

# 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

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Version imprimable

## Exercices progressifs à imprimer

Les **exercices équilibre CE2** commencent sans vitesse : regarde tes appuis, garde le dos tonique, puis respire. En acrobatie, tu cherches une forme nette, *jamais un exploit*. Une figure réussie reste stable, sûre et contrôlée.

### Exercice 1 □

**Complète** : Mon appui principal est ..... Je regarde ..... Je garde mon corps .....

### Exercice 2 □

**Entoure** les mots du cirque liés à l'équilibre : jonglage, poutre, roulade, statue, trapèze, appui.

### Exercice 3 □

**Coche** les règles sûres :  je pousse  j'attends mon tour  je retire les objets au sol  je cours sur le tapis.

### Exercice 4 □□

**Relie** chaque action à sa famille.

**Action****Famille**

Tenir sur un pied

.....

Marcher sur une ligne

.....

Faire une roulade

.....

**Exercice 5** □□

**Observe** une figure de cirque simple et écris : appuis = ..... ; regard = ..... ;  
risque à éviter = .....

**Exercice 6** □□

**Décris** une roulade avant en trois mots précis : ....., ....., .....

**Exercice 7** □□□

**Imagine** un enchaînement : équilibre 1 = ..... ; déplacement = ..... ;  
acrobatie = .....

**Exercice 8** □□□

**Réalise** un défi bonus à deux : inventez une mini-figure de cirque, sans porter un  
camarade. Nom : .....

**Continue sur [coursprimaire.fr](https://coursprimaire.fr)**

Cours Primaire - Document pédagogique