

Courir, sauter et lancer en CM2 : réussir ses performances



CM2

Difficulté ★★★

⌚ 40 min

Objectif : Mesurer ses performances

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin ; combiner course, saut, lancer pour la meilleure performance cumulée ; mesurer et enregistrer les performances



Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'en athlétisme, tu cherches à aller plus vite, plus longtemps, plus haut ou plus loin en respectant les règles de sécurité.
- Pour progresser, répète une action, mesure ton résultat avec soin et compare des essais réalisés dans les mêmes conditions.
- Tu peux aussi aider ton équipe en chronométrant, en mesurant et en observant avec attention.

La leçon

Entrer dans la mission athlétique

En activités athlétiques, tu réalises des actions simples et puissantes : courir, sauter et lancer. Ton objectif dépend du défi proposé. En course, tu peux chercher à être rapide ou à tenir un effort plus longtemps. Au saut, tu essaies d'aller le plus loin possible ou de franchir une hauteur. Au lancer, tu envoies un objet le plus loin possible ou vers une cible. Une performance est le résultat que tu obtiens : un temps, une distance, une hauteur, un nombre de passages réussis ou une réussite sur une cible. Nova prépare avec toi l'entrée en 6e : elle te conseille de ne pas seulement chercher à gagner. Observe aussi comment tu t'y prends. Une bonne performance se construit avec une position de départ stable, une action décidée, de l'attention et des essais répétés. Respecte toujours la zone d'activité, les consignes de l'adulte et les autres élèves. La sécurité aide chacun à oser agir avec confiance.

Les mots à connaître

- L'élan est la course ou le déplacement qui prépare un saut ou un lancer. Il doit être régulier et contrôlé.
- L'impulsion est le moment où ton pied pousse fort sur le sol pour te faire décoller lors d'un saut.
- La réception est le moment où tu retombes. Fléchis les jambes pour amortir et garder ton équilibre.
- Le lancer comprend la préparation, le geste d'envoi et le retour au calme de ton bras ou de ton corps.
- Le chronomètre mesure une durée. Il sert surtout à comparer des courses réalisées sur le même trajet.
- Le repère est une marque utile pour partir, prendre son élan, mesurer ou attendre en sécurité.
- Observer, c'est regarder un critère précis, par exemple : « le pied d'appel est-il placé avant la zone ? ».

Associe chaque défi à la mesure adaptée

Défi	Ce que tu mesures	Outil ou repère utile	Ce que tu peux observer
Courir vite sur un trajet	Une durée	Chronomètre	Le départ, la course dans son couloir, le passage de l'arrivée

Courir longtemps	Le temps tenu ou le nombre de trajets effectués	Chronomètre et repères au sol	Une allure régulière, une respiration calme, la persévérance
Sauter loin	La distance perpendiculaire entre la ligne d'appel et la marque la plus proche laissée dans la zone de réception	Mètre ruban ou graduations	L'élan, l'appel sur un pied, la réception pieds vers l'avant
Lancer loin	La distance entre la ligne de lancer et le premier point de contact de l'objet avec le sol	Mètre ruban ou repères	Le regard, l'orientation du corps, le geste d'envoi
Lancer vers une cible	Les réussites selon la règle annoncée	Cible et fiche de relevé	La précision, la force adaptée, le respect de la zone

Courir : partir, maintenir son effort, franchir l'arrivée

Pour courir vite, installe-toi derrière la ligne de départ sans la toucher. Oriente ton regard devant toi et prépare ton corps à partir. Au signal, pousse sur le sol avec tes jambes. Tes bras accompagnent la course : ils avancent et reculent près du corps, sans gestes trop larges. Garde ton buste légèrement penché au début, puis redresse-toi naturellement. Pose tes pieds rapidement et continue ta course jusqu'après la ligne d'arrivée. Ne ralentis pas juste avant : tu risques de perdre de la vitesse. Pour courir longtemps, la stratégie change. Ne pars pas trop vite. Choisis une allure que tu peux conserver, avec des pas réguliers. Essaie de respirer calmement et relâche tes épaules. Si tu es essoufflé, ralentis un peu plutôt que de t'arrêter brusquement, si la consigne l'autorise. Compare des temps seulement si le trajet, la distance à parcourir et les conditions de départ sont les mêmes. Un temps plus court signifie alors que la course a été réalisée plus vite. Si les trajets sont différents, tu ne peux pas conclure simplement qu'un coureur est plus rapide qu'un autre.

