

NOTE D'INFORMATION

n° 26.17 – Mai 2026

Évaluation des aptitudes physiques des élèves de sixième et de seconde à la rentrée 2025

- En septembre 2025, les aptitudes physiques d'élèves de sixième d'établissements volontaires et d'un échantillon représentatif de 4 400 élèves de seconde ont été évaluées. En sixième, 44 % des filles et 26 % des garçons ne parviennent pas à courir pendant 4 minutes à faible allure, et 12 % des élèves mettent 6,8 secondes ou plus pour courir une distance de 30 mètres. En seconde, les garçons réussissent, en moyenne, à sauter une distance de 186 cm sans élan, et les filles, une distance de 140 cm. Que ce soit en sixième ou en seconde, les élèves déclarent pratiquer des activités physiques et sportives plus de trois heures par semaine obtiennent de meilleures performances aux tests. Les filles et les élèves issus des milieux sociaux les moins favorisés sont particulièrement concernés par l'absence d'activité physique et sportive encadrée dans un club ou une association. Les élèves de sixième sont le plus souvent motivés par le fait d'être avec leurs ami(e)s, ceux de seconde souhaitent le plus souvent améliorer leur apparence physique.

Ministère de l'Éducation nationale

Directrice de la publication : Magda Tomasini

Auteurs : Antoine Mayeur-Guillou, Vincent Paillet, DEPP B6

Philippe Schmitt, DEPP B2

Édition : Aude Decelle

Maquettiste : Frédéric Voiret

e-ISSN 2431-7632

► À la rentrée scolaire 2025, la direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) a organisé trois évaluations des aptitudes physiques des élèves de sixième et de seconde. La première a été menée auprès de 266 900 élèves de sixième, scolarisés dans 2 800 établissements volontaires. Elle s'inscrit dans la continuité de l'évaluation 2024 des qualités physiques des élèves de sixième. Elle est composée de trois

tests. La deuxième a été menée auprès d'un échantillon représentatif de 4 400 élèves de seconde ▼ **encadré 1**. La troisième a consisté à expérimenter trois nouveaux tests d'aptitudes physiques auprès d'un échantillon d'élèves de sixième ▼ **encadré 2**.

Pour chaque test, des seuils de maîtrise sont positionnés afin de distinguer trois groupes selon la performance des élèves ▼ **figure 1** (voir méthodologie en ligne).

ils ne parviennent pas à maintenir un effort cardio-respiratoire pendant 4 minutes à une allure augmentant progressivement de 8 à 9 km/h lors de la dernière minute ▼ **figure 2** (et voir **figure 7** en ligne). Un tiers des élèves compose le groupe « satisfaisant » en réalisant un effort continu de 6 minutes ou plus, avec la sixième minute à 10 km/h (palier 4). Les performances des garçons sont supérieures à celles des filles en endurance : 46 % des garçons ont une maîtrise satisfaisante, contre 22 % des filles. Les 5 % d'élèves les plus performants complètent le palier 7 ou au-delà, maintenant au minimum 9 minutes d'effort avec une vitesse de 11,5 km/h lors de la neuvième minute (voir **figure 6.1** en ligne). En début de seconde, en endurance, la performance moyenne des filles est de 2,7 paliers et celle des garçons de 5,6 paliers. 23 % des garçons et 36 % des filles appartiennent au groupe « à besoins ».

ENCADRÉ 1 : PRÉSENTATION DES TESTS

L'évaluation de sixième est composée de trois tests.

– Un test d'endurance (dit « 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 un échauffement de 2 minutes inclus dans le test, l'élève doit courir 1 minute à 8,5 km/h (palier 1), puis 1 minute à 9 km/h (palier 2), et ainsi de suite, la vitesse augmentant de 0,5 km/h toutes les minutes. L'élève s'arrête lorsqu'il n'est plus capable de suivre le rythme imposé.

– 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 vite possible sur une distance de 30 mètres avec un départ arrêté.

L'évaluation de seconde reprend les tests explicités ci-dessus ; seule la distance au test de vitesse passe de 30 mètres à 50 mètres.

