MISSION 6E · EPS · CHAMP3-PRESTATION-ARTISTIQUE-ACROBATIQUE · P2

La gymnastique acrobatique en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 40 min | Objectif : Créer un enchaînement acrobatique | Fiche élève

Prénom : .....

Date : .....

Compétence visée (programme) : Réaliser en petits groupes une séquence à visée acrobatique destinée à être jugée, en maîtrisant les risques et ses émotions

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'une prestation acrobatique est une suite organisée de figures, de déplacements et de positions.
- Pour réussir, prépare ton enchaînement, respecte les règles de sécurité et reste attentif aux autres.
- Devant un public, respire, regarde loin et montre ton travail avec confiance : tu te prépares aussi pour l'entrée en 6e.

La leçon

Une prestation acrobatique, qu'est-ce que c'est ?

En activités gymniques et acrobatiques, tu réalises une prestation : tu présentes à d'autres personnes un enchaînement préparé. Cet enchaînement peut être réalisé seul, à deux, à trois ou en petit groupe. Il rassemble des actions gymniques simples, par exemple une roulade, un saut, un équilibre ou une posture tenue. Tu ne cherches pas seulement à faire des actions les unes après les autres : tu construis une suite agréable à regarder, claire et maîtrisée. Le public doit pouvoir comprendre où ton groupe commence, ce qu'il réalise et quand il termine. Une prestation acrobatique est donc à la fois une activité physique, un travail d'équipe et une petite création artistique. Nova te donne une image : imagine que votre groupe raconte une histoire sans paroles avec vos positions, vos déplacements et votre énergie.

Le vocabulaire à connaître

- Élément gymnique : action précise réalisée avec le corps, comme une roulade avant, un saut groupé ou un équilibre.
- Enchaînement : suite d'éléments gymniques et de déplacements reliés entre eux.
- Transition : moment qui permet de passer d'un élément au suivant sans s'arrêter brutalement.
- Position de départ : posture immobile choisie avant le premier mouvement.
- Position finale : posture immobile qui montre clairement que la prestation est terminée.
- Alignement : placement du corps ou du groupe qui donne une impression nette et organisée.
- Synchronisation : action réalisée au même moment que les partenaires.
- Réception : manière de terminer un saut ou une descente en gardant son équilibre.

Construis une suite facile à suivre

Commence par choisir les éléments que tu maîtrises déjà. Un bon enchaînement n'est pas celui qui contient les figures les plus impressionnantes : c'est celui qui est réalisé avec contrôle. Choisis peu d'actions, puis améliore leur qualité. Tu peux organiser votre suite ainsi : une position de départ immobile, un premier déplacement, un élément gymnique, une transition, un deuxième élément, une action réalisée ensemble, puis

une position finale tenue. Répète plusieurs fois cet ordre. Si une partie est confuse, modifie-la. Par exemple, après une roulade, ne te relève pas en courant : prends le temps de finir le mouvement, retrouve tes appuis, puis avance vers la prochaine place. Cette transition rend votre prestation plus fluide. Dans un groupe, chacun doit savoir où se placer, quel mouvement faire et à quel moment le commencer. Utilise des repères simples : « quand Lina termine son saut, je traverse », ou « nous levons les bras ensemble après avoir compté jusqu'à trois ». Une prestation courte, lisible et maîtrisée est plus réussie qu'une suite longue remplie d'hésitations.

Organise ton enchaînement

Moment	Ce que tu peux prévoir	Ce que regarde le public
Début	Une position immobile et visible	Le groupe est prêt et concentré.
Déplacement	Marcher, tourner, changer de direction ou de place	Les mouvements sont organisés et ne se gênent pas.
Élément gymnique	Roulade, saut, équilibre ou autre action apprise	L'action est réalisée avec maîtrise.
Transition	Se relever, se placer, attendre un partenaire ou se déplacer	Il n'y a pas de pause confuse.
Fin	Une position finale tenue quelques secondes	La prestation est clairement terminée.

Règle de sécurité : maîtrise avant difficulté

Réalise uniquement les éléments autorisés et appris avec ton enseignant. Respecte les tapis, les espaces de passage et les consignes données. Ne tente jamais une action nouvelle seul, ne pousse jamais un camarade et ne passe pas dans la zone où quelqu'un réalise un mouvement. Si tu participes à une figure de groupe, chacun doit connaître son rôle avant de commencer. Arrête-toi dès qu'une situation n'est pas claire et demande de l'aide.

Protège-toi et protège ton groupe

La sécurité commence avant le premier mouvement. Observe l'espace : repère les tapis, les limites et les zones utilisées par les autres groupes. Attends que le passage soit libre avant de t'élancer. Attache tes lacets, retire les objets qui pourraient gêner et garde une tenue adaptée aux mouvements. Pendant une roulade ou une réception, reste concentré sur ce que tu fais. Lors d'un saut, termine avec les pieds posés de façon stable et les genoux souples. Ne te relève pas trop vite si tu as perdu l'équilibre : retrouve d'abord une position stable. Dans une figure à plusieurs, ne porte pas un camarade si cela n'a pas été appris et organisé par l'enseignant. Écoute attentivement les rôles annoncés. Le partenaire qui aide doit être prêt, attentif et correctement placé selon les consignes. La confiance dans un groupe se construit lorsque chacun respecte les règles. Être prudent ne veut pas dire avoir peur : cela veut dire agir avec intelligence et responsabilité.

