

Jeux de raquettes et jeux de combat en CM2 : leçon, exercices et évaluation

CM2

Difficulté ★★★

 40 min

Objectif : Réussir un duel

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Conduire et maîtriser un affrontement interindividuel (raquettes, jeux de combat de préhension) ; maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu



Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'un duel se gagne en observant, en choisissant une action adaptée et en restant actif jusqu'à la fin.
- Dans un jeu de raquettes, vise les espaces libres ; dans un jeu de combat, cherche un déséquilibre sans faire mal.
- Respecte toujours les règles, l'arbitre et ton adversaire : bien jouer, c'est aussi savoir gagner ou perdre.

La leçon

Un duel : un affrontement réglé

En EPS, un duel oppose deux joueurs ou deux joueuses qui cherchent chacun à atteindre le même but. Tu peux jouer avec une raquette, une balle, un volant ou un ballon. Tu peux aussi pratiquer un jeu de combat de préhension, dans lequel tu cherches à contrôler ton adversaire par des prises autorisées. Un duel n'est ni une bagarre ni une course à la force. Il se déroule dans un espace défini, pendant un temps donné et avec des règles connues par tous. Ces règles permettent de jouer en sécurité et de savoir qui a réussi. Ton objectif est de gagner par des choix simples : placer la balle loin de l'adversaire, varier une trajectoire, conserver une position stable, faire perdre l'équilibre ou sortir l'adversaire d'une zone selon la règle du jeu. Pour réussir, garde un engagement moteur efficace : reste prêt, bouge souvent et continue à chercher une solution jusqu'au signal de fin. Nova dit : « Dans un duel, je ne joue pas au hasard, j'observe puis j'agis. »

Deux familles de duels

Jeux de raquettes	Jeux de combat de préhension
Tu envoies un objet avec une raquette ou avec ta main selon la règle.	Tu cherches à contrôler l'adversaire avec un contact autorisé.
Tu marques en visant une zone difficile à atteindre ou en profitant d'une faute adverse.	Tu marques en immobilisant, en retournant, en faisant sortir d'une zone ou en déséquilibrant, selon la règle.
Tu observes les espaces libres, la position adverse et la trajectoire de l'objet.	Tu observes les appuis, la posture, la direction de poussée et les déplacements de l'adversaire.
Tu gardes une distance qui te permet de frapper et de te replacer.	Tu gardes une posture basse et stable, sans tirer ni pousser brutalement.

Avant de commencer : comprendre le but et les règles

Avant chaque manche, écoute la consigne et reformule-la avec tes mots. Demande-toi : « Comment marque-t-on ? Quelle action est interdite ? Quand le point s'arrête-t-il ? » Dans un jeu de raquettes, il peut être interdit

de toucher le filet, de frapper deux fois de suite ou de sortir la balle de l'espace de jeu. Dans un jeu de combat, il est souvent interdit de frapper, de tordre une articulation, de saisir les cheveux, de pousser près du visage ou de continuer après le signal. Les règles peuvent changer d'un atelier à l'autre : respecte donc la règle annoncée par ton enseignant plutôt que d'imaginer qu'elle est toujours la même. Vérifie aussi le rôle de chacun. Tu peux être joueur, adversaire, arbitre, observateur ou responsable du matériel. L'arbitre applique les règles avec calme ; il ne choisit pas son camarade préféré. Si tu n'es pas d'accord, arrête-toi, écoute sa décision et explique ton point de vue sans crier. Un duel équitable commence par une salutation et se termine par un remerciement, quel que soit le résultat.

Ta routine de joueur ou de joueuse

- Place-toi. Repère les limites du terrain ou de la zone de combat. Éloigne-toi du matériel dangereux et vérifie que tes lacets sont attachés.
- Adopte une position prête. Fléchis légèrement les jambes, garde les pieds écartés et regarde ton adversaire ou l'objet qui arrive.
- Observe. Cherche un indice : l'adversaire est-il loin d'un côté, pressé, penché, immobile ou déséquilibré ?
- Choisis. Décide d'une action simple adaptée à ce que tu as observé. Ne change pas de projet à chaque seconde.
- Agis et replace-toi. Après une frappe ou une tentative de contrôle, reviens vite dans une position stable et disponible.
- Fais le bilan. À la fin de l'échange, dis ce qui a réussi et ce que tu essaieras autrement au duel suivant.

