

Test des capacités physiques et motrices 2026

Directive d'application

Descriptif des épreuves et des critères d'évaluation

Directive d'application

Considérant les exigences spécifiques à la pratique et l'enseignement des activités physiques et sportives, l'accès aux études en sciences du sport et de la motricité est soumis à un test de capacités physiques et motrices (TCPM). La réussite du TCPM est une condition à l'admission définitive pour ces programmes d'études (branches principales, branches complémentaires, BSc_SI et BA_SI).

Le ou la candidat-e en possession d'une dispense médicale n'est pas autorisé-e à participer au TCPM.

Le TCPM comprend six domaines d'action :

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| I. Activités athlétiques | IV. Expression corporelle |
| II. Course de durée | V. Jeux collectifs |
| III. Activités gymniques | VI. Sports d'eau |

Les épreuves de chaque domaine comportent des critères d'évaluation et des points. Chaque domaine met en jeu 16 points. Un minimum de 8 points doit être atteint dans cinq domaines sur six.

Conditions de réussite¹ :

- ≥ 54 points
- 5 domaines ≥ 8 points
- Aucun domaine < 5 points
- Participation à toutes les épreuves du TCPM

Conformément à l'ordonnance cantonale, si le nombre de candidats et candidates ayant réussi le TCPM est supérieur au nombre de places d'études disponibles, celles-ci sont attribuées selon l'ordre des résultats obtenus au test.

La réussite ou l'échec du TCPM ainsi que le total de points obtenu par domaine seront communiqués par courrier.

¹ Si, pour une raison exceptionnelle, le TCPM ne devait comprendre que 5 domaines d'action, les conditions de réussite seraient les suivantes : ≥ 45 points ; 4 domaines ≥ 8 points ; aucun domaine < 5 points ; participation à toutes les épreuves du TCPM.

Validité :

La réussite du TCPM est valable exclusivement pour un début d'études de niveau bachelor en sciences du sport et de la motricité (branche principale ou branche complémentaire) en automne de la même année. Elle ne peut être reportée à l'année académique suivante. Cela implique qu'au minimum un cours en sciences du sport et de la motricité doit obligatoirement être validé durant l'année académique suivant la réussite du TCPM. Si tel n'est pas le cas, la réussite du TCPM est invalidée et le ou la candidat-e devra repasser le TCPM s'il ou elle souhaite toujours entamer des études de niveau bachelor en sciences du sport et de la motricité (branche principale ou branche complémentaire).

En cas d'échec et de retrait :

Le ou la candidat-e ne peut pas débiter les études en sciences du sport et de la motricité. Il ou elle pourra tout de même maintenir son inscription à l'Université de Fribourg et sera orienté-e sur les possibilités de changement de voies d'études et des formalités à entreprendre. Un deuxième et dernier essai sera autorisé lors d'une prochaine année académique. En cas de retrait sur blessure lors d'une épreuve, attesté par un certificat médical transmis par mail à sport-scimed@unifr.ch au plus tard dans les 5 jours ouvrables dès la fin du TCPM, aucune épreuve ne sera validée. Le ou la candidat-e pourra se réinscrire au plus tôt l'année suivante et conserve le droit de se présenter à deux reprises. En cas de retrait lors d'une épreuve, non justifié par un certificat médical, l'échec sera prononcé. Le ou la candidat-e ne pourra bénéficier que d'une seconde tentative.

Réclamation :

Les décisions de la Direction de l'examen peuvent faire l'objet d'une réclamation. La réclamation s'exerce par écrit, dans les 30 jours après la communication du résultat, le cachet de la poste faisant foi. La réclamation motivée doit être envoyée sous pli recommandé au Dénat de la Faculté des sciences et de médecine à l'adresse : chemin du Musée 8, 1700 Fribourg. La réclamation ne peut se fonder que sur un grief de vice de forme ou d'organisation. Une réclamation déposée hors délai ou non motivée est déclarée irrecevable.