34 % des élèves de sixième et 40 % des élèves de seconde ont une maîtrise satisfaisante de l'endurance

La performance moyenne des élèves de sixième est de 2,8 paliers, soit un effort inférieur à 5 minutes (voir **figure 6** en ligne). En sixième, 35 % des élèves se trouvent dans le groupe « à besoins » en endurance et ne complètent pas le palier 2 du test :

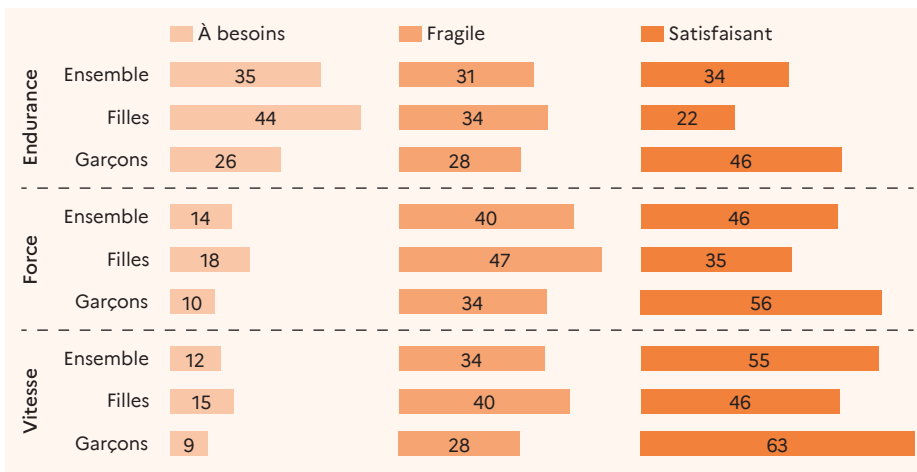
▼ 1 Seuils des groupes de maîtrise

		Tests	Groupes de maîtrise		
			À besoins	Fragile	Satisfaisant
Sixième		Endurance (paliers)	0 ou 1	2 ou 3	4 ou plus
		Force musculaire - Saut en longueur (cm)	≤ 110 cm]110 cm ; 140 cm]	> 140 cm
		30 m vitesse plat (s)	≥ 6,8 s]6,8 s ; 6,0 s]	< 6,0 s
Seconde	Filles	Endurance (paliers)	0 ou 1	2 ou 3	4 ou plus
		Force musculaire - Saut en longueur (cm)	≤ 120 cm]120 cm ; 150 cm]	> 150 cm
		50 m vitesse plat (s)	≥ 11,0 s]11,0 s ; 9,5 s]	< 9,5 s
	Garçons	Endurance (paliers)	≤ 3	4 ou 5	6 ou plus
		Force musculaire - Saut en longueur (cm)	≤ 140 cm]140 cm ; 175 cm]	> 175 cm
	50 m vitesse plat (s)	≥ 9,5 s]9,5 s ; 8,5 s]	< 8,5 s	

Lecture : compléter le palier 0 ou 1 du test d'endurance positionne un élève de sixième dans le groupe « à besoins » en endurance.

Source : DEPP, évaluation des aptitudes physiques.

2 Répartition des élèves de sixième au sein des groupes de maîtrise (en %)



Lecture : 35 % des élèves de sixième font partie du groupe « à besoins » en endurance.

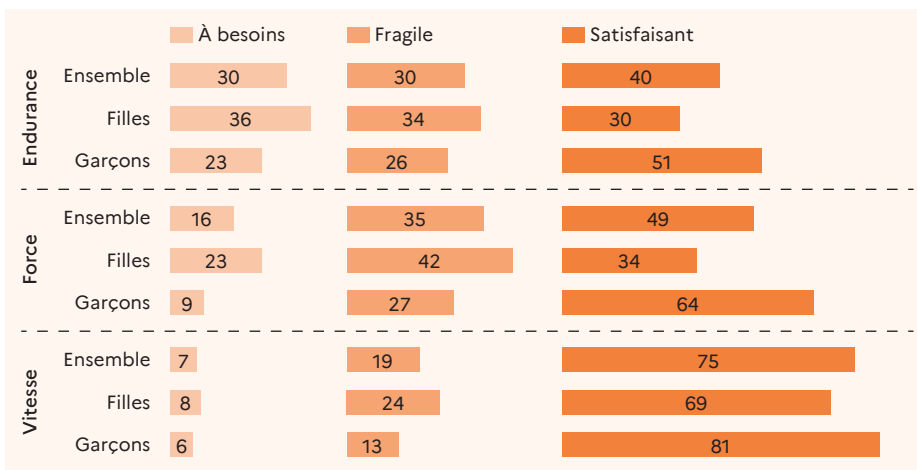
Note : en raison des arrondis, la somme des groupes peut être différente de 100 %.