Le vocabulaire utile

Trajectoire : chemin suivi par la balle, le volant ou le ballon. Espace libre : partie du terrain éloignée de l'adversaire. Remplacement : action de revenir à une position prête après avoir joué. Appui : partie du corps en contact avec le sol, souvent les pieds. Déséquilibre : situation dans laquelle une personne ne contrôle plus bien sa posture. Prise : manière autorisée de tenir ou de contrôler l'adversaire dans un jeu de combat.

En raquettes : faire bouger l'adversaire

Dans un jeu de raquettes, ton premier défi est de renvoyer l'objet dans l'espace prévu. Commence par réussir des échanges réguliers : regarde l'objet, place ta raquette devant toi et frappe avec un geste contrôlé. Ensuite, cherche à mettre ton adversaire en difficulté. S'il est placé à droite du terrain, vise l'espace libre à gauche, à condition que cette zone fasse bien partie du terrain et que tu puisses y envoyer l'objet sans faute. S'il reste loin derrière, tu peux tenter une trajectoire courte près du filet si la règle et ton niveau de maîtrise le permettent. S'il avance beaucoup, une trajectoire plus longue derrière lui peut être efficace. Ne cherche pas forcément une frappe très forte : une frappe placée peut mieux réussir. Après ton envoi, ne regarde pas ta balle sans bouger. Replace-toi dans une zone centrale adaptée à la taille du terrain, car l'adversaire peut renvoyer de chaque côté. Si tu rates plusieurs frappes rapides, ralentis ton geste, vise une zone plus grande et privilégie d'abord la régularité. Une stratégie n'est utile que si tu peux la réaliser avec contrôle.

En combat : contrôler sans faire mal

Dans un jeu de combat de préhension, tu cherches à agir sur la posture de ton adversaire tout en protégeant la tienne. Reste bas sur tes jambes : des genoux légèrement fléchis donnent souvent une position plus stable qu'une posture raide. Écarte tes pieds à une distance confortable et garde tes appuis dans la zone autorisée. Pour déséquilibrer l'adversaire, évite de tirer seulement avec les bras. Utilise ton corps entier : avance ou recule avec tes pieds, pousse ou tire de façon progressive lorsque la règle l'autorise, puis accompagne ton action. Observe les appuis de l'adversaire. S'il a le poids du corps vers l'avant, un déplacement sur le côté peut ouvrir une possibilité. S'il pousse fort, ne résiste pas toujours directement : selon la règle, tu peux accompagner son mouvement pour le faire avancer trop loin et perdre sa stabilité. Arrête immédiatement ton action au signal. Un bon combattant maîtrise sa force : il cherche l'efficacité, jamais la douleur. Si une prise te gêne ou te semble dangereuse, signale-le clairement et cesse le duel.

Une stratégie simple : observer, choisir, essayer

Entre deux échanges ou deux reprises, choisis un seul projet. Par exemple : « Je vais viser à gauche parce que mon adversaire reste à droite » ou « Je vais garder mes jambes fléchies pour ne pas être poussé facilement ». Essaie ce projet pendant un court moment, puis observe le résultat. S'il ne fonctionne pas, change un seul élément : la direction, la force, la distance ou ta position.

