Réussir sa séance d'EPS en CM2 : consignes, sécurité, effort et fair-play

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★☆☆ | 30 min | Objectif : pratiquer en respectant les règles | Éco-encre (N&B)

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Pratiquer des activités physiques en respectant les consignes, le matériel, les règles et les autres

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'en EPS, tu apprends à bouger, à progresser et à prendre soin de toi comme des autres.
- Avant, pendant et après une activité, respecte les consignes, le matériel, les règles et les personnes.
- Réussir en EPS ne signifie pas toujours arriver premier : cela signifie aussi essayer, coopérer et ne pas abandonner.

La leçon

L'EPS, c'est apprendre en bougeant

L'EPS signifie éducation physique et sportive. Pendant les séances, tu utilises ton corps pour courir, sauter, lancer, danser, nager, t'orienter, jouer avec d'autres ou réaliser des enchaînements. Tu ne fais pas seulement du sport : tu apprends aussi à connaître tes possibilités, à respecter des règles et à agir avec les autres. Une activité peut être individuelle, comme une course ou un parcours, mais tu restes alors attentif aux camarades autour de toi. Elle peut aussi être collective, comme un jeu de ballon, une danse de groupe ou un relais. Dans ce cas, le résultat dépend de l'action de chacun. En EPS, tu peux progresser même si tu ne réussis pas encore tout. Tu observes ce que tu sais déjà faire, tu repères ce qui est difficile, puis tu recommences avec une meilleure stratégie. Nova dit : « Ton corps apprend lui aussi par essais successifs. »

Les grands objectifs à garder en tête

- Développer tes capacités physiques : endurance, vitesse, équilibre, force, souplesse, adresse et coordination.
- Apprendre des techniques : lancer avec précision, réceptionner une balle, se déplacer dans l'eau, franchir un obstacle ou suivre un rythme.
- Prendre des décisions : choisir un chemin, passer le ballon au bon moment, ralentir pour rester équilibré ou modifier sa trajectoire.
- Coopérer : écouter, encourager, aider, attendre son tour et chercher une réussite commune.
- Respecter les autres : accepter les différences de niveau, respecter l'arbitre et reconnaître une règle même lorsqu'elle ne t'avantage pas.
- Devenir autonome : préparer ton matériel, comprendre une consigne, gérer ton effort et signaler un problème.

Avant de commencer : prépare-toi et écoute

Une séance réussie commence avant le premier mouvement. Porte une tenue adaptée à l'activité et aux conditions du lieu. Attache tes lacets, enlève ou protège les objets qui peuvent blesser, comme un bijou, et

range ce qui pourrait faire trébucher. Écoute la consigne entière avant d'agir. Repère l'espace autorisé, les limites du terrain, le sens du déplacement, les zones d'attente et l'emplacement du matériel. Si tu n'as pas compris, pose une question avant de commencer : demander n'est pas déranger, c'est prévenir un risque. L'échauffement prépare progressivement ton corps à l'effort. Il peut comprendre une marche active, une course lente, des mouvements des bras, des jambes et des articulations, ou de petits jeux de déplacement. Ne transforme pas l'échauffement en compétition : son rôle est de te préparer. Quand l'activité est terminée, le retour au calme permet de ralentir, de respirer tranquillement et de faire le point sur ce que tu as appris.

Les moments importants d'une séance

Moment	Ce que tu fais	Pourquoi c'est utile
Avant l'activité	Tu écoutes, tu vérifies ta tenue et tu repères l'espace.	Tu comprends les règles et tu évites les dangers.
Échauffement	Tu bouges progressivement et tu suis le rythme demandé.	Tu prépares ton corps à l'effort.
Pendant l'activité	Tu respectes les consignes, les limites et les autres.	Tu peux agir efficacement et en sécurité.
Retour au calme	Tu ralentis, tu récupères et tu ranges le matériel.	Tu termines la séance calmement et proprement.
Bilan	Tu identifies une réussite et un point à améliorer.	Tu sais comment progresser la prochaine fois.

Règle de sécurité à retenir

> Arrête-toi immédiatement si le signal prévu est donné, si une personne se trouve dans ta trajectoire ou si tu remarques un danger. Préviens l'adulte sans attendre si tu es blessé, si un camarade est blessé ou si le matériel est abîmé.