Mesurer un temps sans se tromper

Place-toi de façon à voir clairement le départ et l'arrivée. Démarre le chronomètre au signal de départ, puis arrête-le lorsque le coureur franchit la ligne d'arrivée avec son torse. Note aussitôt le résultat annoncé par le chronomètre. Ne recommence pas le temps de mémoire : une performance oubliée ne peut pas être comparée correctement.

Sauter : transformer ta course en envol

Un saut loin réussi combine une course d'élan, une impulsion et une réception. Commence par choisir un point de départ qui te permet d'arriver près de la zone d'appel sans ralentir. Pendant ton élan, cours de manière régulière et regarde devant toi. À l'approche de la ligne, prépare ton pied d'appel : c'est le pied qui pousse au sol pour te faire décoller. Prends ton appel avant la ligne si tu n'es pas certain de l'atteindre. Il vaut mieux sauter un peu avant que mordre la ligne, car un essai non valable ne donne pas de performance à comparer. Au moment de l'impulsion, pousse fort avec un seul pied et balance tes bras vers l'avant. En l'air, garde ton corps regroupé et prépare tes jambes à avancer. À la réception, pose tes deux pieds dans la zone prévue, fléchis les genoux et évite de tomber en arrière. Pour mesurer, repère la trace la plus proche de la ligne d'appel : ce peut être une main, un pied ou une partie du corps laissée derrière toi. Mesure alors perpendiculairement à la ligne d'appel, en traçant la ligne la plus courte possible jusqu'à cette trace, et non une ligne tracée en biais au hasard. Compare des distances seulement si les sauts partent de la même ligne et sont mesurés de la même façon. Dans ces conditions, la plus grande distance correspond au saut le plus loin.

Lancer : envoyer loin sans danger

- Attends toujours l'autorisation avant de prendre l'objet à lancer et avant de t'avancer dans la zone.
- Place-toi derrière la ligne de lancer. Ne franchis pas cette ligne pendant l'envoi si la règle l'interdit.
- Regarde la zone libre devant toi. Ne lance jamais si une personne s'y trouve.
- Prépare ton geste en plaçant l'objet de façon stable dans ta main. Oriente ton corps vers l'espace de lancer.
- Transfère ton poids de la jambe arrière vers la jambe avant pendant l'envoi. Ton bras accompagne le mouvement vers l'avant.
- Lance avec une force adaptée : un geste contrôlé et orienté est plus utile qu'un geste désordonné.
- Attends le signal avant d'aller récupérer les objets. Ramasse-les calmement et rapporte-les par le côté indiqué.

Combiner courir, sauter et lancer

Certains défis demandent d'enchaîner plusieurs actions. Tu peux courir puis sauter, ou courir puis lancer. Dans une combinaison courir-sauter, ton élan prépare ton saut : il ne doit pas te faire perdre le contrôle de ton appel. Dans une combinaison courir-lancer, ta course donne de l'énergie à l'objet, mais tu dois pouvoir t'arrêter derrière la ligne et lancer dans la bonne direction. Pour améliorer une performance cumulée, respecte exactement l'ordre des ateliers et les règles de mesure annoncées. Une performance cumulée rassemble plusieurs résultats selon une règle donnée par l'adulte. Par exemple, une équipe peut additionner des réussites ou classer les résultats de plusieurs défis. Voici une manière courante de calculer une performance cumulée individuelle : l'enseignant donne un barème de points pour chaque atelier (course, saut, lancer), tu notes le résultat obtenu à chaque atelier, tu retrouves le nombre de points correspondant dans le barème, puis tu additionnes les points des trois ateliers. Le tableau ci-dessous montre un exemple chiffré que tu peux reproduire avec tes propres résultats et ceux de ta classe. Lis la règle avant de commencer : selon le défi, on peut retenir le meilleur essai, tous les essais ou seulement les essais valides. Ne compare jamais un résultat obtenu avec une règle à un résultat obtenu avec une autre règle. Après chaque passage, note ton résultat et un détail sur ton action : « j'ai gardé mon regard loin », « j'ai pris mon appel trop près de la ligne » ou « mon lancer est parti sur le côté ». Cette observation t'aide à choisir une amélioration précise pour l'essai suivant.

