

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

En CE2, l'équilibre et les acrobaties consistent à tenir une posture stable, contrôler ses appuis et réaliser une figure simple en sécurité. L'élève apprend à regarder devant lui, utiliser ses bras, respecter l'espace des autres et expliquer pourquoi une figure est réussie.

Sur un banc, un tapis ou une ligne au sol, un élève de CE2 peut perdre l'équilibre dès qu'il regarde ses pieds trop longtemps. En EPS, les arts du cirque aident à mieux sentir son corps, à stabiliser ses appuis et à oser une acrobatie simple sans se mettre en danger. Garde le dos droit, respire calmement, regarde un point fixe et écoute la consigne avant de commencer. Prénom : ____ Date : ____ . Niveau : CE2. Cycle : cycle 2. Matière : EPS. Domaine : arts du cirque.

Objectif de la leçon et prérequis

Prénom : ____ **Date** : ____

CE2 cycle 2 EPS arts du cirque

l'équilibre et les acrobaties ce2 - CE2. En CE2, travailler l'équilibre et les acrobaties consiste à tenir une posture stable, se déplacer avec contrôle et réaliser une figure simple en sécurité. Tu apprends à observer ton corps, à respecter tes appuis, à aider un partenaire et à expliquer ce qui rend une figure réussie.

Objectif : Je sais tenir une position d'équilibre, réaliser une acrobatie simple et expliquer comment rester en sécurité. En **Éducation physique et sportive**, les **Arts du cirque** demandent de la concentration, mais aussi de l'écoute : une pyramide à deux ou une statue sur un pied réussit mieux quand chacun garde sa place, regarde devant lui et bouge lentement. Pas de précipitation.

Prérequis : je connais ma droite et ma gauche ; j'écoute une consigne jusqu'au bout ; je respecte l'espace d'un camarade. Si une position fait mal, si le tapis bouge ou si le partenaire n'est pas prêt, tu t'arrêtes. La sécurité passe avant la figure.

Ce qu'il faut savoir : équilibre, acrobaties et sécurité

Sur un banc retourné, tu avances lentement, bras ouverts, puis tu descends sans sauter. Simple. **L'équilibre** est la capacité à rester stable sans tomber, à l'arrêt ou en déplacement. L'équilibre statique se fait sans bouger, comme tenir une statue ; l'équilibre dynamique se fait en marchant, en tournant ou en changeant d'appui. Dans l'équilibre et les acrobaties CE2, les **appuis** sont les parties du corps posées au sol : pieds, mains, genoux, parfois dos, selon l'exercice.

Une **acrobatie** est une action corporelle organisée : rouler, tenir une posture, construire une figure simple, préparer une entrée, enchaîner une liaison, puis finir par une sortie contrôlée. Au **Cirque**, la BnF et le CNAC rappellent que les équilibres font partie d'une longue tradition artistique ; à l'école primaire, l'USEP 44 et l'Académie de Poitiers les adaptent à des activités prudentes, sans figure risquée. Le porteur reste solide, le voltigeur se place avec précision, le pareur aide sans tirer. Le gainage rend le corps ferme, tandis que la posture garde tête, dos et regard bien placés.

- Attends ton tour avant d'entrer dans l'espace de travail.
- Regarde devant toi pour garder une posture stable.
- Garde les mains prêtes à te protéger ou à aider.
- Ne pousse jamais un camarade, même pour rire.
- Arrête aussitôt si tu as mal ou si tu te sens en danger.

Cirque — EPS avec LB

Méthode pas à pas et exemples résolus

Sur un tapis, avant de faire une **figure acrobatique**, tu vérifies que rien ne gêne tes mouvements. Simple et sûr. Pour réussir **l'équilibre et les acrobaties CE2**, commence par préparer l'espace, choisis tes appuis, regarde un point fixe, serre doucement ton corps et termine sans te précipiter. Une figure est réussie quand elle est **stable**, contrôlée, silencieuse et réalisée sans danger.

1. **Prépare ton espace** : éloigne les objets, utilise un tapis et attends ton tour.

2. **Place tes appuis** : mains, pieds ou genoux doivent être bien posés et solides.
3. **Respire et regarde devant** : fixe un point pour garder ton équilibre statique ou dynamique.
4. **Tiens puis sors calmement** : garde la position, puis reviens au sol sans tomber ni courir.

Exemple 1 — Équilibre statique. Tiens sur un pied pendant 5 secondes. Pose tout le pied au sol, écarte les bras, regarde un point fixe et garde le corps gainé. Si tu bouges un peu, ce n'est pas grave : l'objectif est de *maîtriser l'action*, pas de rester immobile comme une statue.

Exemple 2 — Roulade. Réalise une roulade avant groupée sur tapis. Rentre le menton, arrondis le dos, pousse avec les jambes et arrive accroupi. Cette **méthode équilibre CE2** aide à contrôler la vitesse : utile pour une roulade simple, moins adaptée si le tapis est trop dur ou si l'espace est trop court.

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

Cours Primaire - Document pédagogique