MISSION 6E · EPS · ACTIVITÉS PHYSIQUES · P3

Gymnastique en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : enchaîner des actions gymniques | Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Enchaîner des actions gymniques avec maîtrise et terminer chaque mouvement dans une position stable

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : en gymnastique, tu cherches à enchaîner des actions avec maîtrise, précision et sécurité.
- Prépare ton passage, respecte les consignes et tiens chaque position pour montrer ce que tu sais faire.
- Observe aussi tes camarades avec attention : en gymnastique, chacun peut aider le groupe à progresser.

La leçon

La gymnastique : bouger avec contrôle

En gymnastique, tu réalises des actions variées avec ton corps : te déplacer, tourner, sauter, franchir, t'équilibrer, rouler ou te renverser. Le but n'est pas d'aller le plus vite possible. Tu cherches surtout à maîtriser tes mouvements. Un mouvement maîtrisé est préparé, réalisé avec attention, puis terminé dans une position stable. Par exemple, après un saut, tu ne dois pas tomber ni faire plusieurs pas pour retrouver ton équilibre : tu arrives pieds posés, genoux légèrement fléchis et regard dirigé devant toi. La gymnastique demande aussi de la concentration. Tu écoutes les consignes, tu regardes où tu poses tes mains et tes pieds, et tu respectes l'ordre de passage. Nova prépare son entrée en 6e : il sait qu'un bel enchaînement ne repose pas sur la difficulté des figures, mais sur des gestes propres, sûrs et reliés entre eux.

Mots importants à connaître

Un élément gymnique est une action précise, comme une roulade, un équilibre, un saut ou un franchissement. Un enchaînement est une suite d'éléments réalisés dans un ordre choisi. Une liaison est le mouvement qui permet de passer d'un élément au suivant sans s'arrêter longtemps. La réception est le moment où tu retombes ou termines un saut. La stabilité est la capacité à garder une position sans vaciller.

Avant de commencer : adopte les bons réflexes

- Porte une tenue qui te laisse bouger facilement et enlève les objets qui peuvent gêner ou blesser, comme une montre ou un collier.
- Échauffe-toi sérieusement : fais bouger progressivement tes articulations, active tes muscles et prépare ton attention.
- Observe le matériel avant ton passage : les tapis doivent être placés correctement et les zones de réception doivent être dégagées.
- Attends le signal de l'adulte avant de commencer, surtout si tu utilises un agrès ou si un camarade doit t'aider.
- Respecte le sens de circulation indiqué : ne traverse jamais une zone où quelqu'un est en train de passer.

- Ne tente pas seul un mouvement que tu ne connais pas encore ; demande une démonstration, une aide ou une situation plus simple.
- Arrête-toi immédiatement si l'adulte donne un signal ou si tu vois un danger sur ton espace de travail.

Construis une action en trois moments

Pour réussir un élément, pense à trois moments : préparer, agir, finir. D'abord, prépare ton corps. Place-toi correctement, regarde la direction de ton déplacement et prends un appui solide. Pour une roulade avant, par exemple, tu pars accroupi, les mains posées sur le tapis et la tête rentrée. Ensuite, agis : pousse avec les jambes, pose les mains et laisse ton dos rouler sur le tapis sans mettre de poids sur ta tête. Enfin, finis : relève-toi sans précipitation et cherche une position stable. Cette dernière position compte autant que le début du mouvement. Pour un équilibre, prépare en plaçant tes mains à plat et en écartant les doigts ; agis en poussant dans le sol et en gainant ton corps ; finis en tenant la position demandée ou en revenant avec contrôle. Si un élément est difficile, ne cherche pas à le réussir d'un seul coup. Décompose-le avec les ateliers préparés par l'adulte et améliore un détail à la fois.

Repère les familles d'actions gymniques

Famille d'actions	Ce que tu peux faire	Ce que tu surveilles
Se déplacer	Marcher sur une ligne, avancer sur un banc bas, franchir un obstacle.	Regarde loin devant, garde ton corps équilibré et respecte le parcours.
Tourner	Faire une roulade ou tourner autour d'un axe indiqué.	Rentre la tête si l'adulte l'a montré et garde les appuis placés.
Sauter	Sauter d'un support bas, franchir une zone ou bondir avec les deux pieds.	Prépare l'impulsion et termine par une réception silencieuse et stable.
S'équilibrer	Tenir sur un pied, sur les mains avec aide ou dans une position basse.	Gaine ton corps, fixe un point du regard et respire calmement.
Se renverser	Passer les pieds au-dessus du bassin dans une situation adaptée.	Écoute précisément les consignes et utilise les tapis prévus.