Un exemple de performance cumulée à calculer

Atelier	Résultat obtenu	Points selon le barème de la classe
Course de 50 m	9 secondes	4 points (moins de 10 secondes)
Saut loin	2,10 m	3 points (entre 2 m et 2,20 m)
Lancer loin	8 m	5 points (entre 7 m et 9 m)
Performance cumulée	4 + 3 + 5	12 points

La méthode Nova : agir, mesurer, ajuster

Agis en respectant la consigne. Mesure ou fais mesurer ton résultat immédiatement. Ajuste un seul élément à la fois lors du nouvel essai : ton départ, ton élan, ton appel, ton geste ou ta réception. Ainsi, tu sauras mieux ce qui t'aide à progresser.

Tenir les rôles de chronométreur et d'observateur

En athlétisme, tu n'es pas seulement coureur, sauteur ou lanceur. Tu peux aussi aider à rendre les résultats justes. Comme chronométreur, concentre-toi sur le signal de départ et sur le franchissement de l'arrivée. Comme observateur, choisis un seul critère avant le passage. Tu peux vérifier si ton camarade part derrière la ligne, si son appel est valable, si son lancer reste dans la zone ou s'il attend le signal de récupération. Utilise des mots précis et bienveillants. Dis : « Tu as continué jusqu'à l'arrivée » ou « Essaie de regarder devant toi pendant l'élan ». Évite les remarques vagues comme « Ce n'est pas bien ». Pour enregistrer les performances, écris le nom, le défi, le résultat et, si besoin, la validité de l'essai. Une fiche lisible permet de comparer, de

représenter les résultats et de voir les progrès. Nova compte sur toi : mesurer avec honnêteté, c'est respecter le travail de chacun.

Exemples résolus

Comparer deux courses

Énoncé. Sur le même trajet, Lina réalise un temps plus court que Samir.

1. Vérifie que Lina et Samir ont couru sur le même trajet et avec la même règle de départ.
2. Rappelle qu'un temps plus court correspond à une course plus rapide lorsque la distance est la même.
3. Compare les deux temps sans modifier leur unité.

Résultat : Lina a couru plus vite que Samir sur ce trajet.

Mesurer un saut loin

Énoncé. Après son saut, Noé laisse une trace de main derrière ses pieds dans la zone de réception.

1. Repère la ligne d'appel.
2. Cherche la marque laissée la plus proche de cette ligne.
3. Choisis la trace de main, car elle est derrière les pieds et elle est la plus proche de la ligne d'appel.
4. Mesure perpendiculairement entre la ligne d'appel et cette trace, en prenant la distance la plus courte.

Résultat : La distance du saut se mesure perpendiculairement à la ligne d'appel, jusqu'à la trace de main, et non jusqu'aux pieds de Noé.

Donner un conseil utile pour lancer

Énoncé. Le lancer de Maël part très loin sur le côté de la zone autorisée.

1. Observe que le problème concerne la direction du lancer.
2. Choisis un conseil qui porte sur un seul élément du geste.
3. Propose de regarder la zone visée et d'orienter son corps vers l'avant avant de lancer.

Résultat : Maël peut viser devant lui et orienter son corps vers la zone de lancer pour gagner en précision.