Gérer ton effort sans te comparer sans cesse

Faire un effort ne veut pas dire aller toujours le plus vite possible. Gérer son effort, c'est choisir une vitesse et une énergie adaptées à l'activité. Dans une course longue, pars à une allure que tu peux maintenir. Si tu pars trop vite, tu risques de te fatiguer rapidement et de devoir t'arrêter. Dans un sprint, au contraire, tu cherches une accélération forte sur une courte distance, tout en restant dans ton couloir ou dans la zone prévue. Lors d'un parcours, tu peux ralentir avant un obstacle pour le franchir avec précision, puis repartir ensuite. Observe les signaux de ton corps : respiration très difficile, douleur inhabituelle, vertige ou gêne importante. Dans ces situations, arrête l'activité et préviens l'adulte. Ne te moque jamais d'un camarade qui va moins vite ou qui hésite. Les corps, les expériences et les réussites ne sont pas identiques. Ton défi peut être de courir sans marcher, de viser une cible plus souvent, de mieux t'équilibrer ou d'oser participer.

Utilise une méthode simple pour progresser

- Observe : regarde la démonstration et repère les gestes importants.
- Essaie : réalise l'action sans chercher la perfection dès le premier essai.
- Écoute un conseil : un camarade, l'adulte ou toi-même pouvez repérer un détail à modifier.
- Change un seul point : par exemple, regarde la cible, plie davantage les jambes ou pars moins vite.
- Recommence : compare ton nouvel essai au précédent.
- Fais un bilan précis : dis « j'ai gardé mon équilibre au passage étroit » plutôt que « c'était bien ».

Jouer ensemble : les règles protègent le jeu

Dans un jeu collectif, les règles permettent à tous de participer et de savoir ce qui est autorisé. Elles indiquent souvent comment marquer, quand le point compte, où se placer, ce qui est interdit et comment reprendre le jeu. Respecte-les même si personne ne semble te regarder. Le fair-play, que l'on peut appeler l'esprit sportif, consiste à jouer honnêtement : ne pas tricher, ne pas pousser volontairement, accepter une décision et

féliciter une belle action, même réalisée par l'autre équipe. Tu peux être compétitif sans être agressif. Être compétitif, c'est vouloir réussir et donner le meilleur de soi. Être agressif, c'est chercher à faire peur, à humilier ou à blesser : cela n'a pas sa place dans l'activité. Quand un désaccord apparaît, ne crie pas et ne règle pas le problème seul. Arrête-toi, explique calmement ce que tu as vu et laisse l'adulte ou l'arbitre décider. Une équipe efficace communique avec des mots simples : « je suis libre », « à toi », « attention », « bravo » ou « on recommence ».

Exemple : aider son équipe dans un relais

Tu attends ton tour dans une zone prévue. Tu regardes arriver ton partenaire sans traverser sa course. Quand il te transmet l'objet, tu pars dans le bon sens. Si l'équipe ne gagne pas, tu peux dire : « Nous avons bien respecté les passages ; la prochaine fois, nous pouvons mieux nous préparer avant de partir. »

Prendre soin du matériel et des lieux

Le matériel sert à tous : ballons, plots, raquettes, tapis, cordes, dossards ou objets de repérage. Utilise-le seulement de la manière demandée. Un tapis n'est pas une zone de lutte, un ballon n'est pas fait pour être lancé vers le visage d'un camarade et une corde ne doit pas rester en travers d'un passage. Attends l'autorisation avant de déplacer un élément lourd ou de commencer un atelier. Lorsque tu ranges, fais-le avec soin : compte le matériel si on te le demande, dépose-le au bon endroit et signale ce qui manque ou ce qui est endommagé. Respecter le lieu, c'est aussi ne pas laisser de déchets, ne pas abîmer les installations et suivre les règles particulières d'une salle, d'un stade, d'un parcours extérieur ou d'une piscine. Ton attitude responsable permet à chacun de pratiquer dans de bonnes conditions.

Observer et expliquer ce que tu as appris

Après l'action, prends quelques instants pour mettre des mots sur ce que tu as vécu. Tu peux décrire une action précise : « J'ai réussi à lancer dans la cible parce que j'ai regardé le centre avant de lancer. » Tu peux aussi repérer une difficulté : « J'ai perdu l'équilibre parce que je suis allé trop vite sur la poutre. » Puis formule une solution : « La prochaine fois, je regarderai devant moi et je poserai les pieds plus lentement. » Cette habitude t'aide à devenir plus autonome pour l'entrée en 6e. Observe aussi les réussites des autres sans juger leur personne. Dis « le passage était régulier » plutôt que « tu es le meilleur ». En EPS, tu apprends à agir, à réfléchir sur tes actions et à vivre avec un groupe. Nova est prête : elle vérifie ses lacets, écoute le signal et encourage son équipe.

Ne garde pas un problème pour toi

Si tu as mal, si tu te sens mal à l'aise, si un jeu devient dangereux ou si un camarade est en difficulté, arrête-toi et parle immédiatement à l'adulte. Être prudent, c'est une force.

Exemples résolus

Préparer un parcours

Énoncé. Tu arrives devant un parcours avec des plots, une poutre basse et des tapis. Que fais-tu avant de partir ?