Champ : établissements du ministère de l'Éducation nationale, France (+ Saint-Barthélemy et Saint-Martin), public et privé sous contrat.

Source : DEPP, évaluation des aptitudes physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 26.17. DEPP

3 Répartition des élèves de seconde au sein des groupes de maîtrise (en %)



Lecture : 30 % des élèves de seconde font partie du groupe « à besoins » en endurance.

Note : en raison des arrondis, la somme des groupes peut être différente de 100 %.

Champ : établissements du ministère de l'Éducation nationale, France (+ Saint-Barthélemy et Saint-Martin), public et privé sous contrat.

Source : DEPP, évaluation des aptitudes physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 26.17. DEPP

Pour les garçons, cela correspond à un niveau n'excédant pas le palier 3, et pour les filles, à un niveau n'excédant pas le palier 1 (moins de 4 minutes de course). Quatre élèves sur dix ont une maîtrise satisfaisante en endurance. Cette proportion est plus élevée pour les garçons que pour les filles (respectivement 51 % et 30 %) [figure 3](#). En seconde générale et technologique (GT), 45 % des élèves présentent une maîtrise satisfaisante en endurance, contre 25 % de ceux de seconde professionnelle (pro) (voir [figure 8 en ligne](#)).

La moitié des élèves de sixième et de seconde ont une maîtrise satisfaisante en force musculaire

En sixième, la distance moyenne atteinte lors du test de force musculaire est de 138 cm (voir [figure 6 en ligne](#)).

46 % des élèves appartiennent au groupe de maîtrise « satisfaisant », 40 % présentent une maîtrise fragile et 14 % un besoin d'accompagnement (groupe « à besoins »). Comme pour le test d'endurance, des différences sont observées selon le sexe. La part de garçons appartenant au groupe « à besoins » est plus faible que celle des filles (respectivement 10 % et 18 %), ces élèves réalisant, sans élan, des sauts de 110 cm maximum. Les garçons sont 56 % à montrer une maîtrise satisfaisante, contre 35 % des filles, ces élèves étant capables de sauter au-delà de 140 cm [figure 2](#).

En seconde, la distance moyenne atteinte lors du test de force musculaire est de 163 cm. Les filles sautent, en moyenne, 140 cm et la moitié d'entre elles ont une performance comprise entre 123 cm et 159 cm (voir [figure 6.2 en ligne](#)). Les garçons sautent en moyenne 186 cm et la moitié d'entre eux atteignent une distance comprise entre 166 et 208 cm.

Un tiers des garçons parvient à sauter plus de 200 cm. En 2025, en seconde, les garçons sautent en moyenne 42 cm de plus que ceux de sixième, et les filles, 8 cm de plus que celles de sixième.

Dans l'ensemble, 49 % des élèves démontrent une maîtrise satisfaisante en force musculaire. Le taux de maîtrise est plus élevé pour les garçons (64 % contre 34 % pour les filles), malgré une différenciation des seuils de maîtrise selon le sexe. Sur cette aptitude physique, les élèves de seconde GT sont plus performants que ceux de seconde pro (respectivement 52 % et 40 % d'élèves dans le groupe « satisfaisant »). Parmi les trois tests proposés, c'est en force musculaire que l'écart de maîtrise entre les deux filières de seconde est le plus faible.

