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

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★☆ | 40 min | Objectif : Réussir un duel | Éco-encre (N&B)

Prénom : .....

Date : .....

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. Replacement : 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 replacement 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.

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. Replacement .....

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

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. »

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/