et 1m40cm
- 4 si : Plus de 1m40cm





LANCER

Installation / Modalités : L'enseignant positionne un cerceau qui définit la zone de lancer. Il place aussi le secteur de chute [réception de l'engin].

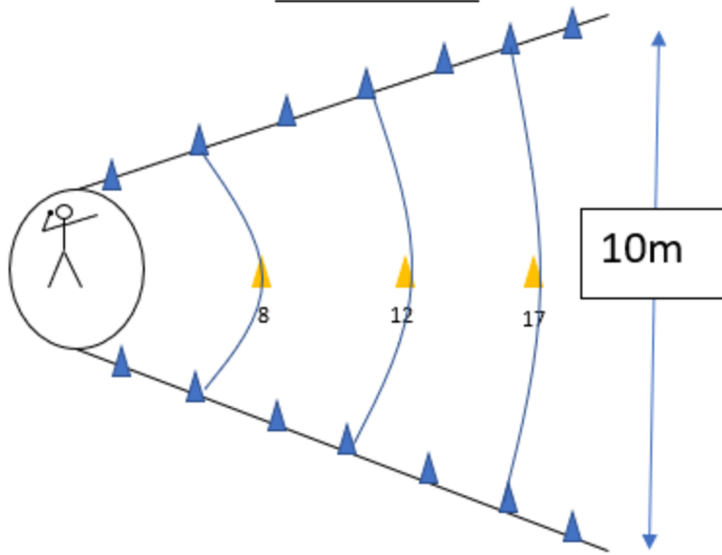
Consigne : « Vous devez mettre au minimum un pied dans le cerceau puis lancer d'une seule main le vortex. L'objectif est de lancer l'engin le plus loin possible dans le secteur de chute. Vous avez droit à deux lancers, la mesure du meilleur lancer sera conservée.»

Lorsqu'un élève lance le vortex, l'enseignant identifie le lieu du premier rebond et donc la zone de chute de l'engin. Le lancer n'est pas comptabilisé s'il est en dehors du secteur de chute.

Matériel

- Cerceau / cônes / lattes
- Décamètre
- Vortex
- Se munir de la liste de la classe avec colonne libre pour renseigner les répétitions.

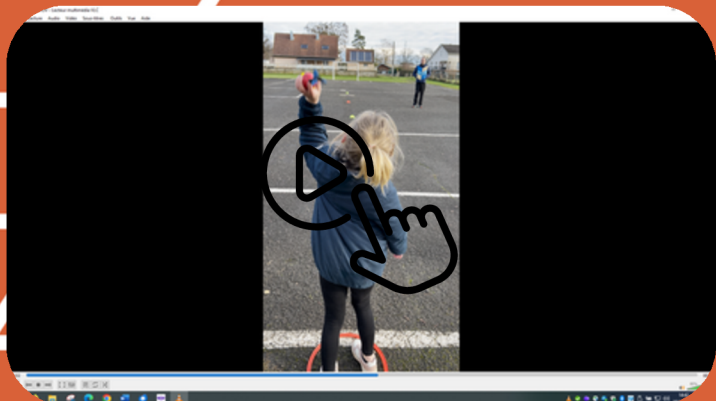
Illustration :



Barème :

Noter

- 1 si : zone moins de 8m
- 2 si : zone de 8m à 12m
- 3 si : zone de 12m à 17m
- 4 si : à plus de 17m





ENCHAINEMENT D' ACTIONS

Installation / Modalités : L'enseignant place le centre d'un cerceau à 1.50 mètres d'un mur. Il prévient les élèves qu'ils seront les seuls à ramasser le ballon en cas de mauvaise réception.

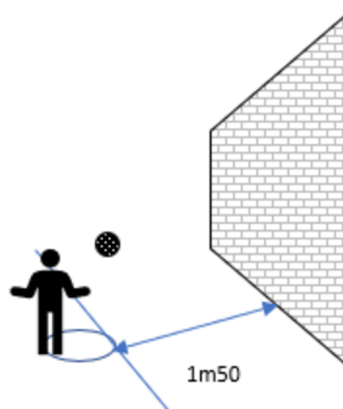
Durée : 30 secondes par élève

Consigne : « Vous allez lancer et rattraper un ballon contre le mur pendant 30 secondes. L'objectif est de le lancer et de le rattraper le plus grand nombre de fois. Le lancer et la réception doivent se faire avec un pied minimum dans le cerceau ».

Matériel

- Cerceau
- Sifflet / Chronomètre
- Ballon (type ballon jaune du kit APQ30)
- Se munir de la liste de la classe avec colonne libre pour renseigner les répétitions.