Calculer une performance cumulée

Énoncé. Après la course, le saut et le lancer, Yanis obtient 3 points, 5 points et 2 points selon le barème donné par l'enseignant.

1. Relis la règle donnée par l'enseignant : elle demande d'additionner les points des trois ateliers.
2. Additionne les points obtenus à chaque atelier : $3 + 5 + 2$.
3. Calcule le total : $3 + 5 + 2 = 10$.

Résultat : La performance cumulée de Yanis est de 10 points.

Les astuces de Nova



Le regard de Nova

Regarde loin devant toi pendant l'élan : ton corps suivra plus facilement la direction choisie.



Un seul réglage

Pour progresser, ne change pas tout en même temps. Nova te conseille de modifier un seul détail entre deux essais.



La mesure honnête

Note le résultat dès qu'il est mesuré. Nova sait qu'un résultat exact aide davantage qu'un résultat arrangé.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Je ralentis avant la ligne d'arrivée.	Tu perds de la vitesse avant la fin de ta course.	Cours jusqu'après la ligne d'arrivée avant de ralentir.
Je mesure un saut jusqu'aux pieds alors qu'une autre trace est plus près de la ligne.	La règle demande de retenir la trace la plus proche de la ligne d'appel.	Observe toute la zone de réception, puis place le mètre ruban perpendiculairement à la ligne d'appel, jusqu'à la trace la plus proche.
Je vais récupérer un objet dès que je l'ai lancé.	Une autre personne peut encore lancer et la zone peut être dangereuse.	Attends le signal de récupération et passe par le chemin indiqué.

Mes exercices

1 Reconnaiss le défi ★★★

Associe chaque situation à la performance recherchée.

1. Courir sur un même trajet en cherchant le temps le plus court.
2. Envoyer un objet vers une zone éloignée.
3. Franchir une barre placée au-dessus du sol.

2 Choisis le bon mot ★★★

Complète chaque phrase avec le mot qui convient : élan, impulsion, réception, chronomètre.

1. La course qui prépare mon saut est mon ...
2. Le moment où mon pied pousse le sol pour décoller est l'...
3. L'appareil qui mesure une durée est le ...

3 Protège ton équipe ★★★

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux lancer si une personne se trouve dans la zone de réception.
2. J'attends le signal avant de récupérer un objet lancé.
3. Je regarde la zone devant moi avant de lancer.

4 Place la mesure du saut ★★★

Trace dans le cadre un trait entre la ligne d'appel et la trace la plus proche laissée dans la zone de réception.

1. Dessine une ligne d'appel à gauche du cadre. Dessine ensuite deux traces dans la zone de réception : une trace de pied loin de la ligne et une trace de main plus près de la ligne. Place ton trait de mesure.

5 Donne un conseil précis ★★★

Choisis le conseil le plus utile pour chaque situation.

1. Un camarade ralentit juste avant l'arrivée. Quel conseil choisis-tu ?
2. Un camarade regarde ses pieds pendant son élan de saut. Quel conseil choisis-tu ?

6 Compare avec prudence ★★★

Explique si la comparaison est possible.

Deux élèves ont couru sur le même trajet, avec le même départ. L'un a un temps plus court. Peux-tu dire qu'il a couru plus vite ?

Deux élèves ont obtenu des temps sur des trajets de longueurs différentes. Peux-tu dire directement lequel a couru plus vite ?

7 Organise un saut loin ★★★

Remets les actions dans l'ordre en les numérotant.

1. Réceptionner en fléchissant les jambes ; courir avec un élan régulier ; pousser sur le pied d'appel ; mesurer jusqu'à la trace la plus proche.

8 Prépare une fiche d'observation ★★★

Rédige une fiche simple pour noter une performance et un critère observé.

1. Prévois des cases pour le nom, le défi, le résultat, la validité de l'essai et un conseil précis.

Évaluation

Lis chaque situation, puis réponds avec précision. Respecte le vocabulaire de l'athlétisme.

