

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

Prénom : _____

Date : ____ / ____ / ____

Version imprimable

Exercices : reconnaître les appuis et les règles de sécurité

Lis chaque consigne avant d'écrire. Sur tapis, imagine toujours un adulte qui donne le départ et un espace dégagé.

Exercice 1

Complète avec les mots : **appui, équilibre, stable**.

- a. Une partie du corps qui touche le tapis est un _____.
- b. Rester sans tomber, c'est garder son _____.
- c. Une position que l'on peut tenir sans tomber est une position _____.

Exercice 2

Écris les appuis de chaque élève.

- a. Noé est debout, les deux pieds posés sur le tapis : ses appuis sont _____.
- b. Inès est à quatre pattes, les mains et les genoux au tapis : ses appuis sont _____.

Exercice 3

Écris **vrai** ou **faux**.

a. Je peux commencer une acrobatie si un camarade est encore sur le tapis :

_____.

b. Je peux reposer mes pieds au sol si je perds l'équilibre : _____.

c. Je dois écouter le signal de l'adulte avant de passer : _____.

Exercice 4

Relie chaque situation à la bonne explication.

A. Maël est assis sur le tapis, les fesses et les deux pieds au sol.

B. Zoé est debout sur un pied et ouvre les bras.

C. Adam pose ses mains et ses genoux au tapis.

1. Il a les mains et les genoux comme appuis.

2. Ses bras l'aident à garder l'équilibre ; son pied au sol est l'appui principal.

3. Ses fesses et ses pieds touchent le tapis.

Exercice 5

Remets les actions dans l'ordre en écrivant les lettres.

A. Je reviens au sol doucement.

B. Je vérifie que le tapis est libre.

C. Je pose mes appuis lentement.

D. J'écoute la consigne de l'adulte.

Ordre : _____, _____, _____, _____.

Exercice 6

Lis la situation, puis complète.



Yanis veut faire une roulade. Un camarade traverse encore le tapis et l'adulte n'a pas donné le départ.

a. Yanis doit-il commencer ? _____.

b. Écris deux raisons : _____ et _____.

Exercice 7

Compare les deux positions et réponds par une phrase complète.

Position A : Lila est à quatre pattes, avec les mains et les genoux sur le tapis.

Position B : Lila est debout sur un pied, les bras le long du corps.

Quelle position est la plus facile à tenir pour commencer ? Explique en nommant les appuis :

_____.

Exercice 8

Rédige une consigne de sécurité pour un camarade qui attend son tour près du tapis. Ta phrase doit dire ce qu'il doit faire et ce qu'il ne doit pas faire.

Continue sur coursprimaire.fr

Cours Primaire - Document pédagogique