

L'équilibre et les acrobaties en CE2 se travaillent en sécurité

Leçon d'EPS CE2 sur l'équilibre et les acrobaties : méthode, exercices progressifs, correction détaillée et PDF à imprimer.

Ressources scolaires primaire

Correction

Exercice 1 : les situations d'équilibre sont celles où le corps reste stable sans tomber. Un appui solide et un regard fixe aident à tenir la position.

Exercice 2 : bras ouverts, pieds bien posés, dos droit. Cette posture agrandit la base d'appui et améliore la **sécurité**.

Exercice 3 : tenir **5 secondes** sans sautiller, puis poser le pied calmement. La sortie compte autant que la tenue.

Exercice 4 : le pareur se place à côté, mains prêtes, sans pousser. Il protège, mais ne fait pas l'acrobatie à la place du camarade.

Exercice 5 : une acrobatie réussie est lente, contrôlée et silencieuse. En **l'équilibre et les acrobaties CE2**, la maîtrise passe avant la hauteur.

Exercice 6 : la figure à deux se prépare par un signal, des appuis stables et une descente douce. Le **corrigé CE2** attend une coopération visible.

Exercice 7 : au cirque, l'équilibriste regarde un point fixe et respire lentement. Cette méthode limite les gestes brusques.

Exercice 8 : défi réussi si l'enchaînement commence, tient et se termine sans danger. La **correction** valide posture, durée, rôle du pareur et sortie calme.

À retenir

Un équilibre se prépare, se tient et se termine. Une acrobatie se réalise lentement, avec des consignes claires. Dans le **PDF**, garde cette règle simple : la sécurité passe toujours avant la performance.

Pour progresser, entraîne-toi d'abord avec des positions faciles, puis ajoute un déplacement ou une figure plus longue. Vérifie toujours tes appuis, ton regard, ton équilibre et la sécurité autour de toi. Relis la méthode, refais les exercices dans l'ordre, puis compare tes réponses avec la correction. Pour t'entraîner sur papier et garder une trace de tes progrès.

Questions courantes

Qu'est-ce que l'équilibre en EPS au CE2 ?

L'équilibre en EPS au CE2, c'est la capacité à tenir une position sans tomber, immobile ou en mouvement. Tu apprends à placer tes pieds, tes bras, ton regard et ton corps pour rester stable. Par exemple, tenir sur un pied, marcher sur une ligne ou garder une posture de statue demande de contrôler ton corps avec calme.

Quelle est la différence entre une acrobatie et une figure d'équilibre ?

Une figure d'équilibre consiste surtout à tenir une position stable, comme la chandelle, la statue ou l'équilibre sur un pied. Une acrobatie ajoute souvent un déplacement, une rotation ou un appui particulier, comme une roulade ou une figure à deux. Dans les deux cas, tu dois respecter les consignes, contrôler ton corps et terminer la figure sans te précipiter.

Comment travailler l'équilibre et les acrobaties en sécurité au CE2 ?

Travaille toujours sur un espace dégagé, avec un tapis si l'exercice le demande. Écoute la consigne avant de commencer, attends ton tour et garde une distance avec les autres élèves. Pour une acrobatie, avance doucement, rentre la tête si la consigne le demande et ne force jamais une position douloureuse. La sécurité passe avant la réussite.

Quels exercices simples faire sans matériel de cirque ?

Tu peux marcher sur une ligne au sol, tenir sur un pied pendant dix secondes, faire la statue dans différentes positions ou passer lentement de la position accroupie à debout. Tu peux aussi réaliser une roulade avant sur tapis, si un adulte l'autorise. Pour progresser, commence lentement, regarde un point fixe et utilise tes bras pour t'aider.

Comment corriger une figure d'équilibre ou une acrobatie simple ?

Pour corriger une figure, observe si le corps est stable, si la position est tenue assez longtemps et si la fin est contrôlée. Pour une acrobatie, vérifie le départ, le passage du mouvement et l'arrivée. Je regarde aussi si l'élève respecte la sécurité : espace libre, gestes maîtrisés, tête protégée et absence de précipitation.

Mise à jour : 24 juin 2026



Continue sur coursprimaire.fr

Cours Primaire - Document pédagogique