Barème : 20 points

1. Explique ce qu'est une performance en activités athlétiques. / 3
2. Indique quand il est possible de comparer directement deux temps de course. / 3
3. Explique où mesurer un saut lorsque plusieurs traces sont visibles dans la zone de réception. / 3
4. Donne deux règles de sécurité pour un lancer. / 3
5. Décris le rôle du chronométreur lors d'une course. / 3
6. Un camarade lance sur le côté de la zone prévue. Rédige un conseil précis et bienveillant. / 5

Quiz de révision

1. Quel outil sert à mesurer la durée d'une course ?

- A) Un chronomètre B) Un mètre ruban C) Une cible D) Une zone de réception

2. Dans un saut loin, quelle trace sert à mesurer la distance ?

- A) La trace la plus éloignée de la ligne d'appel B) La trace la plus proche de la ligne d'appel
C) Seulement la trace des pieds D) La dernière trace observée

3. Que dois-tu faire avant de lancer un objet ?

- A) Courir dans la zone de réception B) Vérifier que la zone est libre C) Récupérer tous les objets
D) Franchir la ligne de lancer

4. Quelle action aide à réussir l'arrivée d'une course rapide ?

- A) Ralentir avant la ligne B) S'arrêter sur la ligne C) Continuer à courir après la ligne
D) Regarder ses pieds

5. Comment s'appelle le moment où le pied pousse le sol pour décoller lors d'un saut ?

- A) La réception B) L'impulsion C) L'observation D) La récupération

6. Quand un temps plus court indique-t-il une course plus rapide ?

- A) Quand les trajets sont les mêmes B) Quand les coureurs portent la même couleur
C) Quand les départs sont différents D) Quand les distances sont différentes

7. Quel conseil est le plus utile pendant l'élan d'un saut ?

- A) Regarder derrière soi B) Regarder devant soi C) Fermer les yeux D) Ralentir à chaque pas

8. Quel est le rôle principal d'un observateur ?

- A) Modifier la règle du défi B) Regarder un critère précis et donner un retour utile
C) Lancer à la place de son camarade D) Choisir le résultat qu'il préfère

Guide pour les parents

Accompagnez votre enfant en lui demandant d'expliquer son geste et la façon dont il mesure sa performance.

- Faites-lui reformuler les règles de sécurité avant une activité : attendre le signal, regarder la zone et récupérer les objets seulement quand elle est libre.
- Demandez-lui de choisir un seul point à améliorer, par exemple continuer sa course après l'arrivée ou regarder devant lui pendant l'élan.

- Lors d'une comparaison de résultats, vérifiez avec lui que les essais ont été réalisés dans les mêmes conditions.
- Valorisez une observation précise et un effort régulier, même si la performance ne change pas immédiatement.

Temps conseillé : ~25 min.

Questions fréquentes

Q. Pourquoi dois-je mesurer plusieurs essais ?

R. Plusieurs essais te permettent de repérer une performance réussie et de comprendre quel geste t'aide à progresser.

Q. Puis-je comparer deux temps obtenus sur des trajets différents ?

R. Non. Compare directement deux temps seulement lorsque le trajet et les conditions de course sont les mêmes.

Q. Que dois-je faire si mon saut dépasse la ligne d'appel ?

R. Respecte la règle annoncée. Si l'essai n'est pas valable, recommence en prenant ton appel avant la ligne.

Q. Quel est le rôle de l'observateur ?

R. L'observateur vérifie un critère précis et donne un retour utile, respectueux et fidèle à ce qu'il a vu.

Corrigé

Exercice 1 : Reconnais le défi

1. Chercher à aller plus vite. *Un temps plus court indique une course plus rapide si le trajet est le même.*
2. Chercher à lancer plus loin. *La distance entre la ligne et le point de chute est mesurée.*
3. Chercher à sauter plus haut. *Le défi porte sur une hauteur à franchir.*