La vitesse est l'aptitude physique la mieux maîtrisée en sixième comme en seconde

En sixième, les temps mesurés au test de vitesse varient de 4 à 30 secondes avec un temps moyen de 6,0 secondes. 55 % des élèves font partie du groupe « satisfaisant » et 12 % appartiennent au groupe « à besoins » ; les 5 % d'élèves les plus rapides parcourent la distance de 30 mètres en 5,02 secondes ou moins. Parmi les trois évaluées, cette aptitude est celle où les élèves réussissent le mieux. L'écart entre les filles et les garçons est le plus faible des trois tests : 46 % des filles et 63 % des garçons appartiennent au groupe « satisfaisant ». Ces élèves parcourent 30 mètres en moins de 6,0 secondes.

En seconde, le test de vitesse a été adapté par rapport à celui de sixième : la distance à parcourir passe de 30 mètres à 50 mètres. Cette aptitude reste la mieux réussie parmi les trois testées. Les temps mesurés varient de 6 à 31 secondes avec un temps moyen de 9,2 secondes pour les filles et 7,8 secondes pour les garçons.

Les trois quarts des élèves de seconde appartiennent au groupe de maîtrise « satisfaisant » : 81 % des garçons et 69 % des filles atteignent ce niveau de maîtrise en parcourant les 50 mètres en moins de 8,5 secondes pour les garçons et moins de 9,5 secondes pour les filles. Comme pour l'endurance et la force musculaire, le test de vitesse est globalement mieux réussi par les élèves de seconde GT que ceux de seconde pro.

La condition physique globale peut être appréhendée à partir de la combinaison des niveaux de maîtrise aux trois tests (voir [figure 9 en ligne](#)). Les résultats obtenus, en particulier les écarts entre filles et garçons, dépendent toutefois de la nature des aptitudes physiques évaluées [encadré 2](#).

ENCADRÉ 2 : TESTS COMPLÉMENTAIRES

En complément de ces tests, un échantillon représentatif de 4 100 élèves de sixième a expérimenté une évaluation de nouvelles aptitudes physiques composée de trois tests.

– **Un test de coordination** lors duquel l'élève doit alterner entre un lancer de balle de tennis de la main droite contre un mur à rattraper de la main gauche, puis un lancer de la main gauche à rattraper de la main droite. L'élève dispose de 30 secondes pour réaliser un maximum de lancers-rattrapés sans rebond au sol.

– **Un test d'équilibre** (test « flamingo ») réalisé sur un pied sans chaussure. L'élève doit maintenir un équilibre avec une cheville tenue près des fesses par une main, tandis que l'autre main est sur la hanche. Le temps réalisé sans perdre l'équilibre est celui retenu, avec une limite de durée maximale de 45 secondes.

– **Un test d'endurance musculaire** (test de la chaise) pendant lequel l'élève est dos à un mur avec les jambes fléchies pour former un angle de 90° entre le tronc et les cuisses. L'élève doit tenir cette position le plus longtemps possible avec une limite maximale de 2 minutes 30 secondes.

Au test de coordination, les élèves de sixième réalisent en moyenne 6,5 lancers-rattrapés en 30 secondes. 46 % des élèves de sixième font partie du groupe « satisfaisant », ce qui correspond à 6 lancers-rattrapés ou plus réussis **↳ figure 5**. 64 % des garçons ont une maîtrise satisfaisante de cette aptitude contre 27 % des filles.

Lors du test d'équilibre, un élève de sixième tient en moyenne en équilibre sur sa jambe pendant 35 secondes : 38 secondes pour les filles contre 33 secondes pour les garçons, soit 5 secondes de plus pour les filles. 7 élèves sur 10 font preuve d'une maîtrise satisfaisante en équilibre.

Enfin, sur le test d'endurance musculaire, le temps moyen tenu par un élève de sixième est de 95 secondes : 97 secondes pour les filles contre 93 secondes pour les garçons. 7 élèves de sixième sur 10 font preuve d'une maîtrise satisfaisante dans cet exercice.

Les élèves motivés et prenant du plaisir lors des tests obtiennent de meilleurs résultats

À l'issue de la passation des tests, un questionnaire portant sur des aspects physiques, psychologiques, cognitifs et relatifs à la pratique physique et sportive extra-scolaire a été proposé à un échantillon d'élèves de sixième et aux élèves de seconde. Quel que soit le test, le plaisir et la motivation sont liés à la performance des élèves (**voir figure 10 en ligne**). En sixième, 52 % des élèves se déclarant très motivés par le test d'endurance appartiennent au groupe de maîtrise « satisfaisant », contre 7 % de ceux se disant très peu motivés. En seconde, 2 % des élèves qui affirment « j'ai pris plaisir à réaliser le test de vitesse » relèvent du groupe de maîtrise « à besoins », contre 22 % des élèves déclarant ne pas y avoir pris du tout de plaisir.

