

NOTE D'INFORMATION

n° 25.20 – Avril 2025

Première évaluation des qualités physiques des élèves de sixième à la rentrée 2024

Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enseignement supérieur et de la Recherche
Directrice de la publication : Magda Tomasini
Auteurs : Nicolas Daire DEPP-B2-1,
Philippe Schmitt DEPP-B2-2
Ces travaux ont bénéficié de l'expertise
du comité d'experts composé du CNRS,
de la DGESCO, de l'IGESR, de l'INJEP,
de l'ONAPS et de l'université de Rennes 1.
Édition : Johanna Sztanke
Maquettiste : Frédéric Voiret
e-ISSN 2431-7632

► En septembre 2024, un échantillon représentatif de 4 100 élèves de classe de sixième ont été évalués sur leurs qualités physiques. Les élèves de sixième présentent des qualités physiques contrastées. Sur les trois épreuves, 4 % des élèves sont considérés en difficulté et ont donc un besoin d'accompagnement dès le début de l'année scolaire et 19 % des élèves sont considérés comme ayant une qualité physique satisfaisante. Les filles et les élèves issus de milieux sociaux les moins favorisés ont des performances inférieures et plus de difficultés identifiées à chacune des trois épreuves de l'évaluation. Les élèves obtenant des résultats satisfaisants lors des évaluations nationales ont moins souvent de difficultés identifiées aux épreuves du test de qualités physiques. Les performances en endurance, en force et en vitesse des élèves indiquant pratiquer une activité physique encadrée en dehors du collège augmentent en fonction du volume horaire d'entraînement hebdomadaire déclaré.

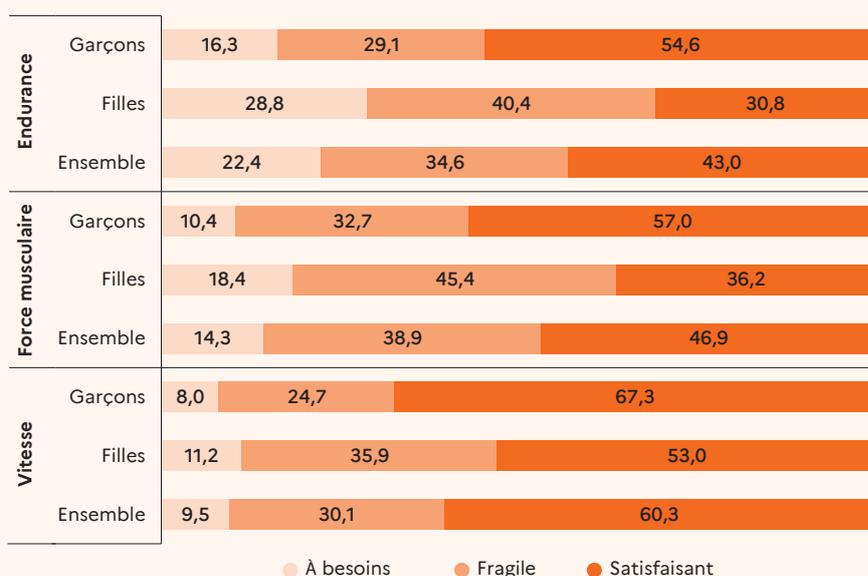
En endurance, quatre élèves sur dix dans le groupe « satisfaisant »

Le test d'endurance, dit « test navette Luc Léger », évalue la capacité cardio-respiratoire des élèves. Ces derniers sont amenés à courir le plus longtemps possible en suivant une vitesse imposée et augmentant progressivement. Après 2 minutes d'échauffement à 8 km/h, ils doivent courir 1 minute à 8,5 km/h (palier 1), puis 1 minute à 9 km/h (palier 2), et ainsi de suite jusqu'à ce qu'ils n'arrivent plus à suivre le rythme imposé **encadré 1**.

À la rentrée 2024, 22 % des élèves en classe de sixième sont dans le groupe « à besoins » en endurance **figure 1** et **encadré 2**. Ces élèves arrêtent leur course avant la quatrième minute d'effort nécessaire pour compléter le deuxième palier. Ainsi, leur vitesse de course ne dépasse pas les 9 km/h (voir **figure 6 en ligne**). Le groupe « satisfaisant » regroupe 43 % des élèves qui parviennent à terminer les 4 premiers paliers ou plus, soit un effort d'au moins 6 minutes. Le palier moyen atteint est le palier 3, soit 5 minutes de course à 9,5 km/h maximum. Les 5 % des élèves les plus endurants atteignent le palier 7, soit 9 minutes de course à 11,5 km/h maximum (voir **figures 7 et 8 en ligne**).