Rester engagé du début à la fin

Maintenir son engagement moteur ne signifie pas courir sans réfléchir ni utiliser toute sa force. Cela signifie rester disponible pour jouer pendant toute la durée prévue. Quand tu perds un point, replace-toi sans traîner. Quand tu gagnes un point, ne te moque pas : prépare déjà le suivant. Si tu es fatigué, prends une respiration pendant l'arrêt prévu, puis retrouve ta position prête. Dans les moments difficiles, utilise une phrase courte dans ta tête : « Je regarde, je bouge, j'essaie encore. » Tu peux aussi te donner un objectif précis, comme réussir un remplacement après chaque frappe ou garder deux appuis au sol avant une tentative de contrôle. L'engagement est aussi mental : écoute le signal, compte les points honnêtement et accepte de recommencer. Un joueur qui cherche vraiment une solution progresse, même s'il ne gagne pas encore le duel.

Les attitudes qui font grandir

- Salue ton adversaire avant le duel et remercie-le après le duel.
- Accepte la décision de l'arbitre ; si besoin, demande calmement une explication après l'action.
- Annonce une faute que tu as commise, même si personne ne l'a vue.
- Ne ris jamais d'une erreur, d'une chute sans gravité ou d'une défaite.
- Félicite une action réussie, chez toi comme chez l'adversaire.
- Range le matériel avec soin et aide à garder un espace de jeu sûr.

Analyser pour progresser

Après un duel, ne dis pas seulement « J'ai gagné » ou « J'ai perdu ». Cherche une information utile. Tu peux dire : « J'ai marqué quand j'ai envoyé loin de mon adversaire », « J'ai perdu des points parce que je restais immobile après ma frappe » ou « J'étais plus stable quand je fléchissais les jambes ». Appuie-toi sur des faits observables, pas sur des jugements comme « Je suis nul » ou « Il est trop fort ». Ton adversaire peut aussi t'aider : demande-lui quelle action l'a mis en difficulté. Si tu observes un camarade, note une action précise et donne un conseil respectueux : « Tu as bien visé l'espace libre ; essaie maintenant de te replacer plus vite. » Nova prépare ton entrée en 6e : savoir jouer, arbitrer, observer et expliquer une stratégie te rendra plus autonome dans tous les duels.

La sécurité passe avant le point

Arrête-toi dès que le signal retentit, si le matériel se déplace dangereusement ou si un camarade tombe. Dans un jeu de combat, relâche immédiatement une prise au signal. Dans un jeu de raquettes, garde ta raquette basse quand tu ne frappes pas et vérifie qu'aucun camarade n'est trop près de toi.

Exemples résolus

Choisir où envoyer la balle

Énoncé. Lors d'un duel de raquettes, Lila est souvent placée dans la moitié droite de son terrain. Tu reçois une balle facile à renvoyer.

1. Observe la position de Lila : elle protège surtout le côté droit.
2. Repère l'espace libre dans la moitié gauche du terrain, s'il est bien dans les limites.
3. Choisis une frappe contrôlée vers cet espace plutôt qu'une frappe très forte.
4. Après la frappe, replace-toi pour pouvoir répondre au renvoi de Lila.

Résultat : La stratégie adaptée est de viser l'espace libre à gauche, puis de se replacer rapidement.

Résister à une poussée autorisée

Énoncé. Dans un jeu de combat, ton adversaire pousse vers l'avant avec une action autorisée. Tu te tiens les jambes tendues et tu recules vite.

1. Reconnais que tes jambes tendues te rendent moins stable.
2. Fléchis légèrement les genoux et garde les pieds écartés dans la zone autorisée.
3. Recule avec des petits pas contrôlés au lieu de croiser les pieds.
4. Cherche à retrouver une posture équilibrée avant de tenter une nouvelle action.

Résultat : Pour mieux résister, garde des appuis stables, fléchis les jambes et déplace-toi avec contrôle.

Les astuces de Nova



Le radar de Nova

Avant d'agir, active ton radar : regarde où est l'adversaire et cherche l'espace qu'il protège le moins.



Les jambes ressorts

En combat, pense à des jambes ressorts : légèrement fléchies, elles t'aident à rester stable et à te déplacer.



