

Coopérer et s'opposer en activités physiques en CM2



CM2

Difficulté ★★



40 min

Objectif : Coopérer et s'opposer

Éco-encre (N&B)

Prénom :

Date :

Compétence visée (programme) : Coopérer avec ses partenaires et s'opposer à un adversaire dans le respect des règles et de la sécurité



Nova te résume l'essentiel

- ▶ Nova te rappelle qu'un jeu d'opposition se gagne en respectant les règles, les autres joueurs et ta sécurité.
- ▶ Pour coopérer, communique avec ton équipe, occupe un espace utile et aide tes partenaires.
- ▶ Pour t'opposer, cherche à gêner l'adversaire sans le pousser, le tirer ni lui faire mal.

La leçon

Jouer ensemble, avec un but précis

Dans une activité de coopération et d'opposition, tu agis avec d'autres joueurs pour atteindre un objectif. Cet objectif peut être de transporter un objet, de conserver une balle, de toucher une cible, de franchir une zone ou d'empêcher l'équipe adverse de réussir. Tu ne joues pas seulement pour toi : tu observes, tu choisis une action et tu tiens compte des autres. Dans certains jeux, tu affrontes un seul adversaire. On parle alors d'opposition individuelle. Par exemple, deux joueurs peuvent chercher à toucher une cible avant l'autre ou à faire sortir l'autre d'une zone autorisée. Dans d'autres jeux, plusieurs joueurs sont réunis dans chaque camp. Il s'agit d'opposition collective. Une équipe essaie alors de réussir une action pendant que l'autre équipe cherche à l'en empêcher. La coopération est indispensable : un joueur seul ne peut pas surveiller tous les espaces ni faire toutes les actions. Nova te conseille de retenir cette idée : dans un jeu collectif, ton action devient plus efficace quand elle aide aussi ton équipe.

Reconnais les différentes situations

Situation	Ce que tu cherches à faire	Ce que tu dois mobiliser
Coopération sans adversaire direct	Réussir une action avec des partenaires	Écouter, se répartir les rôles, s'encourager
Opposition individuelle	Réussir avant ou contre un adversaire	Observer, feinter, respecter la distance et les règles
Opposition collective	Faire réussir son équipe et empêcher l'autre équipe d'agir	Communiquer, se démarquer, défendre et choisir une stratégie
Coopération et opposition	Aider son équipe face à une autre équipe	Alterner les rôles d'attaquant et de défenseur

Comprends les rôles dans un jeu collectif

Dans un même jeu, ton rôle change souvent. Lorsque ton équipe possède la balle, le ballon ou l'objet, elle est en attaque. Tu peux être porteur de balle si tu tiens l'objet. Tu peux aussi être non-porteur : tu n'as pas l'objet,

mais tu peux aider en te plaçant dans un espace libre, en proposant une solution ou en préparant la suite de l'action. Se déplacer pour devenir disponible s'appelle se démarquer. Ne reste pas collé à un partenaire : écarte-toi pour lui laisser une possibilité de passe. Lorsque l'autre équipe possède l'objet, ton équipe est en défense. Tu cherches alors à protéger une zone, une cible ou un partenaire. Défendre ne signifie jamais bousculer. Tu peux te placer entre l'adversaire et la cible, suivre un joueur à distance autorisée, lever les bras si la règle le permet ou intercepter une passe. Une interception consiste à récupérer l'objet pendant un échange entre deux adversaires. Dès que l'objet change d'équipe, ton rôle change aussi : passe rapidement de l'attaque à la défense, ou de la défense à l'attaque.

■ Adopte les bons réflexes pour coopérer

- Regarde autour de toi avant de courir ou de faire une passe : repère tes partenaires, les adversaires et les limites du terrain.
- Utilise des messages courts et utiles : « Je suis libre », « À droite », « Défends la cible » ou « Passe-moi l'objet ».
- Occupe un espace qui aide le groupe. Évite de suivre tous tes partenaires au même endroit.
- Fais circuler l'objet quand un partenaire est mieux placé que toi. Garder l'objet trop longtemps peut ralentir l'action.
- Encourage un partenaire après une erreur et reprends le jeu. Une équipe progresse quand chacun ose essayer.
- Respecte le rôle confié par l'équipe : attaquant, défenseur, observateur, arbitre ou responsable du matériel.

■ Vocabulaire à connaître

Stratégie : plan simple choisi pour réussir une action. Se démarquer : se déplacer vers un espace libre pour pouvoir recevoir l'objet. Marquer : suivre un adversaire pour limiter ses actions, sans contact interdit. Zone : partie du terrain délimitée par des lignes, des plots ou des repères. Arbitre : personne qui veille au respect des règles et annonce les décisions.