La force musculaire des élèves est évaluée par une épreuve de saut en longueur sans élan. Lors de celle-ci, les élèves sautent, en moyenne, à 138 cm du point de départ ; la moitié d'entre eux ont une performance comprise entre 120 cm et 155 cm.

1 Répartition des élèves au sein des groupes de maîtrise selon les épreuves de qualités physiques (en %)



Lecture : 16,3 % des garçons de sixième font partie du groupe « à besoins » en endurance.
Champ : France hors Mayotte.
Source : DEPP, évaluation des qualités physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 25.20. DEPP

Dans l'ensemble, 14 % des élèves réalisent un saut ne dépassant pas 110 cm et sont considérés comme « à besoins » sur cette épreuve, tandis que 47 % réalisent un saut de plus de 140 cm et font partie du groupe « satisfaisant ». Les 5 % des meilleurs élèves réalisent un saut d'au moins 179 cm. La troisième épreuve de qualités physiques mesure le temps de course nécessaire à l'élève pour parcourir une distance de 30 mètres. À la rentrée 2024, les

performances des élèves de sixième varient entre 4 et 17 secondes. Malgré cette plage de temps relativement large, la plupart des performances sont concentrées sur un intervalle de temps assez restreint : 60 % des élèves terminent l'épreuve entre 5,2 et 6,2 secondes. Deux élèves sur trois font partie du groupe « satisfaisant » en courant les 30 mètres en moins de 6 secondes. Les 5 % des élèves les plus rapides courent les 30 mètres en 5 secondes ou moins.

ENCADRÉ 1 : PRÉSENTATION DU TEST

La direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) a organisé, à la rentrée scolaire 2024, une première évaluation auprès d'un échantillon national représentatif de 4 100 élèves scolarisés en classe de sixième, afin de mettre en place un test de qualités physiques. L'objectif de cette évaluation est de mettre à disposition des équipes pédagogiques un outil standardisé permettant d'apprécier les qualités physiques de chaque élève.

Trois épreuves de qualités physiques ont été passées par l'ensemble des élèves de l'échantillon :

Un test d'endurance (test navette Luc Léger), durant lequel les élèves doivent faire des allers-retours sur une distance de 20 mètres, avec une vitesse imposée augmentant par palier et en suivant le rythme des signaux sonores émis. Après une période d'échauffement de 2 minutes incluse, le test débute à 8,5 km/h, puis la vitesse est augmentée de 0,5 km/h toutes les minutes. Chaque élève s'arrête lorsqu'il n'est plus capable de suivre le rythme imposé ; la durée du test est donc variable selon les élèves.

Un test de force musculaire (test de saut en longueur) qui consiste à sauter à pieds joints le plus loin possible sans élan et à s'immobiliser à la réception. La mesure s'effectue entre la ligne de départ et l'arrière du pied le plus proche de celle-ci.

Un test de vitesse au cours duquel les élèves doivent courir le plus rapidement possible sur une distance de 30 mètres avec un départ arrêté. Le chronomètre débute au moment où le pied d'appui arrière de l'élève se lève.

Un questionnaire élève complète ce test de qualités physiques. Celui-ci est renseigné par les élèves après avoir réalisé les trois tests et apporte des informations complémentaires à celles sur les performances enregistrées par l'enseignant. Les élèves sont interrogés sur leur ressenti lors des épreuves mais également sur le type d'activité et le temps passé à pratiquer une activité physique en dehors de l'école.

Les filles moins performantes que les garçons dans les trois épreuves du test

À l'épreuve d'endurance, les garçons obtiennent de meilleurs résultats : ils atteignent en moyenne le palier 4, contre le palier 3 pour les filles. Le palier 3 est atteint par 65 % des garçons, contre 45 % des filles. Parmi les filles, 29 % sont dans le groupe « à besoins », contre 16 % des garçons (voir figure 9 en ligne).

Comme en endurance, les garçons sont plus performants que les filles à l'épreuve de force musculaire, avec un saut moyen de 144 cm, contre 132 cm pour les filles, soit un écart de 12 cm. Ainsi, ces dernières sont moins souvent représentées dans le groupe « satisfaisant » que les garçons (36 % contre 57 %).

