

L'équilibre et les acrobaties au CE2 : cours et exercices corrigés

Apprends l'équilibre et les acrobaties en CE2 avec une leçon claire, des exercices corrigés et un PDF à imprimer.

Ressources scolaires primaire

CE2

L'équilibre consiste à tenir une position stable grâce aux appuis du corps. En CE2, les acrobaties se préparent avec soin : écoute la consigne, utilise le matériel prévu et arrête-toi si tu ne te sens pas en sécurité.

Regarde devant toi, écarte un peu tes appuis et garde le corps immobile. Vérifie l'espace, attends ton tour et n'essaie jamais une position difficile seul ou sans tapis.

Objectif : tenir une position stable et préparer une acrobatie

CE2 · Cycle 2 · Éducation physique et sportive · Activités artistiques et acrobatiques

Prénom : _____ Date : _____

Cette fiche aide à reconnaître une position stable, nommer ses appuis et préparer une action acrobatique simple. En classe, ce qui marche, c'est de ralentir avant d'imiter un camarade.

Ton objectif : **je sais tenir une position d'équilibre simple, dire quels sont mes appuis et préparer une acrobatie en respectant les règles de sécurité.**

Avant de commencer, j'écoute le signal, je garde mes distances et je m'arrête quand l'adulte le demande.

Règle importante : ne tente jamais seul une figure difficile. Utilise le tapis, attends la consigne et laisse l'espace libre à celui qui passe.

Ce qu'il faut savoir : équilibre, appui et position stable

Un appui est une partie du corps qui touche le sol ou le tapis. Debout, les pieds sont des appuis. À quatre pattes, ce sont les mains et les genoux.

L'équilibre est la capacité à rester stable dans une position ou pendant un déplacement.

Une position stable peut être tenue sans tomber ni gêner un camarade.

Une acrobatie est une action corporelle préparée : rouler, tourner, se placer ou enchaîner des positions simples.

Essaie une position debout, puis à quatre pattes sur tapis : les appuis changent. Plusieurs appuis rendent souvent la position plus facile si bras et jambes sont bien placés.

Avant l'action, regarde autour de toi : tapis libre, camarades éloignés, départ donné par l'adulte. Inutile de compliquer : cherche tes appuis et respecte l'espace de sécurité.

Méthode : se placer, tenir, puis s'arrêter

Ne saute pas directement dans la position : des appuis posés dans le désordre font perdre l'équilibre.

1. Écoute la consigne et regarde la démonstration de l'adulte.
2. Vérifie que le tapis est libre et que personne ne se trouve trop près.
3. Place tes appuis doucement : pieds, mains ou genoux selon la position demandée.
4. Regarde devant toi, serre légèrement ton ventre et tiens sans gestes brusques.
5. Reviens au sol doucement, sans sauter ni pousser.

Exemple : Lina réalise la position de l'arbre. Elle reste debout sur un pied et ouvre les bras.

Correction expliquée : son pied au sol est son appui principal. Ses bras l'aident à rester stable, mais elle peut reposer l'autre pied si elle vacille.

Sami se met à quatre pattes : ses mains et ses genoux touchent le tapis. Sa position est stable, car ses appuis sont bien posés.

Erreur classique : vouloir forcer ou aller trop vite. Pose d'abord tes appuis, puis cherche l'équilibre. En classe, fais un essai lent sur tapis avant toute acrobatie.

- 1** Je vérifie que le tapis est libre.
- 2** Je place mes appuis doucement.
- 3** Je tiens la position sans me précipiter.
- 4** Je reviens au sol calmement.
- 5** Je respecte les autres et le signal.

Les cinq étapes pour réaliser une position d'équilibre simple en sécurité



En résumé

Quelle est la différence entre un équilibre et une acrobatie ? — Un équilibre consiste à rester stable dans une position. Une acrobatie est une action corporelle préparée qui peut contenir une position d'équilibre.

Comment aider un élève de CE2 à réussir une position stable ? — Choisis une position simple, repère les appuis, utilise un tapis libre et place-toi lentement avant de tenir la position.

Peut-on faire des acrobaties à la maison ? — Les actions simples se réalisent dans un espace dégagé, avec les règles données par un adulte. Les figures difficiles et les portés ne se tentent pas seul.

Pourquoi les bras aident-ils à garder l'équilibre ? — Les bras ouverts aident à contrôler la position du corps. Ajuste-les doucement si tu sens que tu penches.

Retiens que tes appuis t'aident à ne pas tomber : pieds, mains ou autre partie du corps posée au sol. Respecte les règles de sécurité et compare tes réponses avec la correction.

Questions courantes

Qu'est-ce que l'équilibre en CE2 ?

En CE2, l'équilibre consiste à rester stable dans une position ou pendant un déplacement. L'élève repère ses appuis et revient au sol calmement s'il vacille.

Quels sont les appuis du corps dans une position d'équilibre ?

Les appuis sont les parties du corps qui touchent le sol ou le tapis : pieds, mains, genoux, fesses ou dos. Pour les trouver, regarde ce qui est en contact avec le tapis.

Quelles règles de sécurité faut-il respecter pour les acrobaties en CE2 ?

Écoute la consigne, attends le signal de l'adulte et vérifie que le tapis est libre. Garde tes distances, ne pousse personne et ne tente pas seul une figure difficile. Si tu perds l'équilibre, repose tes appuis et arrête-toi.

Mise à jour : 27 juillet 2026



Continue sur coursprimaire.fr

Cours Primaire - Document pédagogique