■ Construis une stratégie simple

Une stratégie n'est pas un long discours compliqué. C'est une décision claire, adaptée au jeu et à ton équipe. Avant de commencer, pose-toi quelques questions : quel est notre but ? Où se trouve la cible ? Quelles zones devons-nous protéger ? Comment pouvons-nous nous répartir ? Si ton équipe doit faire parvenir une balle dans une zone, vous pouvez décider qu'un joueur reste près de la cible, que deux autres se placent sur les côtés et qu'un dernier aide à récupérer les balles perdues. Cette organisation n'est utile que si chacun bouge et s'adapte. Pendant le jeu, observe ce qui se passe. Si beaucoup de joueurs sont regroupés, éloigne-toi vers un espace libre. Si un partenaire est bloqué, propose une solution de passe. Si les adversaires utilisent toujours le même couloir, protège davantage ce couloir. Après une manche, prends un court moment pour faire un bilan : qu'avons-nous réussi ? Qu'est-ce qui nous a gênés ? Que changerons-nous ? Ne dis pas seulement « C'était bien » ou « C'était difficile ». Donne une information précise, par exemple : « Nous avons réussi quand nous étions espacés » ou « Nous avons perdu l'objet parce que nous ne regardions pas avant de passer ».

■ Exemple : conserver une balle en équipe

Ton équipe doit enchaîner des passes sans que l'autre équipe récupère la balle. Pour réussir, ne cours pas tous vers le porteur. Le porteur lève les yeux et cherche un partenaire libre. Les non-porteurs s'écartent et changent de place. Les défenseurs se placent entre les partenaires adverses pour gêner les passes, sans contact interdit. Si la balle tombe ou sort de la zone, applique la règle prévue et reprends calmement.

■ Respecte les règles pour jouer en sécurité

Les règles rendent le jeu juste et protègent tous les participants. Avant de jouer, écoute la consigne complète : connais le but, les limites du terrain, les actions autorisées, les actions interdites, la manière de compter les points et le signal d'arrêt. Si tu ne comprends pas une règle, demande une explication avant de commencer.

Pendant le jeu, arrête-toi immédiatement au signal. Ne pousse pas, ne tire pas les vêtements, ne frappe pas l'objet tenu par un autre joueur et ne bloque pas volontairement son chemin de façon dangereuse. Les contacts autorisés dépendent toujours du jeu annoncé : respecte précisément cette règle, sans en inventer une autre. Fais attention à la distance entre toi et les autres, surtout lorsque tu cours ou changes de direction. Porte une tenue adaptée à l'activité et vérifie que tes lacets sont attachés. Si un joueur tombe, s'arrête ou semble gêné, évite-le et préviens l'adulte. Accepter une décision d'arbitrage fait aussi partie du jeu. Tu peux demander calmement une explication à un moment prévu, mais tu ne contestes pas en criant et tu ne continues pas l'action après le signal.

Utilise une méthode pendant l'action

- 1. Observe. Repère les espaces libres, la position de la cible, les partenaires et les adversaires.
- 2. Décide. Choisis une action simple : passer, te déplacer, défendre une zone, viser ou ralentir l'adversaire selon les règles.
- 3. Agis. Réalise ton action avec maîtrise, sans geste dangereux ni précipitation.
- 4. Réagis. Après une passe, un tir ou une perte d'objet, bouge immédiatement pour aider ton équipe.
- 5. Analyse. À la fin de la manche, identifie une réussite et une amélioration précise.

Accepte le résultat et progresse

Gagner peut être agréable, mais le résultat ne résume pas ta participation. Tu progresses aussi lorsque tu respectes les règles, que tu aides un partenaire, que tu oses prendre une décision ou que tu corriges une erreur. Une erreur peut t'apprendre quelque chose. Si ta passe est interceptée, demande-toi si tu avais regardé l'adversaire, si ton partenaire était vraiment libre et si tu pouvais choisir un autre trajet. Si tu rates une cible, vérifie ton placement, ton équilibre et le moment où tu lances. Ne cherche pas un responsable dans ton équipe. Utilise plutôt le mot « nous » : « Nous pouvons mieux nous écarter » ou « Nous devons protéger notre zone ». Félicite les adversaires pour une belle action et serre la main si cette habitude est prévue. Nova prépare ton entrée en 6e : savoir coopérer, respecter une règle et rester calme dans l'opposition sont des forces utiles dans tous les jeux collectifs.

Ne confonds pas vitesse et précipitation

Aller vite ne veut pas dire courir sans regarder. Dans une activité d'opposition, une décision prise après une bonne observation est souvent plus efficace qu'un geste fait trop vite. Ralentis un instant si tu dois vérifier l'espace, puis agis avec détermination.

Exemples résolus

Choisir sa place pour aider l'équipe

Énoncé. Dans un jeu de passes, Lina tient la balle. Deux partenaires sont près d'elle et un troisième est seul près d'une ligne latérale. Que dois-tu conseiller au troisième partenaire ?

1. Repère que deux partenaires occupent déjà le même espace près de Lina.
2. Observe que le troisième partenaire est seul dans un espace libre.
3. Choisis une action qui donne une solution de passe au porteur.
4. Conseille au troisième partenaire de rester disponible, de montrer qu'il est libre et de regarder Lina.

Résultat : Le troisième partenaire doit se démarquer dans l'espace libre pour pouvoir recevoir une passe.

