

Activités de roule, glisse ou escalade en CM2 : leçon, exercices et évaluation

CM2

Difficulté ★★★

 30 min

Objectif : Activités de roule, glisse ou escalade

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Adapter ses déplacements à des environnements variés (roule et glisse, escalade, activités nautiques...) en tenant compte du milieu et de ses évolutions



Nova te résume l'essentiel

- ▶ Nova te rappelle qu'un bon déplacement commence par l'observation du lieu, du matériel et des autres.
- ▶ Pour rouler, glisser ou grimper, garde ton équilibre, respecte les consignes et adapte ta vitesse.
- ▶ Quand le milieu change, ajuste ton trajet, ton appui ou ton allure pour rester en sécurité.

La leçon

Bouger dans un milieu qui change

Rouler, glisser et escalader demandent de te déplacer dans un environnement qui n'est pas toujours identique. Le sol peut être lisse, rugueux, humide ou incliné. Un parcours peut comporter un virage, une pente, un obstacle ou une zone étroite. Un mur d'escalade offre des prises de formes et de tailles différentes. Tu ne peux donc pas utiliser exactement le même déplacement partout. Adapter ton déplacement, c'est choisir une manière de bouger qui convient au lieu, au matériel et à la consigne. Observe avant de partir. Repère le sens du parcours, les zones d'attente, les limites à ne pas dépasser et les autres élèves. Puis choisis une vitesse raisonnable. Nova te souffle une règle simple : « Je regarde, je prépare, puis je bouge. » Cette règle t'aide à ne pas te précipiter. Tu apprends aussi à conduire ton déplacement sans appréhension : avance progressivement, répète un geste simple et demande de l'aide si une consigne n'est pas claire. Le courage ne consiste pas à prendre un risque inutile ; il consiste à essayer avec méthode, dans un cadre sécurisé.

Les mots utiles pour comprendre l'action

- L'équilibre est la capacité à garder une position stable sans tomber. Tu le cherches quand tu roules sur une planche, glisses sur une surface ou te tiens sur des prises.
- L'appui est la partie du corps ou du matériel qui te soutient : tes pieds au sol, tes mains sur des prises, les roues d'une trottinette ou les patins sur le sol.
- La trajectoire est le chemin suivi pendant ton déplacement. Elle peut être droite, courbe, large ou serrée.
- L'allure est ta vitesse de déplacement. Une allure lente permet souvent d'observer et de contrôler davantage tes gestes.
- La propulsion est l'action qui te fait avancer. Tu peux pousser avec un pied, écarté et rapprocher tes jambes, ou utiliser tes bras selon l'activité.
- Le freinage est l'action qui permet de ralentir ou de s'arrêter. Repère toujours comment t'arrêter avant de commencer.
- Une prise est un élément du mur d'escalade que tu peux saisir avec la main ou poser sous ton pied. Choisis une prise solide et adaptée à ton mouvement.
- Une zone de réception est l'espace prévu pour finir un saut, une descente ou une traversée. Elle doit rester libre quand un camarade l'utilise.

Observer le milieu avant d'agir

Ce que tu observes	Ce que cela peut changer	Ce que tu peux faire
Un sol lisse	Tu peux prendre de la vitesse plus facilement.	Réduis ton élan et prépare ton freinage.
Un sol irrégulier ou une pente	Ton équilibre peut être moins stable.	Ralentis, plie légèrement les jambes et regarde loin devant.
Un virage serré	Ta trajectoire devient plus difficile à contrôler.	Entre moins vite et suis une courbe large si le parcours le permet.
Des prises éloignées sur un mur	Tu dois mieux préparer le déplacement de ton corps.	Cherche la prochaine prise avant de lâcher celle que tu tiens.
Des camarades près du parcours	Un croisement ou un choc peut arriver.	Attends ton tour, respecte le sens indiqué et garde une distance suffisante.