Les élèves pratiquant en club ont de meilleures performances aux tests d'aptitudes physiques

En sixième comme en seconde, quel que soit le test d'évaluation considéré, la part d'élèves dans le groupe de maîtrise satisfaisante s'accroît avec l'augmentation du temps de pratique sportive en club ou en association. En sixième, au test de vitesse, 38 % des élèves ne pratiquant pas en club appartiennent au groupe de maîtrise « satisfaisant », contre 57 % de ceux pratiquant jusqu'à trois heures par semaine et 68 % de ceux pratiquant plus de trois heures. En seconde, au test

d'endurance, 20 % des élèves ne pratiquant pas en club appartiennent au groupe de maîtrise « satisfaisant », contre 36 % de ceux pratiquant jusqu'à trois heures par semaine et 64 % de ceux pratiquant plus de trois heures.

Les filles pratiquent moins fréquemment une activité physique encadrée

81 % des élèves de sixième et 69 % des élèves de seconde déclarent pratiquer une activité physique et sportive dans un club ou une association (**voir figure 11 en ligne**). En sixième, une fille sur quatre ne pratique aucune activité physique encadrée, contre un garçon sur sept. En seconde, l'écart de pratique entre les sexes est plus marqué dans la filière pro que dans la filière GT (respectivement 19 et 11 points d'écart). Ces différences de pratique selon le sexe et le niveau scolaire font écho à une étude de l'INJEP, selon laquelle 34 % des filles pratiquant régulièrement une activité sportive à 14 ans abandonnent cette pratique à 18 ans, contre 18 % des garçons (**voir la bibliographie en ligne**).

Les résultats en endurance sont corrélés à ceux en mathématiques

Les élèves participant à l'évaluation des aptitudes physiques ont également été évalués en français et en mathématiques, lors des évaluations nationales de début de sixième et des tests de positionnement de début de seconde en septembre 2025

(voir la bibliographie en ligne). Les corrélations entre les scores de français et de mathématiques des évaluations nationales et les tests d'aptitudes physiques sont plus faibles que celles constatées entre les tests d'aptitudes physiques (**voir figure 12 en ligne**). Le test d'endurance est celui qui est le plus corrélé aux évaluations nationales pour les élèves des deux niveaux. Les performances aux trois tests sont plus corrélées avec les résultats en mathématiques qu'avec les résultats en français. Entre la sixième et la seconde, la corrélation entre les tests augmente. Elle s'accroît aussi entre les tests et le score de mathématiques.

Le lien entre milieu social et aptitudes physiques s'atténue à pratique sportive en club équivalente

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 % des familles les moins favorisées socialement (groupe d'IPS 1) à ceux appartenant aux 20 % des familles les plus favorisées socialement (groupe d'IPS 5). Les écarts de maîtrise aux tests de l'évaluation des aptitudes physiques sont marqués selon le profil social de l'élève. En sixième pour le test d'endurance, 46 % des élèves issus des milieux sociaux les moins favorisés appartiennent au groupe « à besoins » (**voir figure 13 en ligne**). Cette part diminue au fur et à mesure que le groupe d'IPS augmente, pour atteindre 25 % des élèves issus des milieux sociaux les plus favorisés. La même tendance est observée pour les élèves de seconde. Même si les performances aux tests sont corrélées avec le milieu social des élèves, le lien est moins fort lorsque l'on tient compte de la pratique sportive dans un club. Dans l'ensemble, 25 % des élèves de sixième les moins favorisés (groupe d'IPS 1) sont dans le groupe de maîtrise satisfaisante en endurance, contre 43 % des élèves les plus favorisés (groupe d'IPS 5). Cependant, lorsqu'on ne considère que les élèves ne pratiquant pas de sport dans une association ou un club, l'écart entre milieux socio-économiques est bien plus faible : les élèves les plus favorisés ont un taux de maîtrise de 15 %, et les moins favorisés de 14 %, soit 1 point d'écart (**voir figure 14 en ligne**). En seconde, l'écart de taux de maîtrise entre les élèves les plus et les moins favorisés est de 30 points, et de 23 points pour les élèves ne pratiquant pas dans un club.