Dates et délais du TCPM 2026 :

- Le TCPM a lieu les 6 et 7 juillet 2026.
- Le délai d'inscription au TCPM est fixé au 10 juin 2026. Passé ce délai, aucune inscription n'est possible.
- Le délai de paiement de la taxe d'inscription au TCPM est fixé au 10 juin 2026. En cas de non-paiement de la taxe à cette date, l'inscription au TCPM est annulée.

Informations complémentaires :

Tous les documents et informations relatifs au TCPM (ordonnance cantonale, formulaire d'inscription, musiques à choix pour l'épreuve d'expression corporelle, vidéos de démonstration, etc.) sont disponibles sur <http://www.unifr.ch/go/testsport>.

I. Activités athlétiques

Épreuves – critères d'évaluation – points

Quatre épreuves évaluées. 4 points maximum par épreuve.

1. Course navette de 3 « allers-retours » de 10m (6 x 10m) avec témoin (2 essais)

Description : Au départ, le candidat tient un témoin dans une main. Les deux autres témoins sont déposés perpendiculairement sur la ligne de départ. Lors de la course, le candidat dépose (ne lâche pas) le témoin au-delà de la ligne opposée (distante de 10m) et va rechercher le témoin suivant sur la ligne de départ et ainsi de suite (voir vidéo).

Hommes	Femmes	Points
≤14.10 sec	≤15.70 sec	4
≤14.80 sec	≤16.50 sec	3
≤15.50 sec	≤17.30 sec	2
15.51 ou plus	17.31 ou plus	1
Abandon en cours d'épreuve	Abandon en cours d'épreuve	0

Remarque : Si le ou la candidat-e lance/lâche le témoin au lieu de le déposer ou si le témoin touche la ligne lorsqu'il est déposé, l'épreuve est stoppée et le ou la candidat-e obtient automatiquement 1 point pour cet essai.

2. Lancer (avec Medizinball) (2 essais) (4 points)

Technique : Lancer du Medizinball à une main (« jet du poids ») et lancer du Medizinball à deux mains par-dessus la tête (« lancer du javelot »).

Description : Le ou la candidat-e lance d'abord le Medizinball à une main avec un élan (rythme 3 temps) puis lance un deuxième Medizinball par-dessus la tête avec les deux mains (rythme 3 temps) (voir vidéo). Seulement un côté est testé.

Medizinball : Femmes 2 kg
Hommes 3 kg

Critères d'évaluation :

- Elan correct :
 - Droitier : gauche-droite (pas d'impulsion) - gauche
 - Gaucher : droite-gauche (pas d'impulsion) - droite
- Rythme de l'élan : jam-ta-tam
- Tension complète du corps

- Jet du poids : position haute du coude
- Lancer du javelot : bras tendus
- Jambe de blocage tendue (jambe avant)

3. Saut en hauteur (2 essais)

(4 points)

Technique : Fosbury Flop (voir vidéo)

Hauteur de la barre : Au minimum 40 cm de moins que la taille du candidat

Critères d'évaluation :

- Elan (obligation d'avoir une marque au sol pour la prise d'élan)
- Impulsion : pied d'appel dans la direction de la course
- Jambe d'élan active
- Tension complète du corps
- Franchissement de la barre

4. Course de haies (2 essais)

(4 points)

Technique : Course de haies sur un rythme de 4 temps (voir vidéo)

Haies pour les femmes : hauteur 76 cm, distance entre les haies 8.50 m

Haies pour les hommes : hauteur 92 cm, distance entre les haies 9.14 m

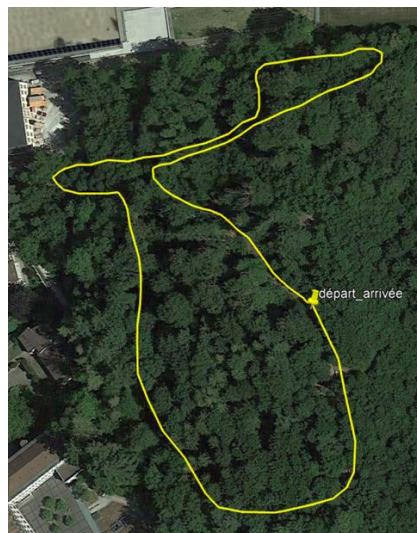
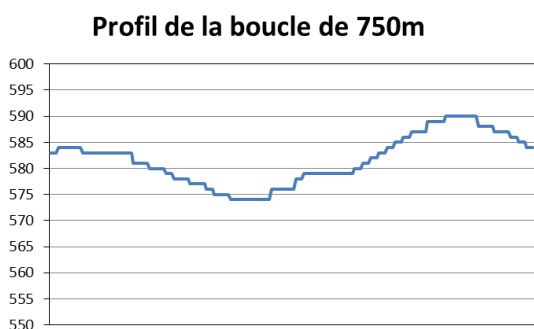
Critères d'évaluation :