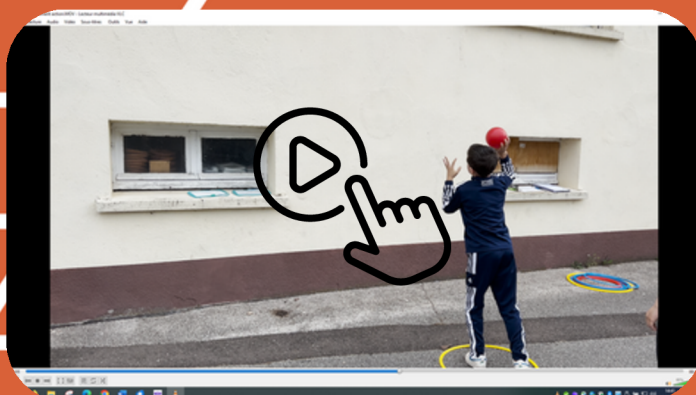
Illustration :



Barème :

Noter

- 1 si : - de 13 répétitions
- 2 si : entre 13 et 17 répétitions
- 3 si : entre 18 et 21 répétitions
- 4 si : + de 21 répétitions





RÉSULTATS

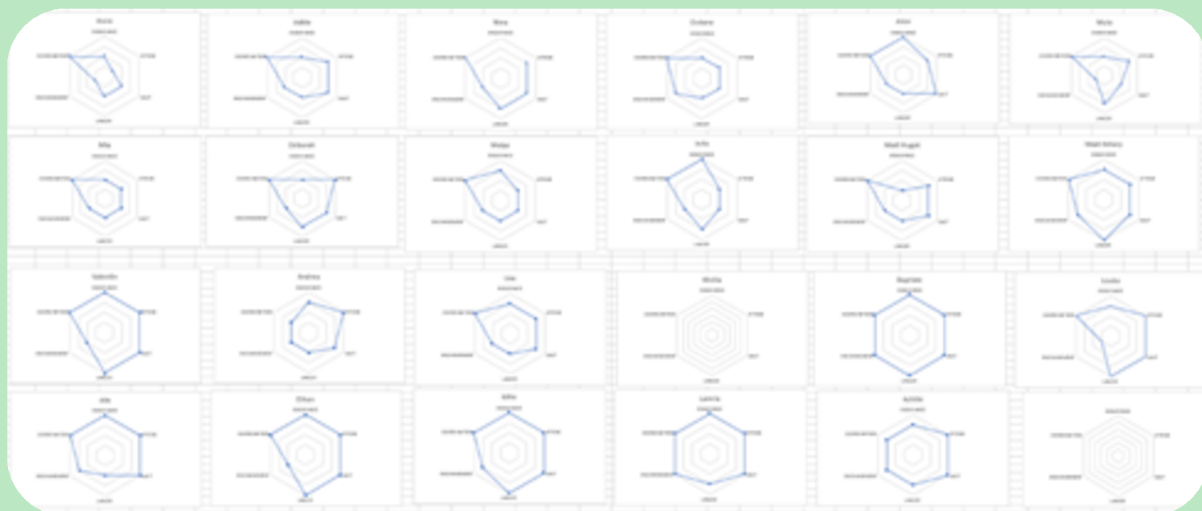
En prenant la base des listes ONDE de vos classes, vous pourrez renseigner les résultats de vos élèves.

Par la suite, dans l'onglet « Données », vous cliquerez sur « actualiser les données ».

Une fois la manipulation faite, les tableaux des épreuves seront automatiquement générés.

Ils vous donneront accès à l'analyse fine de chacune des activités athlétiques.

École :							
Classe : 25-26							
ÉLÈVES	ENDURANCE	VITESSE	SAUT	LANCER	ENCHAINEMENT	COORDINATION	Score
Élève 01							
Élève 02							
Élève 03							
Élève 04							
Élève 05							
Élève 06							
Élève 07							
Élève 08							
Élève 09							
Élève 10							
Élève 11							
Élève 12							
Élève 13							
Élève 14							
Élève 15							
Élève 16							
Élève 17							
Élève 18							
Élève 19							
Élève 20							
Élève 21							
Élève 22							
Élève 23							
Élève 24							
Élève 25							
Élève 26							
Élève 27							
Élève 28							
Élève 29							
Élève 30							



Dans la communication avec l'élève, vous pourrez utiliser la dernière feuille du fichier. Elle génère des radars individuels pour chaque élève dans les différentes épreuves.

Lien pour télécharger le document de saisie des résultats :

<https://nuage01.apps.education.fr/index.php/s/G5joA4J3DZGn7Md>

Pour l'envoi, veuillez bien le renommer avec les données de vos classes :

école-classe.xls (ou format équivalent .ods .xlsx ...)