La règle de la réception

Après un saut ou une sortie d'agrès, arrive avec les deux pieds si la consigne le demande, les genoux souples et les bras utiles à l'équilibre. Garde une position immobile quelques instants. Une réception réussie est silencieuse, stable et contrôlée. Si tu fais un pas pour éviter de tomber, ce n'est pas grave : recommence en cherchant à mieux préparer ton arrivée.

Compose un enchaînement simple et lisible

Un enchaînement est une petite histoire racontée avec le corps. Choisis les éléments demandés par l'adulte, puis place-les dans un ordre logique. Commence par une position de départ immobile : elle annonce que tu es prêt. Enchaîne ensuite deux ou trois actions que tu sais réaliser avec sécurité. Entre elles, ajoute des liaisons simples : quelques pas contrôlés, un demi-tour, une posture basse ou une position d'équilibre. Évite de courir sans raison ou de rester longtemps arrêté pour réfléchir. Termine par une position finale nette, tenue quelques instants. Par exemple, tu peux commencer debout bras levés, avancer de quelques pas, réaliser une roulade sur un tapis, te relever en fente, faire un demi-tour puis finir en équilibre sur un pied. Cet enchaînement peut être amélioré en rendant le passage plus fluide : au lieu de te relever en regardant tes pieds, lève le regard et ouvre les bras. L'ordre des actions doit toujours respecter le matériel installé et les consignes de sécurité.

Utilise les critères de réussite pour t'entraîner

- Je connais l'ordre de mon passage avant de commencer.
- Je commence dans une position immobile et reconnaissable.
- Je garde des appuis solides et j'utilise les tapis prévus.
- Je réalise chaque élément sans geste dangereux ni précipitation.
- Je relie mes actions avec des déplacements ou des postures contrôlés.
- Je tiens ma réception et ma position finale.
- Je recommence en modifiant un point précis : le regard, les bras, les appuis, la vitesse ou la tenue finale.

Adapte ton enchaînement à ton niveau

Tout le monde ne part pas du même point, et c'est normal : choisis le niveau qui correspond à ce que tu maîtrises aujourd'hui, puis progresse. Niveau 1 (découverte) : position de départ tenue, un seul élément simple (roulade ou équilibre bref), position finale tenue. Niveau 2 (entraînement) : position de départ, deux éléments reliés par une liaison contrôlée, position finale tenue plusieurs instants. Niveau 3 (confirmé) : position de départ, trois éléments d'au moins deux familles différentes reliés par des liaisons fluides, réception stable et position finale tenue avec aisance. Un enchaînement de niveau 1 parfaitement maîtrisé et sécurisé vaut mieux qu'un enchaînement de niveau 3 précipité et dangereux : ce qui compte, c'est la qualité de ta réalisation, pas la difficulté affichée.

Tiens plusieurs rôles dans le groupe

En gymnastique, tu n'es pas seulement gymnaste. Tu peux aussi être observateur, pareur si l'adulte te l'a appris, responsable du matériel ou conseiller. L'observateur regarde un critère précis, pas tout à la fois. Il peut vérifier : « La position de départ est-elle tenue ? », « La réception est-elle stable ? » ou « Les éléments sont-ils reliés ? ». Il donne ensuite un conseil court, gentil et utile : « Tu peux fixer un point devant toi pour mieux tenir ton équilibre. » Il ne se moque jamais et ne compare pas les personnes. Le pareur agit uniquement selon les consignes apprises avec l'adulte ; il ne s'improvise pas sauveteur. Le responsable du matériel aide à garder les tapis bien placés et signale un problème. Lorsque tu observes, tu apprends aussi pour toi-même : en repérant une bonne réception chez un camarade, tu comprends mieux ce que tu pourras essayer lors de ton prochain passage.

Ne confonds pas vitesse et réussite

Aller vite ne rend pas un enchaînement meilleur. Une vitesse adaptée te permet de garder le contrôle. Ralentis si tu oublies ta suite, si tes appuis deviennent imprécis ou si tu arrives mal sur le tapis. Accélère seulement lorsque l'action demande un élan et que l'adulte a montré comment le prendre en sécurité.

Progresse grâce à des essais précis

Pour progresser, choisis un objectif réalisable. Au lieu de penser « je dois tout réussir », décide : « Je vais tenir ma position finale », « Je vais poser mes mains plus loin » ou « Je vais faire une réception sans bruit ». Fais un premier essai, écoute un retour, puis recommence avec ce seul objectif en tête. Tu peux aussi observer tes sensations : étais-tu stable, trop rapide, crispé ou bien placé ? Une erreur donne une information. Si tu sors du tapis après une roulade, ton départ ou la direction de tes mains est peut-être à ajuster. Si tu perds l'équilibre, fixe davantage ton regard et ralentis ta respiration. Nova te donne sa méthode : je regarde, j'essaie, je remarque, je corrige, je recommence. Cette méthode aide à devenir plus autonome et à préparer sereinement l'entrée en 6e.