Rouler : avancer, tourner et s'arrêter

Dans une activité de roue, le matériel se déplace grâce à des roues : vélo, trottinette, roller ou engin adapté. Commence par vérifier que ton espace de départ est libre. Place-toi dans une position stable : regarde devant toi, garde les bras disponibles pour t'équilibrer et évite les gestes brusques. Pour avancer, donne une propulsion mesurée. Ne cherche pas à aller vite tout de suite. Une vitesse trop grande peut empêcher de tourner ou de freiner au bon moment. Pour tourner, regarde vers l'endroit où tu veux aller : ton regard aide ton corps et ton matériel à suivre la bonne direction. Évite de fixer la roue ou le sol juste devant toi. Lorsqu'un virage arrive, ralentis avant d'y entrer, car il est plus facile de contrôler un engin à une allure modérée. Pour t'arrêter, utilise la technique enseignée et l'espace prévu. Ne t'arrête jamais au milieu d'un passage si des camarades arrivent derrière toi. Si tu perds l'équilibre, cherche d'abord à ralentir plutôt qu'à faire un mouvement précipité. Répète les départs, les virages et les arrêts séparément, puis enchaîne-les dans un parcours.

Règle de sécurité : prépare toujours ton arrêt

Avant chaque départ, repère la zone où tu vas t'arrêter et vérifie qu'elle est libre. Adapte ton allure à la distance disponible : plus la zone est courte ou encombrée, plus tu dois avancer lentement. Cette règle est valable lorsque tu roules ou glisses dans un espace partagé.

Glisser avec contrôle

- Adopte une posture souple. Plie légèrement les jambes pour absorber les petites irrégularités et garder ton centre du corps stable.
- Regarde dans la direction où tu veux aller. Ton regard t'aide à anticiper un virage, une limite ou une zone d'arrêt.
- Garde des appuis écartés de façon confortable. Des appuis trop serrés peuvent rendre l'équilibre plus difficile à conserver.
- Commence avec une faible propulsion. Sur une surface qui favorise la glisse, un petit élan peut suffire pour avancer longtemps.
- Ralentis avant une difficulté. Ne tente pas de freiner brusquement au dernier moment si le parcours comporte une pente, un virage ou une autre personne.
- Respecte le matériel et les consignes données. Un casque, des protections ou une tenue particulière ne sont pas des accessoires : ils font partie de l'activité.
- Si tu attends ton tour, reste dans la zone prévue. Tu protèges ainsi le trajet de celui ou celle qui se déplace.

Escalader : déplacer tout son corps

En escalade, tu avances grâce à tes mains et à tes pieds. Ne tire pas seulement avec tes bras : utilise aussi tes jambes, car elles poussent ton corps vers le haut ou sur le côté. Avant de déplacer une main ou un pied, cherche la prise suivante avec les yeux. Demande-toi si elle est assez proche, si elle est stable et si elle correspond au chemin indiqué. Garde souvent trois appuis pendant que tu déplaces le quatrième : par exemple, deux pieds et une main restent en contact avec le mur pendant que l'autre main cherche une nouvelle prise. Cette organisation t'aide à conserver ton équilibre. Pose tes pieds avec précision plutôt que de les frapper contre le mur. Oriente ton bassin vers le mur lorsque cela t'aide à rester près des prises. Pour une traversée horizontale, avance petit à petit et évite d'étirer tout ton corps d'un coup. Si tu ne trouves pas de solution, immobilise-toi sur des appuis sûrs, observe et choisis un autre chemin. Descends selon la consigne, avec calme, en gardant le contrôle de tes mains et de tes pieds.

Choisir une réponse adaptée

Situation	Réponse peu adaptée	Réponse efficace et sécurisée
Tu arrives vers un virage.	Accélérer pour passer plus vite.	Ralentir avant le virage et regarder la sortie.
Tu ne vois pas bien la fin du parcours.	Partir quand même très vite.	Observer le parcours et demander une précision si nécessaire.
Une prise semble trop loin.	Sauter vers elle sans préparation.	Chercher une prise intermédiaire ou modifier ton chemin.
Un camarade termine sa descente.	Commencer immédiatement sous lui.	Attendre que la zone soit libre et que le signal soit donné.
Le sol est plus glissant que prévu.	Conserver la même vitesse.	Réduire l'élan et augmenter ton attention aux appuis.