Les élèves des milieux sociaux les plus favorisés pratiquent plus d'activités physiques en club

Les altérations des écarts sociaux de performance révèlent une pratique sportive plus fréquente des élèves des milieux sociaux favorisés **↳ figure 4**. En sixième, 31 % des élèves du groupe d'IPS 1 déclarent ne pratiquer aucune activité physique encadrée par semaine. Cette part diminue à mesure que le niveau social augmente et s'établit à 7 % pour les élèves du groupe d'IPS 5. Cet écart entre les groupes les moins et les plus favorisés est plus marqué pour les filles que pour les garçons (respectivement 36 et 14 points de pourcentage). La même tendance s'observe pour les élèves de seconde (voir figure 15 en ligne). La part d'élèves les moins favorisés ne pratiquant aucune activité sportive dans un club est plus élevée qu'en sixième (46 % contre 31 %). Une fille de seconde sur deux du groupe d'IPS 1 ne pratique aucune activité encadrée, contre une fille sur quatre parmi les groupes d'IPS les plus favorisés (groupes 4 et 5).

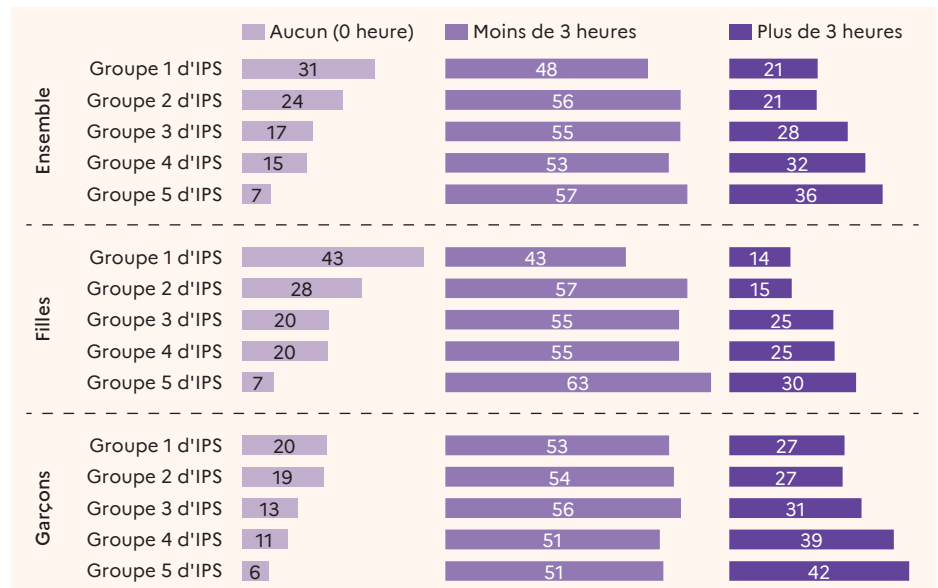
Un élève sur deux en sixième pratique une activité physique d'opposition

En dehors du cadre scolaire, les élèves déclarent pratiquer plus souvent certains types d'activités physiques que d'autres. En sixième, la pratique d'activités physiques d'opposition (sports de raquette, sports collectifs, sports de combat, etc.) est la plus répandue (55 % des élèves) (voir figure 16 en ligne). Cette pratique est deux fois plus fréquente pour les garçons que pour les filles (respectivement 72 % et 36 %). Les filles exercent davantage des activités physiques d'expression corporelle (danse, arts du cirque, gymnastique, etc.) que les garçons (respectivement 48 % et 12 %). En seconde, 57 % des élèves déclarent pratiquer des activités physiques d'entretien (footing, renforcement musculaire, yoga, etc.) avec une différence plus faible entre les deux sexes (61 % des garçons et 54 % des filles). Comme en sixième, l'activité physique d'opposition est la plus fréquente chez les garçons de seconde.