Exemples résolus

Choisir une réception réussie

Énoncé. Après un petit saut, Lila arrive pieds joints, plie légèrement les genoux, garde les bras écartés et reste immobile.

1. Repère le moment observé : il s'agit de la réception après le saut.

2. Vérifie les critères : les pieds sont posés, les genoux sont souples et les bras aident à garder l'équilibre.
3. Observe la fin : Lila reste immobile, donc elle contrôle son arrivée.

Résultat : La réception de Lila est réussie : elle est stable et contrôlée.

Améliorer un enchaînement

Énoncé. Noé réalise une roulade, se relève, reste arrêté longtemps puis fait un équilibre sur un pied. Il veut rendre son enchaînement plus fluide.

1. Repère ce qui coupe l'enchaînement : Noé s'arrête longtemps après sa roulade.
2. Choisis une liaison simple : il peut se relever en fente, ouvrir les bras et faire un demi-tour contrôlé.
3. Garde le même objectif : relier la roulade à l'équilibre sans ajouter une figure difficile.

Résultat : Noé peut ajouter une liaison courte et contrôlée entre la roulade et l'équilibre.

Donner un conseil utile

Énoncé. Pendant un équilibre sur un pied, Inès regarde ses chaussures et vacille.

1. Observe un seul critère : le regard d'Inès est dirigé vers le sol.
2. Cherche une solution simple : fixer un point devant soi aide souvent à garder l'équilibre.
3. Formule un conseil respectueux et précis.

Résultat : Tu peux dire : « Fixe un point devant toi pour mieux garder ton équilibre. »

Les astuces de Nova



Le code PAF

Nova retient PAF : Prépare, Agis, Finis. Pense à ces trois mots avant chaque élément gymnique.



La statue finale

Imagine que tu deviens une statue à la fin de ton passage. Si tu peux rester immobile, ta réception est bien contrôlée.



Un seul réglage

Ne corrige pas tout en même temps. Nova choisit un réglage par essai : le regard, les bras ou les appuis.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Commencer son passage sans regarder l'espace ni le matériel.	Tu peux gêner un camarade ou utiliser une zone qui n'est pas prête.	Attends ton tour, vérifie la zone de réception et commence au signal donné.
Finir un saut en faisant plusieurs pas ou en tombant sur les mains.	L'arrivée manque de stabilité ou l'impulsion est trop forte.	Fléchis légèrement les genoux à l'arrivée et cherche à rester immobile après la réception.
Vouloir faire une figure difficile sans maîtriser les étapes préparatoires.	Le geste devient moins sûr et tu peux perdre confiance.	Utilise d'abord les ateliers plus simples et demande à l'adulte quelle étape travailler.

Donner un conseil vague comme « fais mieux ».	Le camarade ne sait pas ce qu'il doit changer.	Donne un seul conseil précis, par exemple : « Garde les bras écartés à la réception. »

Mes exercices

1 Les mots de la gymnastique ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Enchaînement
2. Réception
3. Liaison

2 Les réflexes de sécurité ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux traverser un tapis dès qu'un camarade y réalise un mouvement.
2. Je retire les objets qui peuvent me gêner avant l'activité.
3. Je peux demander de l'aide si je ne comprends pas un atelier.

3 Préparer, agir, finir ★☆☆

Remets les trois moments dans l'ordre.

1. Finir / Agir / Préparer
2. Tenir une position stable / Placer ses appuis / Réaliser le mouvement

4 Une arrivée maîtrisée ★★☆

Choisis la description d'une réception réussie.

1. Quelle description convient ? A. J'arrive raide et je tombe en avant. B. J'arrive pieds posés, genoux souples et je reste immobile. C. J'arrive puis je cours pour m'arrêter. D. Je regarde derrière moi en arrivant.

5 Un conseil précis ★★☆

Écris un conseil utile pour chaque situation.

Malo vacille pendant son équilibre parce qu'il regarde le sol.

Aya termine son saut et fait plusieurs pas en arrière.

6 Une suite logique ★★☆

Complète l'enchaînement avec une liaison adaptée.

1. Position de départ debout, roulade, _____, équilibre sur un pied, position finale.
2. Marche sur une ligne, _____, petit saut avec réception stable, position finale.