Afin d'apprécier les qualités physiques globales d'un élève, il est nécessaire de considérer les résultats des trois épreuves simultanément. Si 10 % des élèves sont dans le groupe « à besoins » en vitesse, 14 % en force musculaire et 22 % en endurance, 4 % des élèves appartiennent au groupe de maîtrise « à besoins » sur l'ensemble de ces trois épreuves (voir figure 10 en ligne). Un élève sur cinq est positionné dans le groupe « satisfaisant » à chaque fois. Ce ratio est trois fois plus élevé pour les garçons que pour les filles, avec respectivement 28 % et 10 % des élèves dans le groupe « satisfaisant » dans les trois épreuves. La grande majorité des élèves sont évalués comme n'ayant aucune difficulté majeure : sept élèves sur dix ne sont positionnés dans le groupe « à besoins » dans aucune des trois épreuves.

Des résultats marqués socialement

Afin de rendre compte du niveau social des élèves, la DEPP a élaboré un indice de position sociale (IPS) qui résume les conditions socio-économiques et culturelles des familles des élèves. Les élèves sont répartis en cinq groupes selon cet indice, de ceux appartenant aux 20 % de familles les moins favorisées (groupe d'IPS 1) à ceux appartenant aux 20 % des familles les plus favorisées (groupe d'IPS 5).

Les disparités de maîtrise aux épreuves du test de qualités physiques sont globalement marquées selon le profil social de l'élève. En endurance, 32 % des élèves issus de milieux sociaux les moins favorisés appartiennent au groupe « à besoins » ; cette part diminue au fur et à mesure que

le groupe d'IPS augmente, pour atteindre 13 % des élèves issus de milieux sociaux les plus favorisés. À l'épreuve de force musculaire, 37 % des élèves les moins favorisés socialement et 57 % des élèves les plus favorisés socialement font partie du groupe « satisfaisant » (voir figure 2). Enfin, au test de vitesse, la représentation des élèves « à besoins » est trois fois plus forte dans le premier groupe d'IPS que dans le dernier (respectivement 15 % et 5 %). Ce constat est encore plus marqué pour les filles. En endurance, 40 % des filles issues de milieux sociaux les moins favorisés appartiennent au groupe « à besoins », contre 14 % pour les plus favorisées, soit un écart de 26 points de pourcentage (voir figure 9.1 en ligne). Pour les garçons, cet écart est de 12 points.

2 Répartition des groupes de maîtrise au sein des quintiles d'IPS des élèves à l'épreuve de force musculaire (en %)



Lecture : 9,2 % des élèves du 5^e quintile d'IPS (les plus favorisés) sont dans le groupe « à besoins » à l'épreuve de force musculaire.
Champ : France hors Mayotte.
Source : DEPP, évaluation des qualités physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 25.20. DEPP

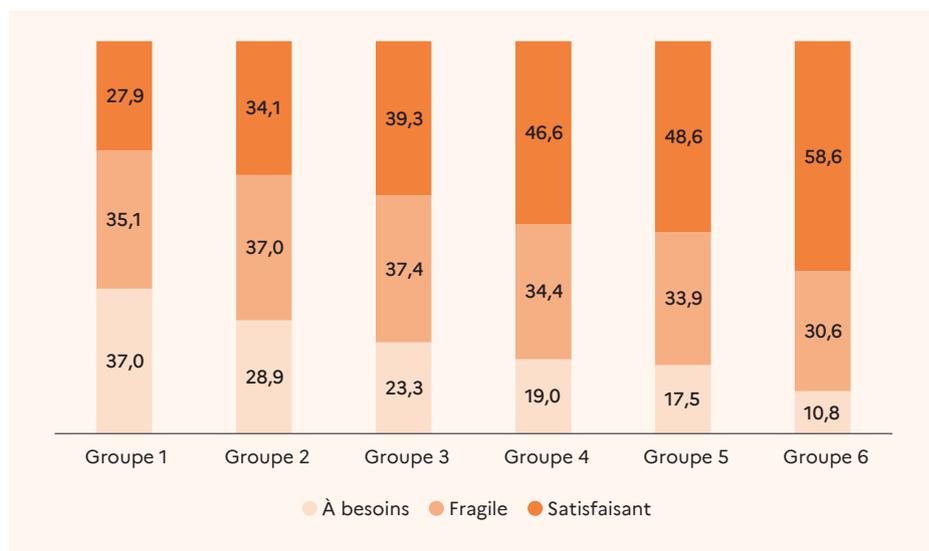
Les performances au test de qualités physiques corrélées aux résultats des évaluations nationales en français et en mathématiques