- Rythme
- Justesse des mouvements de la jambe « d'élan » lors du franchissement
- Justesse du mouvement de la jambe « de retour » lors du franchissement
- Course « haute » et « active » entre les haies
- Franchir les haies (être proche des haies)

II. Course de durée

Épreuves – critères d'évaluation – points

En terrain varié, parcourir la plus grande distance possible en course à pied durant **30 minutes**.
La course de durée s'effectue sur une boucle de 750 m dont le profil est présenté ci-dessous
(le point de départ illustré ci-dessous est indicatif et susceptible d'être modifié).



Points	Distance (m)	
	Hommes	Femmes
16	7200	6300
15	7000	6100
14	6800	5900
13	6600	5700
12	6400	5500
11	6200	5300
10	6000	5100
9	5800	4900
8	5600	4700
7	5400	4500
6	5200	4300
5	5000	4100
4	4800	3900
3	4600	3700
2	4400	3500
1	4200	3300

La Direction de l'examen se réserve le droit de modifier la forme d'organisation ou le lieu de la course d'endurance si le parcours est jugé impraticable ou si les conditions de sécurité ne sont pas assurées à la suite d'intempéries météorologiques. Dans ce cas, la course peut être exceptionnellement organisée sur une piste d'athlétisme ou sur un terrain synthétique, ou en salle de sport.

III. Activités gymniques

Épreuves – critères d'évaluation – points

Deux pistes d'agrès évaluées. Un essai pour chaque piste d'agrès. 8 points maximum par piste.

Critères évalués	Points
Exécution de la piste d'agrès (réussite des éléments)	4
Tenue du corps, maîtrise des postures de base C/I, amplitude des mouvements, fluidité	4

1. Piste d'agrès n°1 (voir vidéo)

Barre fixe (hauteur des épaules)

De la station faciale, s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (avec élan) – de l'appui facial, prise d'élan – tour d'appui en arrière – de l'appui facial, prise d'élan et sauter en arrière à la station.

Sol

Roulé en arrière à la station – saut en extension avec ½ tour – s'établir à l'appui renversé et retour à la station – d'un double caisson de 2 éléments placés dans le sens de la longueur, s'établir à l'appui renversé et se laisser tomber corps tendu plat dos (posture I) dans 1 gros tapis.

Barres parallèles

Prise d'élan sauter d'un tremplin et élaner en avant – élané en arrière – élané en avant – élané en arrière – élané en avant – élané en arrière et sauter facial à la station.

Saut

Prise d'élan et saut en extension avec 1/1 tour.

2. Piste d'agrès n°2 (voir vidéo)

Sol

Couché-e sur le dos bras en haut, maintenir la position C+ (3 sec.) – monter à la chandelle (tenir 2 sec.) avec les bras restant au sol – rouler en avant à la station, bras en haut.

Anneaux fixes

S'établir en avant en tournant en arrière à la suspension mi- renversée – de la suspension mi- renversée, descendre bras fléchis (tenir 2 sec.) à la station faciale.

Anneaux balançants

Balancé en avant, en arrière, en avant, en arrière, en avant, en arrière – balancé en avant avec ½ tour – balancé en avant avec ½ tour – balancé en avant – balancé en arrière et sauter à la station.

Sol

Roulé en avant à la station – roue – s'établir à l'appui renversé et rouler en avant à la station.

Barres asymétriques

De la station faciale, mains sur la barre haute, sortie filée par-dessus la barre basse.

Saut

Prise d'élan et saut roulé sur 2 gros tapis.