Construire ta méthode en quatre moments

Utilise une méthode simple pour chaque nouveau parcours. D'abord, observe. Regarde le départ, le trajet, l'arrivée et les personnes autour de toi. Ensuite, prépare. Vérifie ta position, ton matériel et la technique nécessaire pour démarrer ou t'arrêter. Puis, agis. Déplace-toi sans te précipiter, en gardant ton regard vers l'avant ou vers la prochaine prise. Ajuste ton allure si le milieu change. Enfin, analyse. À l'arrivée, demande-toi ce qui a été facile et ce qui doit être amélioré. Peut-être as-tu tourné trop vite, regardé le sol, oublié de préparer ton arrêt ou choisi une prise trop lointaine. Cette analyse ne sert pas à te juger : elle sert à progresser au prochain essai. Nova prépare ton entrée en 6e : savoir dire « je ralentis parce que le virage est serré » montre que tu comprends tes choix. Tu ne répètes pas seulement un geste ; tu apprends à décider dans une situation réelle.

Le message de Nova : calme, regard, appuis

Répète ces trois mots avant de partir : « calme, regard, appuis ». Reste calme pour ne pas te précipiter, regarde ton chemin pour anticiper et place tes appuis avec précision. Cette petite phrase convient au roule, à la glisse et à l'escalade.

Exemples résolus

Un virage sur un parcours de trottinette

Énoncé. Tu roules sur un parcours et un virage serré arrive après une ligne droite. Que fais-tu pour passer le virage en sécurité ?

1. Repère le virage pendant la ligne droite et regarde vers sa sortie.
2. Réduis ta vitesse avant d'entrer dans le virage.
3. Garde une posture stable et suis la courbe sans geste brusque.

4. Accélère seulement après le virage si la zone est libre.

Résultat : Tu adaptes ton allure avant le virage et tu contrôles mieux ta trajectoire.

Une traversée sur un mur d'escalade

Énoncé. Tu dois te déplacer vers la droite sur un mur. La prise suivante pour ta main droite est loin. Comment peux-tu continuer ?

1. Garde tes appuis actuels et ne lâche pas une prise trop tôt.
2. Observe les prises plus proches, notamment celles qui peuvent accueillir un pied.
3. Déplace d'abord un pied vers une prise intermédiaire pour rapprocher ton corps.
4. Déplace ensuite ta main droite vers une prise accessible.
5. Vérifie ton équilibre avant de poursuivre.

Résultat : Tu utilises une prise intermédiaire et tu avances sans sauter vers une prise éloignée.

Un sol devenu plus glissant

Énoncé. Pendant un déplacement avec des patins, tu remarques qu'une partie du sol est plus lisse. Comment adaptes-tu ton action ?

1. Observe la zone lisse avant de l'atteindre.
2. Diminue ton élan avant d'y entrer.
3. Garde les jambes souples et les appuis stables.
4. Prépare une zone d'arrêt libre après cette partie du parcours.

Résultat : Tu glisses avec une vitesse mieux contrôlée et tu réduis le risque de perdre l'équilibre.

Les astuces de Nova



Le feu tricolore de Nova

Rouge : j'observe. Orange : je prépare mes appuis et mon arrêt. Vert : je pars avec contrôle. Suis cet ordre avant chaque essai.



La phrase des grimpeurs

Dis-toi : « Je cherche avant de lâcher. » Repère la prochaine prise avant de déplacer ta main ou ton pied.



Le regard pilote

Ton regard pilote ton déplacement. Regarde la direction à suivre, pas seulement l'endroit où tu te trouves.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Partir vite sans avoir regardé la fin du parcours.	Tu risques de ne pas avoir assez de place ou de temps pour tourner et t'arrêter.	Repère le départ, le trajet et la zone d'arrêt avant de commencer.

Regarder seulement ses pieds ou ses roues pendant tout le déplacement.	Tu vois moins bien les virages, les obstacles et les autres personnes.	Regarde loin devant toi, puis jette de courts regards vers tes appuis si nécessaire.
Tirer uniquement avec les bras en escalade.	Tes bras se fatiguent vite et ton corps devient moins stable.	Pousse aussi avec tes jambes et cherche des appuis pour tes pieds.
Se placer dans une zone de réception ou sous un camarade qui descend.	Tu peux gêner la personne qui se déplace et créer une situation dangereuse.	Attends dans la zone indiquée jusqu'à ce que le passage soit entièrement libre.