Défendre sans contact interdit

Énoncé. Un adversaire avance avec la balle vers une cible. Tu es placé entre lui et la cible. Que peux-tu faire ?

1. Rappelle-toi que défendre ne permet pas de pousser, tirer ou frapper.

2. Garde une distance adaptée et reste face à l'adversaire.
3. Déplace-toi pour rester entre l'adversaire et la cible.
4. Tente d'intercepter une passe seulement si la règle du jeu l'autorise.

Résultat : Tu peux protéger la cible par ton placement et gêner l'avancée sans contact interdit.

Améliorer une stratégie après une manche

Énoncé. Une équipe perd souvent la balle parce que tous ses joueurs se rapprochent du porteur. Quelle amélioration doit-elle choisir ?

1. Identifie le problème : les joueurs sont regroupés.
2. Comprends que le porteur ne voit pas de partenaire libre.
3. Choisis une organisation plus espacée.
4. Décide que les non-porteurs se déplacent dans différentes zones et appellent la balle lorsqu'ils sont disponibles.

Résultat : L'équipe doit s'écarter et occuper plusieurs espaces pour créer davantage de possibilités de passes.

Mes exercices

1 Repère les situations de jeu ★★★

Associe chaque situation au bon type d'activité.

1. Deux joueurs cherchent chacun à toucher une cible avant l'autre.
2. Une équipe doit faire des passes pendant qu'une autre équipe tente de récupérer la balle.
3. Des joueurs transportent ensemble du matériel sans équipe adverse.

2 Choisis le bon mot ★★★

Complète chaque phrase avec le mot qui convient : *attaque, défense, démarquer, arbitre.*

1. Quand mon équipe possède la balle, elle est en _____.
2. Je me déplace vers un espace libre pour me _____.
3. La personne qui fait respecter les règles est l' _____.

3 Joue en sécurité ★★★

Indique si chaque action est vraie ou fausse.

1. Je peux pousser un adversaire pour l'empêcher d'avancer.
2. Je dois m'arrêter lorsque le signal d'arrêt est donné.
3. Je peux encourager un partenaire après une erreur.

4 Décide dans le jeu ★★★

Choisis la meilleure action dans chaque situation.

1. Ton partenaire porte la balle et tu es seul dans une zone libre. Que fais-tu ? A. Tu restes caché derrière un adversaire. B. Tu montres que tu es disponible. C. Tu cours vers tous tes partenaires.
2. L'équipe adverse avance vers votre cible. Que fais-tu ? A. Tu te places entre la cible et l'adversaire. B. Tu pousses l'adversaire. C. Tu quittes le terrain.
3. Après une passe, que dois-tu faire ? A. Rester immobile. B. Sortir de la zone sans raison. C. Chercher un nouvel espace libre.

5 Organise une équipe ★★★

Dessine un terrain rectangulaire dans le cadre. Place une cible à droite, un porteur de balle au centre et trois partenaires dans des espaces différents. Trace ensuite deux possibilités de passe.

1. Ton dessin doit montrer des partenaires espacés et deux trajets de passe possibles.

6 Améliore le plan de jeu ★★★

Explique comment l'équipe peut améliorer son jeu et justifie ta réponse.

Dans une équipe, tous les joueurs suivent le porteur de balle. L'autre équipe récupère facilement la balle. Que conseille-tu ?

7 Fais ton bilan de joueur ★★★

Rédige un bilan précis en utilisant les mots coopération, règle et stratégie.

Écris une phrase sur ce que tu peux faire pour aider ton équipe dans un jeu d'opposition collective.

Évaluation

Réponds aux questions en t'appuyant sur le vocabulaire et les règles du jeu.

Barème : 20 points

1. Explique ce qu'est une opposition individuelle. / 3
2. Donne deux actions qui montrent que tu coopères avec ton équipe. / 3
3. Complète : Quand mon équipe possède la balle, elle est en _____. Quand l'autre équipe possède la balle, je participe à la _____. / 2
4. Explique pourquoi il ne faut pas tous courir vers le porteur de balle. / 4
5. Cite deux comportements nécessaires pour jouer en sécurité. / 3
6. Un adversaire avance vers votre cible. Écris une action de défense autorisée et justifie-la. / 5

Les astuces de Nova



Les yeux de Nova

Avant d'agir, regarde trois choses : l'objet, tes partenaires et les espaces libres. Tes yeux préparent tes pieds et tes mains.



La règle des trois mots

Pour aider vite, utilise un message court : « Je suis libre », « À gauche » ou « Défends ici ».



Le bouton pause

Après une erreur, ne t'éteins pas : respire, regarde et repars dans le jeu avec une nouvelle action utile.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- › Toutes les fiches d'EPS CM2 · [/eps-cm2/](#)
- › Jeux et sports collectifs en CM2 · [/eps-cm2/champ4-affrontement/jeux-collectifs-cm2/](#)
- › Les jeux collectifs traditionnels en CM2 · [/eps-cm2/hors-programme-eps/les-jeux-collectifs-traditionnels-cm2/](#)