Avant chaque passage, vérifie ces points

- Regarde si la zone est libre et si les tapis sont bien placés.
- Écoute le signal de départ et ne commence pas avant ton groupe.
- Rappelle-toi ta première place et ton premier mouvement.
- Prévois une solution simple si un partenaire oublie un geste : reste calme, reprends une position connue et poursuis sans danger.
- Termine par une posture stable, sans quitter l'espace brusquement.

Travaille avec tes partenaires

Dans un petit groupe, chacun a une responsabilité. Propose des idées, mais écoute aussi celles des autres. Pour choisir un enchaînement, testez une proposition à la fois. Après l'essai, dites précisément ce qui fonctionne : « nous avons commencé ensemble » ou « la position finale était visible ». Dites aussi ce qui doit changer : « nous étions trop proches pendant le déplacement » ou « nous avons oublié la transition ». Évite

les phrases vagues comme « ce n'était pas bien ». Elles n'aident pas à progresser. Répartissez les rôles de manière équilibrée : chacun doit participer à la prestation. Si vous faites le même mouvement ensemble, comptez doucement dans votre tête pour démarrer au même moment. Si vous vous succédez, convenez d'un signal visible, par exemple le bras levé d'un partenaire. Respecte les différences : un camarade peut avoir besoin de plus de temps pour apprendre un élément. Encourage-le sans te moquer et adaptez l'enchaînement pour que tout le groupe puisse le réussir.

Exemple d'enchaînement à trois

Les trois élèves commencent éloignés, immobiles, bras ouverts. Ils avancent de trois pas vers le centre. Le premier réalise une roulade pendant que les deux autres prennent une posture basse stable. Ensuite, tous se relèvent et tournent d'un demi-tour ensemble. Le deuxième fait un saut maîtrisé, puis le troisième réalise un équilibre simple. Enfin, les trois élèves se rapprochent sans se bousculer et tiennent une position finale commune. Cet enchaînement utilise des éléments simples, des transitions visibles et une fin claire.

Ose te produire devant les autres

Passer devant un public peut donner envie de rire, de parler vite ou de ne plus bouger. Ces réactions sont normales : ton corps sent que le moment est important. Pour t'aider, prépare toujours la première position. Quand tu entres dans l'espace, place-toi calmement, regarde devant toi ou légèrement au-dessus des spectateurs et attends le signal. Respire lentement une fois avant de commencer. Pendant la prestation, pense à la prochaine action plutôt qu'au regard du public. Si tu fais une petite erreur, ne t'arrête pas brusquement. Reprends une position stable, retrouve le fil de l'enchaînement et continue si cela reste possible et sûr. Le public ne remarque pas toujours une erreur ; il remarque surtout ta manière de réagir. Après la position finale, reste immobile un court moment. Tu montres ainsi que tu es allé jusqu'au bout. Nova te souffle ce message : le courage n'est pas l'absence de trac, c'est le fait d'agir même lorsque le trac est là.

Regarde les prestations avec respect

Quand un autre groupe passe, tu deviens spectateur et observateur. Reste silencieux, ne traverse pas l'espace et ne fais pas de commentaire pendant l'action. Regarde le début, les déplacements, les éléments réalisés, la coopération et la fin. À la fin, applaudis de manière respectueuse. Si l'on te demande un avis, donne un conseil utile et précis. Tu peux dire : « J'ai vu que vous avez commencé ensemble » ou « votre position finale était très nette ». Tu peux aussi proposer une amélioration : « vous pourriez attendre que chacun soit prêt avant le saut ». Ne ris jamais d'une hésitation, d'une chute sans gravité ou d'une difficulté. Tout le monde apprend en répétant. Juger une prestation ne consiste pas à décider qui est le meilleur ; il s'agit d'observer des critères annoncés, comme la sécurité, la fluidité, la coopération et la présentation. Ton regard attentif aide les autres à progresser, et leurs conseils peuvent aussi t'aider.

La formule de Nova : départ, lien, action, fin

Pour mémoriser ton enchaînement, pense à quatre mots : départ, lien, action, fin. Le départ montre que tu es prêt. Le lien est la transition entre deux actions. L'action est l'élément gymnique choisi. La fin est une posture tenue. Si ces quatre moments sont visibles, ta prestation sera plus claire.

Évalue ton travail pour progresser

Après un passage, prends quelques instants pour faire le bilan. Pose-toi des questions simples : ai-je respecté les consignes de sécurité ? Ai-je réalisé mes éléments sans précipitation ? Ai-je rejoint ma place au bon moment ? Ai-je aidé mon groupe ? Ai-je tenu la position finale ? Choisis ensuite un seul point à améliorer lors de l'essai suivant. Par exemple, décide de mieux tendre les bras dans ta position de départ, de ralentir une transition ou de regarder davantage devant toi. Se donner un objectif précis est plus efficace que vouloir tout changer en même temps. Écoute aussi les retours de ton enseignant et de tes camarades. Garde ce qui est utile, essaie à nouveau et constate tes progrès. En gymnastique acrobatique, la réussite se construit par essais successifs : préparer, tester, observer, corriger et recommencer.