Les élèves participant au test de qualités physiques ont également été évalués, en septembre 2024, en français et en mathématiques, lors des évaluations nationales de début de sixième (voir la bibliographie en ligne). La corrélation entre les épreuves de français et de mathématiques des évaluations nationales et celles de qualités physiques est plus faible que celle constatée entre les épreuves du test. L'épreuve d'endurance est la plus corrélée aux évaluations nationales.

Les élèves sont répartis en six groupes en fonction de leurs scores de mathématiques et de français. C'est au sein du groupe d'élèves ayant les scores de français les plus élevés (groupe 6) que la part d'élèves du groupe « satisfaisant » à l'épreuve d'endurance est la plus importante : ils y sont presque deux fois plus nombreux qu'au sein du groupe 1 (respectivement 53 % contre 29 %). Toutefois, quel que soit le groupe de performance en français auquel l'élève appartient, la part d'élèves du groupe « fragile » en endurance est équivalente. Dans une moindre mesure, à l'épreuve de force, les élèves du groupe « satisfaisant » sont plus représentés parmi les élèves les plus performants en français (53 % dans le groupe 6 contre 46 % dans le groupe 1). En vitesse, les élèves des deux groupes de scores de français les plus faibles ont des performances en retrait par rapport à celles des élèves des groupes supérieurs. Le constat est similaire en mathématiques : les élèves ayant les meilleures performances dans le test de qualités physiques sont également les élèves le plus souvent représentés dans le groupe de score de mathématiques le plus élevé. Le groupe 6 de mathématiques se compose de 59 % d'élèves du groupe « satisfaisant » en endurance, contre 28 % des élèves au sein du groupe 1

➤ **figure 3.** Pour les trois épreuves, la part d'élèves dans le groupe « à besoins » décroît au fur et à mesure que le groupe de score en mathématiques augmente ; lors de l'épreuve de force, un quart des élèves du groupe 1 est considéré comme « à besoins », contre un élève sur dix du groupe 6 de mathématiques. Ces résultats sont cohérents avec l'existence d'un effet bénéfique de l'activité physique sur les performances en mathématiques (note du Conseil scientifique de l'éducation nationale n° 6, février 2022). Par ailleurs, les performances des élèves dans les trois épreuves sportives sont corrélées positivement entre elles (voir figure 11 en ligne).

➤ 3 Répartition des groupes de maîtrise à l'épreuve d'endurance selon le score de mathématiques aux évaluations nationales



Lecture : aux évaluations nationales de mathématiques, 27,9 % des élèves dans le groupe 1 appartiennent au groupe « satisfaisant » à l'épreuve d'endurance.

Note : à la suite des évaluations nationales de mathématiques de rentrée de sixième, les élèves sont répartis en six groupes selon leur score. Les élèves ayant obtenu les scores les plus élevés appartiennent au groupe 6, tandis que les élèves ayant les scores les plus faibles appartiennent au groupe 1.

Champ : France hors Mayotte.

Source : DEPP, évaluation des qualités physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 25.20. DEPP

L'endurance est corrélée de la même manière avec la force musculaire et la vitesse. C'est entre la vitesse et la force musculaire que la corrélation est la plus forte. En effet, l'explosivité (c'est-à-dire la capacité à enclencher, en un temps court, une forte contraction musculaire) est un élément commun à ces deux épreuves.