Exercice 2 : Choisis le bon mot

1. élan *L'élan prépare le saut.*
2. impulsion *L'impulsion donne l'envol.*
3. chronomètre *Il sert à mesurer un temps.*

Exercice 3 : Protège ton équipe

1. Faux. *La zone doit être libre avant le lancer.*
2. Vrai. *Cette règle protège tous les participants.*
3. Vrai. *Tu vérifies ainsi que le lancer peut être réalisé sans danger.*

Exercice 4 : Place la mesure du saut

1. Le trait de mesure relie la ligne d'appel à la trace de main, car c'est la trace la plus proche de la ligne. *La distance retenue correspond à la marque la plus proche de la ligne d'appel.*

Exercice 5 : Donne un conseil précis

1. Continue à courir jusqu'après la ligne d'arrivée. *Il doit garder sa vitesse jusqu'à la fin.*
2. Regarde devant toi pendant ton élan. *Le regard aide à conserver une direction et une course régulière.*

Exercice 6 : Compare avec prudence

1. Oui, je peux dire qu'il a couru plus vite, car les deux élèves ont réalisé le même trajet avec les mêmes conditions de départ et son temps est plus court. *Une comparaison de temps est valable lorsque les conditions sont les mêmes.*
2. Non, je ne peux pas le dire directement, car les deux élèves n'ont pas couru sur le même trajet. *Les résultats ne sont pas directement comparables.*

Exercice 7 : Organise un saut loin

1. Courir avec un élan régulier ; pousser sur le pied d'appel ; réceptionner en fléchissant les jambes ; mesurer jusqu'à la trace la plus proche. *L'élan prépare l'impulsion, puis vient la réception et enfin la mesure.*

Exercice 8 : Prépare une fiche d'observation

1. La fiche doit comporter au minimum les rubriques : nom ; défi ; résultat ; essai valable ou non ; observation ou conseil précis. Exemple de conseil : « Garde ton regard devant toi pendant l'élan. » *Ces rubriques permettent de conserver un résultat et de préparer l'essai suivant.*

Évaluation : corrigé

1. Une performance est le résultat obtenu dans un défi, par exemple un temps, une distance, une hauteur ou une réussite. / 3
2. Je peux comparer directement deux temps lorsque les coureurs ont réalisé le même trajet dans les mêmes conditions de départ. / 3
3. Je mesure entre la ligne d'appel et la trace la plus proche laissée dans la zone de réception. / 3
4. Réponse attendue : vérifier que la zone est libre avant de lancer ; attendre le signal avant de récupérer les objets. Toute autre règle de sécurité juste est acceptée. / 3
5. Le chronométreur démarre le chronomètre au signal de départ, l'arrête quand le coureur franchit l'arrivée avec son torse et note le résultat. / 3
6. Exemple de réponse : « Oriente ton corps vers la zone et regarde devant toi avant de lancer pour envoyer l'objet dans la bonne direction. » / 5

Quiz : réponses

1. A) Un chronomètre *Le chronomètre mesure une durée.*
2. B) La trace la plus proche de la ligne d'appel *La mesure se fait jusqu'à la trace la plus proche de la ligne d'appel.*
3. B) Vérifier que la zone est libre *Tu dois t'assurer que personne ne se trouve dans la zone de lancer.*
4. C) Continuer à courir après la ligne *Tu conserves ta vitesse en courant jusqu'après l'arrivée.*

5. **B) L'impulsion** *L'impulsion est la poussée du pied sur le sol.*
6. **A) Quand les trajets sont les mêmes** *La comparaison est valable si le trajet et les conditions sont les mêmes.*
7. **B) Regarder devant soi** *Regarder devant aide à conserver une direction régulière.*
8. **B) Regarder un critère précis et donner un retour utile** *L'observateur regarde un critère annoncé et transmet ce qu'il a vu.*

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/](#)
- › **Les classes de mots en CM2** · [/français/grammaire/classes-de-mots-cm2/](#)