1. J'écoute la consigne et je regarde le sens du parcours.
2. Je repère où je dois attendre et où je dois m'arrêter.
3. Je vérifie que mes lacets sont attachés.
4. Je commence seulement lorsque l'adulte donne le signal.

Résultat : Je peux réaliser le parcours en respectant les règles de sécurité.

Réagir pendant un jeu de ballon

Énoncé. Un camarade tombe près de toi pendant un jeu. Le ballon arrive dans ta direction. Que fais-tu ?

1. Je m’arrête ou je m’écarte pour ne pas heurter le camarade.
2. Je préviens l’adulte si le camarade semble blessé ou ne se relève pas.
3. Je reprends le jeu seulement lorsque l’adulte l’autorise.

Résultat : La sécurité de la personne passe avant le point ou la victoire.

Améliorer son endurance

Énoncé. Pendant une course longue, tu pars très vite puis tu dois marcher. Comment peux-tu faire la prochaine fois ?

1. Je repère que mon départ était trop rapide pour la durée de la course.
2. Je choisis une allure plus calme dès le début.
3. Je garde une respiration régulière et j’essaie de maintenir mon allure.
4. À la fin, je vérifie si j’ai pu courir plus longtemps sans m’arrêter.

Résultat : Je gère mieux mon effort en adaptant ma vitesse à la durée de l’activité.

Mes exercices

1 Les mots essentiels ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Échauffement .....
2. Retour au calme .....
3. Fair-play .....

2 Sécurité avant tout ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Je peux commencer un atelier si je n'ai pas compris la consigne. .....
2. Je m'arrête lorsque le signal d'arrêt est donné. .....
3. Je peux signaler à l'adulte qu'un matériel est abîmé. .....
4. Gagner permet de ne plus respecter les règles. .....

3 Les étapes de la séance ★☆☆

Remets les moments de la séance dans l'ordre.

1. Retour au calme ; activité ; échauffement ; écoute des consignes. .....

4 Choisis une attitude responsable ★★☆

Coche la meilleure réaction dans chaque situation.

1. Tu attends ton tour près d'un parcours. .....
2. Tu as perdu un point et tu penses que la décision est injuste. .....
3. Tu es essoufflé pendant une course longue. .....

5 Trace un parcours sécurisé ★★☆

Dans le cadre, trace des flèches pour montrer le déplacement : départ, plots, poutre, tapis, arrivée. Ajoute une zone d'attente et écris le mot « STOP » à l'arrivée.

1. Produis un schéma lisible du parcours et de ses règles de déplacement. .....

6 Trouve une solution ★★☆

Explique comment progresser dans chaque situation.

Tu perds l'équilibre sur une poutre basse parce que tu regardes tes pieds et tu vas trop vite.

.....

.....

.....

Ton équipe parle très peu pendant un jeu de passes.

.....

.....

.....

7 Le choix du fair-play ★★★

Choisis la meilleure réaction et justifie ton choix par une phrase complète.

Lors d'un jeu, tu vois que le ballon est sorti du terrain juste après ta dernière touche. Que fais-tu ?

.....

.....

.....

Un camarade moins rapide termine sa course après toi. Que peux-tu lui dire ?

.....

.....

.....

8 Fais ton bilan de sportif ★★★

Rédige un bilan de trois phrases après une activité physique.

Indique une réussite, une difficulté et un objectif pour la prochaine séance.

Évaluation

Réponds soigneusement à chaque question. Écris des phrases complètes lorsque cela est demandé.

Barème : 20 points

1. Développe le sigle EPS. ..... / 2

2. Cite deux actions à faire avant de commencer une activité. ..... / 3

3. Explique à quoi sert l'échauffement. ..... / 3

4. Que dois-tu faire si un signal d'arrêt est donné ? ..... / 3

5. Pendant une course longue, tu pars trop vite et tu dois t'arrêter. Explique ce que tu feras la prochaine fois. ..... / 3

6. Écris une phrase qui montre le fair-play après une décision qui ne t'avantage pas. / 3

.....

7. Un camarade tombe près de toi pendant un jeu. Écris deux actions adaptées. / 3

.....

Les astuces de Nova

Le feu vert de Nova
Avant de bouger, vérifie trois feux verts : j'ai compris, l'espace est libre, le signal est donné.

La phrase qui fait progresser
Après un essai, dis : « J'ai réussi à… parce que… » ou « La prochaine fois, je vais… ».

L'équipe robot
Dans une équipe, Nova programme quatre actions : regarder, écouter, encourager, respecter.

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/
- **Danse collective et danse de création en CM2** · /eps-cm2/champ3-prestation-artistique-acrobatique/danse-cm2/