Exemples résolus

Mettre des actions dans un ordre logique

Énoncé. Un groupe veut utiliser une position de départ, une roulade, un déplacement, un saut et une position finale. Organise ces actions.

1. Étape 1 : place la position de départ au début pour montrer que le groupe est prêt.
2. Étape 2 : réalise la roulade lorsque l'espace est libre.
3. Étape 3 : ajoute un déplacement calme pour rejoindre la zone du saut.
4. Étape 4 : effectue le saut avec une réception stable.
5. Étape 5 : termine par une position finale tenue.

Résultat : Position de départ → roulade → déplacement → saut → position finale.

Donner un conseil utile à un groupe

Énoncé. Tu observes un groupe : les élèves connaissent leurs éléments, mais ils commencent chacun à un moment différent. Formule un conseil respectueux.

1. Étape 1 : repère un seul point à améliorer : le début n'est pas synchronisé.
2. Étape 2 : formule une remarque précise sans te moquer.
3. Étape 3 : propose une solution simple, comme compter ensemble avant de démarrer.

Résultat : « Vous connaissez bien vos mouvements. Pourriez-vous compter ensemble avant de commencer afin de partir au même moment ? »

Mes exercices

1 Les mots de la gymnastique ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Transition .....
2. Position finale .....
3. Synchronisation .....

2 Un enchaînement clair ★☆☆

Remets les moments dans l'ordre d'une prestation.

1. Position finale ; déplacement ; position de départ ; élément gymnique. .....
2. Saut ; transition ; position finale ; position de départ. .....

3 Les bons réflexes ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux commencer mon mouvement même si un autre élève traverse ma zone.
.....
2. Je réalise seulement les éléments appris et autorisés. .....
3. Je peux m'arrêter et demander de l'aide si une situation n'est pas claire. .....

4 Le plan de ton passage ★★☆

Dessine dans le cadre un parcours avec une position de départ, un déplacement, un élément gymnique et une position finale. Ajoute des flèches.

1. Place et relie les quatre moments demandés. .....

5 Parler comme un observateur attentif ★★☆

Rédige un conseil respectueux pour chaque situation.

Un groupe finit sa prestation puis repart aussitôt en discutant.

.....

.....

.....

Deux partenaires se gênent parce qu'ils se déplacent au même endroit.

.....

.....

.....

6 Choisis l'action la plus sûre ★★☆

Choisis la meilleure réponse.

1. Tu ne te souviens plus du prochain mouvement. Que fais-tu ? a) Tu cours au hasard. b) Tu t'arrêtes dans une position stable et tu reprends un moment connu. c) Tu pousses ton partenaire pour passer devant. .....
2. Avant un saut, que vérifies-tu ? a) Que la zone est libre. b) Que le public te regarde. c) Que tu peux aller le plus vite possible. .....

7 Imagine une prestation à trois ★★★

Écris un enchaînement de six moments pour trois élèves. Indique au moins un déplacement, deux éléments gymniques simples, une transition et une position finale.

Propose un ordre clair et sûr.

8 Fais le bilan d'un passage ★★★

Explique un point réussi et un point à améliorer après cette prestation : le groupe a commencé ensemble, mais les élèves n'ont pas tenu la position finale.

Rédige deux phrases complètes.

.....

.....

.....

Évaluation

Réponds aux questions, puis rédige avec soin lorsque cela est demandé. **Barème : 20 points**

1. Explique ce qu'est un enchaînement gymnique. ..... / 3
2. Cite deux règles de sécurité à respecter pendant une prestation. ..... / 3
3. Remets dans l'ordre : position finale ; roulade ; position de départ ; déplacement. ..... / 2
4. Explique pourquoi une position finale est importante. ..... / 3
5. Écris un conseil respectueux à un groupe qui se gêne pendant ses déplacements. ..... / 3
6. Propose un enchaînement de quatre moments comprenant un départ, un élément gymnique, une transition et une fin. ..... / 4
7. Explique ce que tu peux faire si tu ressens du trac avant de passer devant les autres. ..... / 2

Les astuces de Nova

Le feu vert de Nova
Avant de bouger, vérifie trois feux verts : l'espace est libre, ton groupe est prêt, tu connais ton premier geste.

La fin immobile

Nova te conseille de compter calmement jusqu'à trois dans ta tête pendant la position finale : le public verra mieux la fin.

Un conseil qui aide

Commence ton retour par « J'ai vu que… », puis ajoute « Vous pourriez… ». Ton message sera clair et respectueux.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches d'EPS CM2** · /eps/
- **Jeux et sports collectifs en CM2** · /eps/champ4-affrontement/jeux-collectifs-cm2/
- **La multiplication posée d'un nombre décimal en CM2** · /mathematiques/calcul-pose/multiplication-cm2/