Le point suivant

Un point est terminé ? Range-le dans ta mémoire et prépare le suivant. Nova dit : « Je ne reste ni bloqué par ma réussite ni par mon erreur. »

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Frapper très fort à chaque échange de raquettes.	Une frappe trop forte sort souvent du terrain ou devient difficile à contrôler.	Choisis d'abord une frappe placée et régulière, puis augmente la force seulement si tu gardes le contrôle.
Rester immobile après avoir envoyé la balle.	L'adversaire peut renvoyer dans une zone éloignée de toi.	Après chaque frappe, replace-toi dans une position prête.
Tirer brusquement avec les bras dans un jeu de combat.	Cette action peut être inefficace, déséquilibrée ou dangereuse.	Utilise des actions progressives autorisées et garde tes jambes fléchies.
Contester en criant une décision d'arbitrage.	Le jeu s'arrête et le respect entre les joueurs disparaît.	Arrête-toi, écoute la décision et demande une explication calmement si nécessaire.

Mes exercices

1 Repère les actions utiles ★★★

Choisis l'action la plus adaptée dans chaque situation.

1. Après avoir renvoyé la balle, tu dois surtout : a) rester où tu es ; b) te replacer ; c) tourner le dos au terrain ; d) poser ta raquette.
2. Au signal de fin d'un jeu de combat, tu dois : a) continuer ; b) tirer plus fort ; c) relâcher la prise ; d) compter un point seul.
3. Avant un duel, tu dois : a) vérifier les règles ; b) inventer une règle ; c) ignorer les limites ; d) choisir le gagnant.

2 Joue avec respect ★★★

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Je peux me moquer d'un adversaire qui rate une balle.
2. Je peux demander calmement une explication à l'arbitre après une action.
3. Je dois annoncer honnêtement une faute que j'ai commise.

3 Associe les mots et les définitions ★★★

Relie chaque mot à sa définition.

1. Trajectoire
2. Espace libre
3. Déséquilibre
4. Remplacement

4 Dessine une stratégie de raquettes ★★★

Dans le cadre, trace un terrain partagé en deux, place l'adversaire dans sa moitié droite et dessine une flèche vers un espace libre de sa moitié gauche.

1. Représente la stratégie adaptée lorsque l'adversaire protège surtout son côté droit.

5 Choisis une stratégie ★★★

Explique l'action que tu choisirais dans chaque situation.

En raquettes, ton adversaire reste très loin derrière son terrain. Quelle action peux-tu essayer ?

En combat, tu perds souvent l'équilibre quand ton adversaire pousse. Que vas-tu modifier ?

6 Lis et analyse ★★★

Complète chaque phrase avec la réponse la plus adaptée.

1. Après chaque frappe, je dois me _____ pour être prêt à répondre.
2. Dans un jeu de combat, je garde les jambes légèrement _____ pour être plus stable.
3. Pour choisir une stratégie, j'observe d'abord la _____ de mon adversaire.

7 Décide comme un arbitre ★★★

Indique la décision à prendre et justifie-la par une phrase complète.

Dans un jeu de combat, le signal retentit mais un joueur garde sa prise pendant un instant.

Dans un jeu de raquettes, une balle tombe en dehors de la limite annoncée.

8 Prépare ton prochain duel ★★★

Rédige un plan de jeu court pour ton prochain duel en indiquant ce que tu observeras, l'action que tu essaieras et la règle de respect que tu suivras.

Écris ton plan en trois phrases.

Évaluation

Lis chaque situation, puis réponds avec précision. Rédige des phrases complètes quand cela est demandé.

Barème : 20 points

1. Explique ce qu'est un duel en EPS. / 3
2. Cite deux actions utiles après avoir renvoyé une balle dans un jeu de raquettes. / 3
3. Ton adversaire protège le côté gauche de son terrain. Indique une stratégie et justifie-la. / 3
4. Donne deux éléments d'une posture stable dans un jeu de combat. / 3
5. Que fais-tu immédiatement au signal de fin dans un jeu de combat ? / 2
6. Explique pourquoi il faut accepter une décision d'arbitrage calmement. / 3
7. Écris une phrase de bilan après un duel en indiquant une réussite et un point à améliorer. / 3