En seconde, l'amélioration de l'apparence physique est la principale motivation à la pratique sportive

Pour 69 % des élèves de sixième, la première motivation pour pratiquer des activités physiques et sportives est le fait d'être avec ses ami(e)s, quels que soient le sexe et le milieu socio-économique des élèves

↳ 4 Temps d'activité physique et sportive en club ou association sportive selon le quintile d'IPS en sixième (en %)



Lecture : 31 % des élèves de sixième appartenant au premier quintile d'IPS ne pratiquent aucune activité physique et sportive au sein d'un club ou d'une association sportive par semaine.

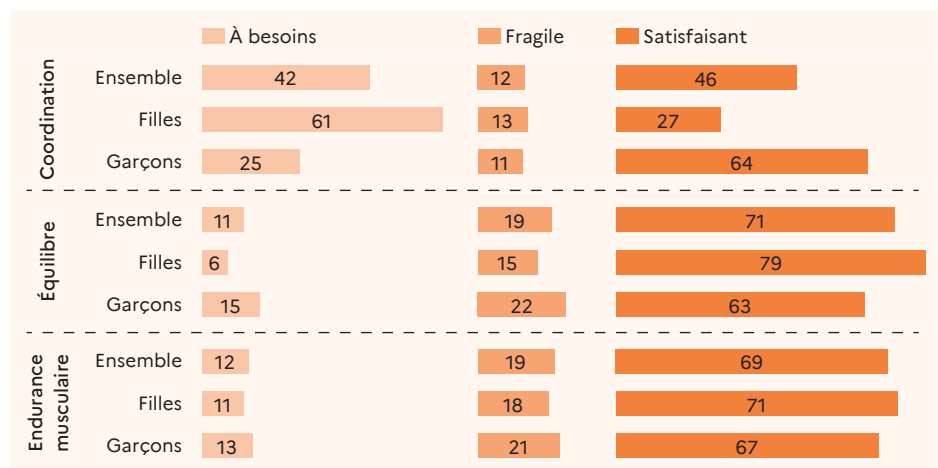
Note : en raison des arrondis, la somme des groupes peut être différente de 100 %.

Champ : établissements du ministère de l'Éducation nationale, France (+ Saint-Barthélemy et Saint-Martin), public et privé sous contrat.

Source : DEPP, évaluation des aptitudes physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 26.17. DEPP

↳ 5 Répartition des élèves de sixième au sein des groupes de maîtrise des tests expérimentés (en %)



Lecture : 42 % des élèves de sixième font partie du groupe « à besoins » en coordination.

Note : en raison des arrondis, la somme des groupes peut être différente de 100 %.

Champ : établissements du ministère de l'Éducation nationale, France (+ Saint-Barthélemy et Saint-Martin), public et privé sous contrat.

Source : DEPP, évaluation des aptitudes physiques.

Réf. : Note d'Information, n° 26.17. DEPP

(voir figure 17 en ligne). En seconde, la motivation change : 69 % d'entre eux disent vouloir améliorer leur apparence physique. Le souhait d'être en bonne santé arrive en deuxième position (63 % des élèves) et celui d'être avec ses ami(e)s en troisième position (61 % des élèves).

Les élèves ont également été interrogés sur les éléments qui leur déplaisent dans la pratique sportive. En sixième, 38 % des élèves n'apprécient pas de faire du sport seuls, et 31 % regrettent que le plaisir à pratiquer des activités physiques soit conditionné par la performance sportive. Ces deux motifs de déplaisir sont également cités par trois élèves de seconde sur dix. En seconde, les élèves

citent plus fréquemment qu'en sixième des contraintes d'emploi du temps (26 % contre 11 %). Les filles de seconde mentionnent plus souvent au moins un aspect qui leur déplaît dans la pratique d'activités physiques et sportives que celles de sixième (respectivement 89 % et 82 % d'entre elles). L'aspect du sport qui leur déplaît le plus est de devoir pratiquer devant les autres (36 % contre 17 % des garçons). ■

POUR EN SAVOIR PLUS

Retrouvez la Note d'Information 26.17, ses figures et données complémentaires sur education.gouv.fr/notes-d-information