De meilleures performances pour les élèves déclarant pratiquer régulièrement une activité sportive encadrée

À l'issue du test de qualités physiques, un questionnaire sur les activités physiques extrascolaires a été proposé aux élèves. Les élèves de sixième sont 82 % à déclarer pratiquer une activité physique avec des amis, et 57 % à pratiquer seuls une activité physique (voir figure 12 en ligne). Les élèves déclarant des activités physiques avec des amis sont plus souvent dans le groupe « satisfaisant » en endurance que ceux qui n'en font pas (45 % contre 31 %). Les élèves déclarant pratiquer des activités physiques de performance, de pleine nature, d'opposition/duel ou d'entretien appartiennent plus fréquemment au groupe « satisfaisant » que les autres élèves, et ce, quelle que soit l'épreuve de qualités physiques (voir figure 13 en ligne). Par exemple, la moitié des élèves qui déclarent pratiquer une activité physique d'opposition ou de duel (comme les sports de raquette, les sports collectifs ou les

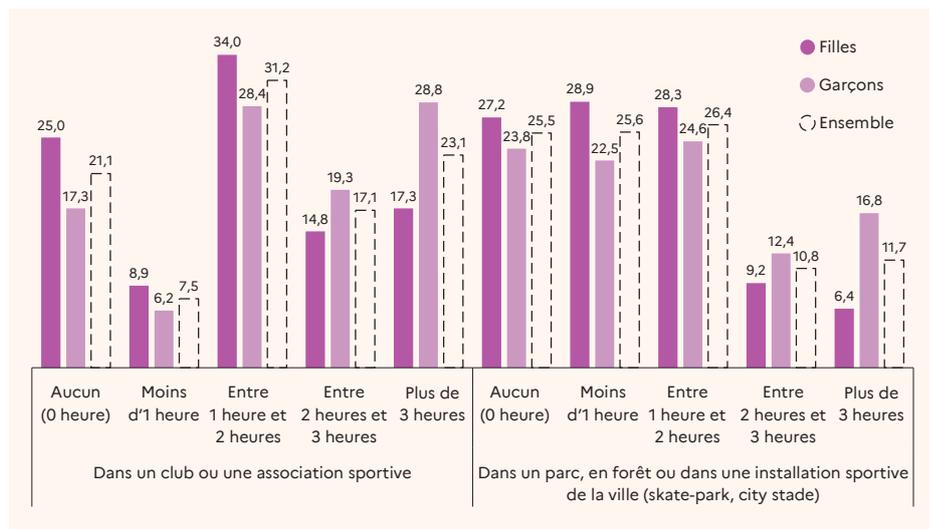
sports de combat) sont dans le groupe « satisfaisant » à l'épreuve d'endurance tandis qu'ils sont un tiers parmi ceux ne le déclarant pas. Les élèves du groupe « à besoins » sont, en revanche, plus représentés parmi ceux ne déclarant pas pratiquer ces activités physiques extrascolaires. Les élèves déclarant pratiquer une activité physique de performance, comme l'athlétisme ou la natation, sont ceux pour lesquels la part d'élèves du groupe « satisfaisant » est la plus importante, pour chaque épreuve du test de qualités physiques.

Quel que soit le type d'activité déclaré par les élèves, les garçons sont toujours plus représentés dans le groupe « satisfaisant » que les filles. Ainsi, 33 % des filles déclarant pratiquer des activités physiques d'opposition/duel font partie du groupe « satisfaisant » en endurance, contre 59 % des garçons.

La moitié des filles déclarent pratiquer une activité physique d'expression corporelle en dehors de l'école, comme la danse, les arts du cirque, la gymnastique ou la gymnastique rythmique et sportive (voir figure 13.1 en ligne). Elles sont plus représentées dans le groupe « satisfaisant » des trois épreuves du test que celles qui ne le déclarent pas. La pratique d'activité physique d'expression corporelle concerne un garçon sur cinq ; leur représentation dans les groupes de maîtrise est proche de celle des garçons qui ne déclarent pas pratiquer ce type d'activités. Deux élèves sur cinq déclarent pratiquer deux heures ou plus d'activités

physiques au sein d'un club ou d'une association sportive **↳ figure 4**. Les élèves déclarant pratiquer plus de trois heures par semaine une activité physique dans ce cadre sont, pour les trois épreuves de qualités physiques, beaucoup plus nombreux dans le groupe « satisfaisant » que ceux n'en pratiquant jamais. L'écart est particulièrement marqué pour l'épreuve d'endurance (63 % contre 24 %) (voir **figure 14 en ligne**). À temps d'entraînement équivalent déclaré, les performances des filles sont inférieures à celles des garçons : parmi les élèves déclarant pratiquer plus de trois heures de sport par semaine dans un club ou une association sportive, 51 % des filles et 71 % des garçons sont dans le groupe « satisfaisant » en force musculaire. ■

↳ 4 Temps de pratique hebdomadaire selon le cadre des d'activités physiques pratiquées par les élèves (en %)