Quiz de révision

1. Dans un jeu de raquettes, qu'est-ce qu'un espace libre ?

- A)** Une partie du terrain éloignée de l'adversaire **B)** Un endroit où l'arbitre se place
C) La zone où le matériel est rangé **D)** Une ligne interdite

2. Après avoir frappé la balle, quelle action est la plus utile ?

- A)** Fermer les yeux **B)** Se replacer **C)** Quitter le terrain **D)** Poser sa raquette

3. Dans un jeu de combat, quelle posture favorise la stabilité ?

- A)** Les jambes raides et les pieds serrés **B)** Un pied hors de la zone
C) Les jambes légèrement fléchies et les pieds écartés **D)** Le dos tourné à l'adversaire

4. Que dois-tu faire au signal de fin ?

- A)** Continuer pour marquer **B)** Discuter en jouant **C)** Augmenter la force de ton geste
D) Arrêter immédiatement l'action

5. Quel choix est le plus tactique si ton adversaire reste à droite de son terrain ?

- A)** Viser un espace libre à gauche, s'il est dans le terrain **B)** Toujours frapper le plus fort possible
C) Envoyer volontairement hors du terrain **D)** Ne plus bouger

6. Quel comportement respecte l'adversaire ?

- A)** Se moquer après une erreur **B)** Saluer et remercier après le duel **C)** Contester en criant
D) Cacher une faute

7. Pourquoi ne faut-il pas tirer brusquement avec les bras en combat ?

- A)** Parce que cela marque toujours un point **B)** Parce que cela rend plus rapide
C) Parce que cela peut être inefficace ou dangereux **D)** Parce que cela remplace les règles

8. Que signifie rester engagé pendant tout le temps de jeu ?

- A)** Courir sans réfléchir **B)** Utiliser toute sa force **C)** Gagner tous les points
D) Rester prêt, chercher des solutions et continuer à jouer

Guide pour les parents

Aidez votre enfant à parler de ses choix de jeu plutôt qu'à juger seulement le résultat du duel.

- Demandez : « Quel espace as-tu essayé de viser ? » ou « Qu'as-tu fait pour rester stable ? »
- Proposez un petit jeu sans contact dangereux : envoyer une balle souple vers des zones dessinées au sol et choisir la zone la moins protégée.
- Rappelez que le respect du partenaire, l'arrêt au signal et le contrôle des gestes sont aussi importants que le fait de gagner.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Dois-je toujours frapper fort pour gagner en raquettes ?

R. Non. Une frappe contrôlée vers un espace libre est souvent plus efficace qu'une frappe très forte.

Q. Que faire si mon adversaire est meilleur que moi ?

R. Choisis un objectif simple, par exemple réussir ton remplacement ou garder une posture stable, puis observe ce qui fonctionne.

Q. Puis-je continuer une prise après le signal ?

R. Non. Relâche immédiatement la prise et arrête toute action dès le signal.

Q. Pourquoi faut-il saluer son adversaire ?

R. Parce qu'un duel est un jeu réglé entre partenaires : le salut montre le respect avant et après l'affrontement.

Corrigé

Exercice 1 : Repère les actions utiles

1. b) te replacer *Le remplacement te prépare au renvoi de l'adversaire.*
2. c) relâcher la prise *La sécurité impose l'arrêt immédiat.*
3. a) vérifier les règles *Les règles indiquent comment jouer en sécurité et marquer.*

Exercice 2 : Joue avec respect

1. Faux *Le respect de l'adversaire fait partie du duel.*
2. Vrai *Il faut parler calmement et accepter la décision.*
3. Vrai *L'honnêteté rend le jeu équitable.*

Exercice 3 : Associe les mots et les définitions

1. Chemin suivi par la balle, le volant ou le ballon. *La trajectoire peut être courte, longue, haute ou basse.*
2. Partie du terrain éloignée de l'adversaire. *Le viser peut mettre l'adversaire en difficulté.*
3. Perte de contrôle de sa posture. *En combat, tu cherches un déséquilibre avec des actions autorisées.*
4. Retour dans une position prête après une action. *Il permet de poursuivre le duel efficacement.*