IV. Expression corporelle

Épreuves – critères d'évaluation – points

Interprétation d'une séquence de danse sur une musique donnée (1 essai).

L'objectif de cette prestation est de valoriser l'expression corporelle, la créativité et l'interprétation musicale. Les éléments/mouvements gymniques ne sont dès lors pas attendus et leur intégration pourra faire l'objet d'une pénalisation.

Séquence de danse : Chorégraphie individuelle libre, sans accessoire

Musique : A choisir parmi les 4 musiques proposées (la sélection des séquences musicales à choix est à télécharger sur la page internet du site du TCPM) :

Mix 1 – Only
Mix 2 – Mirror of time
Mix 3 – Atlantis
Mix 4 – Santorini Coffee

Durée : Environ 1'30'' minute (dépend du choix de la musique). ATTENTION : seules les séquences musicales exactes fournies sur la page internet du site du TCPM peuvent être utilisées pour la chorégraphie.

Critères évalués	Points
Corps (mouvements corporels précis, dynamiques, contrôlés et coordonnés)	4
Réalisation de la danse [rythme, réalisation musicale, mouvement dans l'espace, « montée du suspense » (<i>Spannungsbogen</i>)]	4
Expression (manière et façon de se produire – présence)	4
Créativité (originalité, variabilité et authenticité de la chorégraphie)	4

V. Jeux collectifs

Épreuves – critères d'évaluation – points

Deux jeux évalués. 8 points maximum par jeu.

1. Basketball 5:5 ou 4:4

Critères évalués	Points
Comportement offensif <ul style="list-style-type: none"> • Jeu avec/sans ballon • Intention de jeu (affronter, passer, tirer, combiner) • Exécution technique offensive (passe, dribble, tir, etc.) 	4
Comportement défensif <ul style="list-style-type: none"> • Placement/déplacement • Combativité • Exécution technique défensive (intercepter, relancer, contrer, etc.) 	4

2. Volleyball

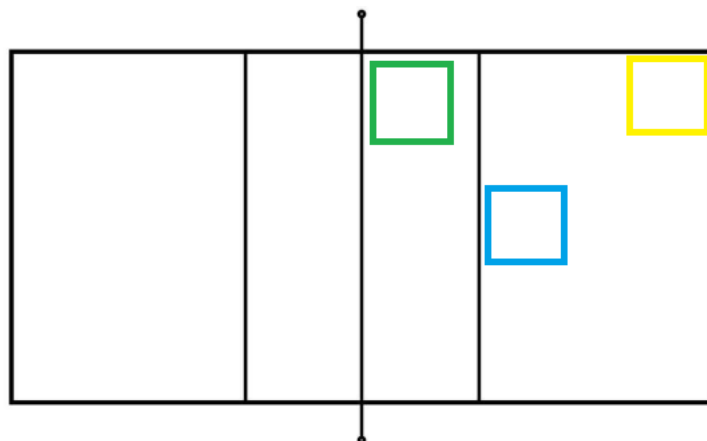
L'évaluation du volleyball comporte deux parties : un exercice individuel et du jeu en 3:3 ou 2:2. 4 points maximum par partie.

a) Exercice individuel (2 essais)

(4 points)

L'exercice individuel se déroule selon la description et les critères suivants (voir vidéo) :

- 1) Le ou la candidat-e se tient à l'intérieur du carré jaune (2 x 2 m) et tient la balle au-dessus de sa tête dans les deux mains. Ensuite, il/elle lance la balle au sol et fait une **manchette** avec les deux pieds dans le carré jaune en direction du centre du terrain de volleyball, dans le carré bleu (2 x 2 m).
- 2) Dans le carré bleu, il/elle attrape la balle au-dessus de sa tête, avec les deux pieds dans le carré et les épaules orientées vers le carré vert (2 x 2 m). Dans le carré bleu, il/elle lance la balle en l'air et fait une **passe** vers le carré vert.
- 3) Dans le carré vert, il/elle attrape la balle au-dessus de sa tête. Il/elle fait un ou deux pas en arrière, en s'éloignant du filet. Pour ensuite effectuer une **attaque** avec les pieds au sol dans le terrain de volleyball opposé (9 x 9 m). La balle effectue une rotation vers l'avant.


b) Jeu 3:3 ou 2:2
(4 points)

Le jeu se déroule en 3:3 ou 2:2 sur un demi-terrain (4.5 x 9 m) avec une hauteur de filet de 2.24 m. Le service se fait par le bas ou par une passe derrière la ligne des 3 m. Une construction du jeu avec 3 touches de balle est utilisée le plus souvent possible.