7 La grille de l'observateur ★★★

Complète la grille en indiquant si chaque critère est respecté.

1. Samir commence immobile, réalise une roulade, court jusqu'à son équilibre puis tient une position finale stable. Critère : position de départ tenue.
2. Samir commence immobile, réalise une roulade, court jusqu'à son équilibre puis tient une position finale stable. Critère : liaison contrôlée.

3. Samir commence immobile, réalise une roulade, court jusqu'à son équilibre puis tient une position finale stable. Critère : position finale tenue.

8 Mon objectif de gymnaste ★★★

Rédige un objectif précis pour ton prochain essai et explique comment tu vas t'y prendre.

Choisis un point parmi les appuis, le regard, la liaison, la réception ou la position finale.

Évaluation

Réponds avec soin à chaque question. Utilise le vocabulaire de la gymnastique. **Barème : 20 points**

1. Explique ce qu'est un enchaînement gymnique. / 3
2. Cite deux règles de sécurité à respecter avant un passage. / 3
3. Complète : pour réaliser un élément, je dois d'abord _____, puis _____, enfin _____. / 3
4. Décris une réception réussie. / 3
5. Un camarade regarde le sol et perd l'équilibre sur un pied. Écris-lui un conseil. / 3
6. Explique pourquoi une liaison est utile dans un enchaînement. / 3
7. Écris un exemple de position finale adaptée à un enchaînement. / 2

Quiz de révision

1. Quel est le but principal en gymnastique ?
A) Aller le plus vite possible **B)** Maîtriser ses mouvements en sécurité
C) Faire toujours la figure la plus difficile **D)** Passer avant tous les autres

2. Quel mot désigne une suite d'éléments gymniques ?
A) Une réception **B)** Un enchaînement **C)** Un échauffement **D)** Un arrêt

3. Quelle action aide à réussir une réception ?
A) Raidir les jambes **B)** Fermer les yeux **C)** Fléchir légèrement les genoux
D) Tourner le dos à la zone d'arrivée

4. Que dois-tu faire avant d'utiliser une zone de gymnastique ?
A) Vérifier qu'elle est libre et attendre le signal **B)** Courir sur le tapis
C) Déplacer le matériel seul sans consigne **D)** Commencer pendant le passage d'un camarade

5. Quelle est une bonne liaison entre deux éléments ?
A) Un long arrêt pour réfléchir **B)** Une course désordonnée **C)** Un demi-tour contrôlé
D) Quitter le parcours

6. Quel conseil est le plus utile à un camarade qui vacille en équilibre ?
A) Fais mieux **B)** Va plus vite **C)** Fixe un point devant toi **D)** Regarde tes pieds

7. Dans quel ordre réalise-t-on les trois moments d'un élément ?
A) Finir, préparer, agir **B)** Agir, finir, préparer **C)** Préparer, agir, finir **D)** Préparer, finir, agir

8. Quel rôle peut avoir un élève observateur ?
A) Donner un conseil précis sur un critère **B)** Se moquer d'un camarade **C)** Modifier les consignes
D) Traverser le parcours pendant un passage

9. Pourquoi tient-on une position finale ?
A) Pour montrer que l'on a fini avec stabilité **B)** Pour gagner du temps
C) Pour éviter de regarder devant soi **D)** Pour rendre le matériel inutile

Guide pour les parents

Invitez votre enfant à expliquer avec ses mots les règles de sécurité et les étapes d'un enchaînement.

- Demandez-lui de citer un objectif précis pour son prochain passage, par exemple tenir sa position finale ou mieux regarder devant lui.
- Aidez-le à formuler des conseils positifs et précis : décrivez une action observable plutôt que de juger la personne.
- Ne lui demandez pas de reproduire à la maison des figures apprises avec du matériel scolaire ; privilégiez l'explication, l'observation et le vocabulaire.

Temps conseillé : ~10 min.

Questions fréquentes

Q. Dois-je réussir une figure difficile pour avoir un bon enchaînement ?

R. Non. Un enchaînement simple, fluide, stable et réalisé en sécurité est une réussite.

Q. Que faire si je rate un élément pendant mon passage ?

R. Arrête-toi si nécessaire, replace-toi calmement et poursuis seulement si les conditions de sécurité sont réunies.

Q. Pourquoi faut-il tenir la position finale ?

R. Elle montre que tu contrôles la fin de ton mouvement et que tu as gardé ton équilibre.

Q. Comment aider un camarade sans le vexer ?

R. Commence par dire ce qui est réussi, puis donne un conseil court sur un seul point à améliorer.

Corrigé

Exercice 1 : Les mots de la gymnastique

1. Suite d'éléments gymniques réalisés dans un ordre choisi. *Un enchaînement relie plusieurs actions.*
2. Moment où l'on arrive au sol ou où l'on termine un saut. *Elle doit être stable et contrôlée.*
3. Mouvement qui permet de passer d'un élément au suivant. *Elle rend le passage plus fluide.*