Exercice 4 : Dessine une stratégie de raquettes

1. Le dessin montre un terrain séparé, l'adversaire placé à droite dans son camp et une flèche d'envoi dirigée vers la gauche de son camp. *Il faut viser un espace libre qui se trouve dans les limites du terrain.*

Exercice 5 : Choisis une stratégie

1. Je peux essayer une trajectoire courte près du filet, car mon adversaire est loin derrière et devra avancer rapidement. *La justification s'appuie sur la position de l'adversaire.*
2. Je vais fléchir davantage les jambes et garder mes pieds écartés, car des appuis stables m'aident à résister sans geste brusque. *La réponse doit proposer une posture sûre et expliquer son intérêt.*

Exercice 6 : Lis et analyse

1. replacer *Le remplacement permet de continuer l'échange.*
2. fléchies *Cette posture aide à contrôler son équilibre.*
3. position *La position indique parfois un espace libre ou un appui fragile.*

Exercice 7 : Décide comme un arbitre

1. Je demande au joueur de relâcher immédiatement sa prise, car toute action doit s'arrêter dès le signal pour respecter la sécurité. *La décision doit rappeler l'arrêt immédiat.*
2. J'annonce que la balle est dehors et le point revient à l'adversaire selon la règle du jeu, car la balle n'a pas touché l'espace autorisé. *L'arbitre applique la limite annoncée de façon impartiale.*

Exercice 8 : Prépare ton prochain duel

1. Réponse attendue : une phrase d'observation, une phrase d'action tactique simple et une phrase de respect. Exemple : « J'observerai où se place mon adversaire. Je viserai l'espace libre avec une frappe contrôlée puis je me replacerai. Je respecterai la décision de l'arbitre et je remercierai mon adversaire. »
Le plan doit être précis, réalisable et respectueux.

Évaluation : corrigé

1. Un duel en EPS est un affrontement entre deux personnes qui cherchent le même but en respectant des règles, un espace et un temps de jeu. / 3
2. Je peux observer le retour de l'adversaire et me replacer dans une position prête. / 3
3. Je vise le côté droit si cet espace est libre et dans les limites du terrain, car mon adversaire protège surtout le côté gauche. / 3
4. Je garde les jambes légèrement fléchies et les pieds écartés avec des appuis stables. / 3
5. Je relâche immédiatement ma prise et j'arrête mon action. / 2
6. Il faut accepter une décision d'arbitrage calmement pour respecter les règles, l'arbitre et l'adversaire, même si l'on est déçu. / 3
7. Réponse attendue : une réussite précise et un progrès précis. Exemple : « J'ai bien visé les espaces libres ; je dois me replacer plus vite après mes frappes. » / 3

Quiz : réponses

1. **A) Une partie du terrain éloignée de l'adversaire** *Viser un espace libre peut obliger l'adversaire à se déplacer.*
2. **B) Se replacer** *Le remplacement permet d'être prêt pour le renvoi.*
3. **C) Les jambes légèrement fléchies et les pieds écartés** *Des appuis stables aident à garder l'équilibre.*
4. **D) Arrêter immédiatement l'action** *Le signal impose l'arrêt pour la sécurité.*
5. **A) Viser un espace libre à gauche, s'il est dans le terrain** *La stratégie s'appuie sur l'observation de la position adverse.*
6. **B) Saluer et remercier après le duel** *Le respect est indispensable dans un affrontement réglé.*
7. **C) Parce que cela peut être inefficace ou dangereux** *Il faut contrôler ses gestes et utiliser des actions autorisées.*
8. **D) Rester prêt, chercher des solutions et continuer à jouer** *L'engagement moteur est actif, contrôlé et régulier.*

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/](#)
- › **Énergies et machines** · [/histoire/theme2-l-age-industriel-en-france/age-industriel-cm2/](#)