Critères d'évaluations :

Le ou la candidat-e est évalué-e individuellement et le niveau de ses coéquipiers et coéquipières n'est pas déterminant. Son objectif est d'améliorer le jeu et de garder la balle en jeu à chaque fois qu'il/elle touche la balle. La manière dont il/elle se déplace sur le terrain de volley-ball sans la balle est également importante. Son engagement personnel et son comportement positif au sein de l'équipe font également partie des critères.

Sous réserve de modifications dans les formes d'organisation (en fonction du nombre de candidat-e-s).

VI. Sports d'eau

Épreuves – critères d'évaluation – points

Quatre épreuves évaluées. Un essai pour chaque épreuve. 4 points maximum par épreuve.

Tenue : maillot serré obligatoire (pas de short), pince nez interdit.

1. Parcourir 25 m sous l'eau en brasse « coulée » : départ avec un plongeon et réapparition au-dessus de la surface après avoir touché le mur à 25 m (voir vidéo)

Critères d'évaluation	Points
Exécute 25 m. Les mouvements des bras et des jambes sont parfaitement exécutés et coordonnés (deux phases de glisse identifiables).	4
Exécute 25 m. Les mouvements des bras et des jambes sont partiellement ajustés (une phase de glisse identifiable).	3
Exécute 25 m. Les bras et/ou les jambes sont utilisés sporadiquement et la nage sous l'eau ne présente aucune phase de glisse. Exécute 25 m. Effectue un mouvement asymétrique (incorrect) des jambes brasse.	2
Remonte ou touche la surface de l'eau avant d'avoir touché le mur à 25 m, et/ou ne plonge pas correctement (entrée dans l'eau par les bras et la tête).	1

2. Nager 50 m en crawl technique avec respiration à 3 temps (voir vidéo)

Critères d'évaluation	Points
Effectue les 50 m sans interruption et maîtrise la nage de manière aisée et la respiration à trois temps à un rythme régulier.	4
Effectue les 50 m sans interruption, mais présente une imperfection de style au niveau des bras, des jambes, de la tête ou de la coordination tête-bras-jambes (ex. modification la régularité du rythme de la respiration).	3
Effectue les 50 m sans interruption, mais présente des imperfections marquées de style au niveau des bras, des jambes, de la tête ou de la coordination tête-bras-jambes.	2
Interrompt la nage avant 50 m ou présente de grandes difficultés à exécuter la nage crawl.	1

3. Exécuter, en position dorsale, 25 m de battements de jambes alternatifs, les bras en extension dans le prolongement du corps (position flèche streamline) (voir vidéo)

Critères d'évaluation	Points
Nage 25 m dans une position hydrodynamique optimale avec un battement de jambes correct et efficace.	4
Ne peut pas maintenir la position hydrodynamique optimale sur l'ensemble de la distance demandée ou le battement des jambes manque d'efficacité.	3
Change la position des bras et/ou de la tête. Le battement des jambes est effectué en majorité par les genoux plutôt que par les hanches.	2
La position du bassin est trop basse dans l'eau ou le candidat présente de grandes difficultés à rester à la surface.	1

4. Parcourir un 100 m crawl chronométré. Pour les virages, aucune technique spécifique n'est demandée (juste toucher le mur et repartir)

Critères d'évaluation		Points
Hommes	Femmes	
< 1'20"	< 1'27"	4
de 1'21" à 1'25"	de 1'28" à 1'33"	3
de 1'26" à 1'35"	de 1'34" à 1'44"	2
> 1'35"	> 1'44"	1
Tout le 100m n'est pas fait en crawl	Tout le 100m n'est pas fait en crawl	
Abandon en cours d'épreuve	Abandon en cours d'épreuve	0