Lecture : 21,1 % des élèves ne pratiquent aucune activité physique au sein d'un club ou d'une association sportive.
Champ : France hors Mayotte.
Source : DEPP, évaluation des qualités physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 25.20. DEPP

ENCADRÉ 2 : ÉTABLISSEMENT DES SEUILS DE GROUPES DE MAÎTRISE

Pour chacune des épreuves, des seuils de réussite sont déterminés de façon à identifier trois groupes de maîtrise **↳ figure 5** :

- un premier seuil en deçà duquel les élèves sont considérés en difficulté et ont donc un besoin d'accompagnement dès le début de l'année (groupe « à besoins », seuil 1). Ces élèves peuvent être considérés comme possédant un niveau de maîtrise insuffisant et nécessitant un accompagnement sur la qualité ciblée ;
- un deuxième seuil en deçà duquel les qualités physiques des élèves semblent fragiles (groupe « fragile », seuil 2). La qualité ciblée est à renforcer pour ces élèves ;
- au-delà de ce seuil (groupe « satisfaisant »), les élèves sont considérés comme ayant une qualité physique satisfaisante et les prérequis des élèves de ce groupe leur permettent de poursuivre sereinement les apprentissages.

Si les performances moyennes des filles sont inférieures à celles des garçons dans les trois tests, les seuils choisis ne sont pas différenciés selon le sexe. Ce choix a été motivé par deux raisons principales :

- les élèves participants avaient en moyenne 11 ans et 4 mois quand ils ont été évalués, et 95 % d'entre eux avaient entre 10 ans et 6 mois et 12 ans et 5 mois. À ces âges-là, les morphologies des enfants des deux sexes sont proches. Les valeurs médianes de la taille et du poids pour les filles et les garçons sont quasiment les mêmes entre 11 ans et 13 ans ;
- aucune évaluation disciplinaire ne propose des seuils différenciés selon le sexe, malgré des différences de performances entre garçons et filles constatées dans différentes disciplines.

Une piste explicative serait que les différences entre garçons et filles à ce test relèveraient davantage de compétences acquises, de l'entraînement, de la motivation, de la maîtrise de techniques efficaces qui distingueraient entre eux les individus. Par ailleurs, au-delà du poids et de la taille, d'autres différences physiques ou physiologiques entre filles et garçons pourraient avoir une influence sur leurs performances physiques en début de sixième ; cette hypothèse demeure toutefois peu documentée dans la littérature scientifique.

↳ 5 Seuils des groupes de maîtrise

	Endurance (paliers)	Force musculaire - Saut en longueur (cm)	30 m vitesse plat (secondes)
À besoins	0 ou 1	≤ 110 cm	≥ 6,8 s
Fragile	2 ou 3]110 cm; 140 cm]	[6 s; 6,8 s[
Satisfaisant	4 ou plus	> 140 cm	< 6 s

Lecture : compléter le palier 0 ou 1 de l'épreuve d'endurance positionne l'élève dans le groupe « à besoins » en endurance.
Champ : France hors Mayotte.
Source : DEPP, évaluation des qualités physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 25.20. DEPP

ENCADRÉ 3 : SOUPLESSE

Un quart de l'échantillon a, en plus, été soumis à un quatrième test relatif à la **souplesse (Sit-and-Reach)**, évaluant la souplesse de l'articulation coxo-fémorale des élèves. En position assise, ils doivent tendre progressivement leurs bras vers leurs pieds, paume des mains vers le sol et sans à-coups, pour aller le plus loin possible.

À cette épreuve, 55 % des élèves ont une souplesse leur permettant d'atteindre leurs pieds ou plus (voir **figure 15 en ligne**). Les filles sont plus souples que les garçons : la moitié d'entre elles peuvent aller plus loin que leurs pieds, contre un tiers pour les garçons (voir **figure 16 en ligne**). Les élèves qui déclarent pratiquer une activité physique d'expression corporelle parviennent plus souvent à atteindre leurs pieds et même à aller plus loin.

La part d'élèves considérés comme souples (allant plus loin que leurs pieds) est similaire parmi les élèves les plus favorisés socialement et les moins favorisés socialement (voir **figure 16.1 en ligne**).

POUR EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la Note d'Information 25.20, ses figures et données complémentaires sur education.gouv.fr/notes-d-information