Exercice 2 : Les réflexes de sécurité

1. Faux. *Tu dois attendre que la zone soit libre pour ne pas gêner ni mettre en danger le camarade.*
2. Vrai. *Une montre ou un collier peut gêner les mouvements.*
3. Vrai. *Demander une explication permet de travailler avec plus de sécurité.*

Exercice 3 : Préparer, agir, finir

1. Préparer / Agir / Finir. *Tu te places avant de réaliser le mouvement, puis tu termines dans une position contrôlée.*
2. Placer ses appuis / Réaliser le mouvement / Tenir une position stable. *Les appuis préparent l'action et la stabilité la termine.*

Exercice 4 : Une arrivée maîtrisée

1. B. J'arrive pieds posés, genoux souples et je reste immobile. *Une bonne réception est stable, souple et contrôlée.*

Exercice 5 : Un conseil précis

1. Réponse attendue : « Fixe un point devant toi pour mieux garder ton équilibre. » *Le conseil indique une action précise.*
2. Réponse attendue : « Fléchis un peu les genoux et essaie de rester immobile après ton saut. » *Le conseil aide à améliorer la réception.*

Exercice 6 : Une suite logique

1. Réponse possible : se relever en fente puis faire un demi-tour contrôlé. *La liaison permet de passer sans arrêt prolongé de la roulade à l'équilibre.*
2. Réponse possible : s'arrêter dans une posture équilibrée avant le saut. *La liaison doit rester simple et adaptée au parcours.*

Exercice 7 : La grille de l'observateur

1. Oui. *Samir commence immobile.*
2. Non. *Courir jusqu'à l'équilibre ne constitue pas une liaison contrôlée.*
3. Oui. *La position finale est annoncée comme stable.*

Exercice 8 : Mon objectif de gymnaste

1. Réponse attendue : un objectif précis accompagné d'une justification, par exemple : « Je vais tenir ma position finale trois instants, car cela montrera que je contrôle la fin de mon enchaînement. » *L'objectif doit porter sur une action observable et expliquer son utilité.*

Évaluation : corrigé

1. Un enchaînement gymnique est une suite d'éléments réalisés dans un ordre choisi et reliés par des liaisons. / 3
2. Réponse attendue : deux règles parmi attendre le signal, vérifier que la zone est libre, retirer les objets gênants, respecter le sens de circulation, vérifier les tapis, écouter les consignes. / 3
3. Préparer, agir, finir. / 3
4. Une réception réussie se fait avec des appuis stables, des genoux légèrement fléchis et une position finale immobile. / 3
5. Réponse attendue : « Fixe un point devant toi pour mieux garder ton équilibre. » / 3
6. Une liaison est utile car elle permet de passer d'un élément au suivant de façon plus fluide et contrôlée. / 3
7. Réponse possible : debout, pieds stables, bras ouverts et regard devant soi, tenue immobile. / 2

Quiz : réponses

1. **B) Maîtriser ses mouvements en sécurité** *La gymnastique demande des mouvements contrôlés et réalisés en sécurité.*
2. **B) Un enchaînement** *Un enchaînement rassemble plusieurs éléments dans un ordre choisi.*

3. **C) Fléchir légèrement les genoux** *Des genoux souples aident à absorber l'arrivée et à garder l'équilibre.*
4. **A) Vérifier qu'elle est libre et attendre le signal** *Tu dois respecter l'organisation et vérifier que l'espace est disponible.*
5. **C) Un demi-tour contrôlé** *Un demi-tour contrôlé peut relier deux actions de manière fluide.*
6. **C) Fixe un point devant toi** *Fixer un point devant soi peut aider à conserver son équilibre.*
7. **C) Préparer, agir, finir** *Tu te places, tu réalises le mouvement, puis tu termines avec contrôle.*
8. **A) Donner un conseil précis sur un critère** *L'observateur regarde un critère et formule un retour utile.*
9. **A) Pour montrer que l'on a fini avec stabilité** *La position finale montre le contrôle de la fin de l'enchaînement.*

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/
- **Lire, écrire et interpréter les nombres décimaux jusqu'aux millièmes en CM2** · /mathematiques/nombres-decimaux/nombres-decimaux-cm2/