Mes exercices

1 Avant le départ ★★

Choisis la bonne action avant de commencer un parcours.

1. Avant de partir sur un parcours de roule, tu dois d'abord...
2. Pendant l'attente, tu dois...

2 Des choix sûrs ★★

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Je peux commencer mon déplacement si un camarade se trouve dans ma zone d'arrivée.
2. Regarder dans la direction où je vais m'aide à suivre ma trajectoire.
3. Sur un sol plus glissant, je peux garder exactement la même allure.

3 Le vocabulaire de l'action ★★

Associe chaque mot à sa définition.

1. Trajectoire
2. Appui
3. Allure
4. Prise

4 Changer sa manière de se déplacer ★★

Complète chaque phrase avec une action adaptée.

1. J'arrive vers un virage serré : je...
2. Le sol devient plus lisse : je...
3. Une prise est trop loin sur le mur : je...

5 Trace un parcours prudent ★★

Dans le cadre, dessine un départ, un virage, une zone d'attente et une zone d'arrêt. Trace ensuite des flèches pour montrer une trajectoire prudente.

1. Ajoute une flèche qui montre où tu ralentis avant le virage.

6 Une traversée réfléchie ★★

Remets les actions dans l'ordre pour réaliser une traversée en escalade.

1. Actions à ordonner : déplacer une main ; observer la prise suivante ; garder des appuis sûrs ; déplacer un pied pour rapprocher son corps.

7 Explique ton choix ★★

Justifie la meilleure décision dans chaque situation.

Tu veux partir en roller, mais un camarade termine encore son passage devant toi.

Tu arrives sur une partie inclinée d'un parcours de roule.

8 Le conseil de Nova ★★★

Rédige un conseil complet pour aider Nova à réussir un parcours qui comporte une ligne droite, un virage et une zone d'arrêt.

Écris une ou deux phrases.

Évaluation

Lis chaque situation et réponds avec précision. Justifie tes choix lorsque cela est demandé. **Barème : 20 points**

1. Explique ce qu'est une trajectoire. / 3
2. Cite deux éléments à observer avant de partir sur un parcours. / 3
3. Tu arrives vers un virage serré avec une trottinette. Explique ce que tu fais et pourquoi. / 4
4. En escalade, une prise semble trop éloignée. Explique une solution adaptée. / 4
5. Pourquoi faut-il rester hors de la zone de réception d'un camarade ? / 3
6. Le sol devient plus glissant pendant ton parcours. Donne une adaptation. / 3

Quiz de révision

1. Que dois-tu faire avant de commencer un parcours ?

- A)** Observer le trajet et la zone d'arrêt **B)** Partir le plus vite possible
C) Te placer sur la zone de réception **D)** Regarder seulement tes pieds

2. Quelle définition correspond au mot « appui » ?

- A)** Le chemin suivi **B)** Ce qui soutient le corps ou le matériel **C)** La vitesse du déplacement
D) Le lieu où l'on attend

3. Que fais-tu avant un virage serré ?

- A)** Tu accélères **B)** Tu fermes les yeux **C)** Tu ralentis **D)** Tu t'arrêtes au milieu du passage

4. Sur un mur d'escalade, que fais-tu avant de déplacer une main ?

- A)** Tu cherches la prise suivante **B)** Tu lâches toutes les prises **C)** Tu regardes le sol uniquement
D) Tu pousses un camarade

5. Pourquoi faut-il regarder dans la direction où l'on va ?

- A)** Pour ignorer le parcours **B)** Pour anticiper le trajet et les obstacles **C)** Pour aller forcément plus vite
D) Pour ne plus utiliser ses appuis

6. Le sol devient plus glissant. Quelle action est adaptée ?

- A)** Augmenter fortement l'élan **B)** Réduire l'élan **C)** Courir sur le parcours
D) S'arrêter dans la zone d'attente

7. Où dois-tu attendre ton tour ?

- A)** Dans la zone indiquée **B)** Au milieu du virage **C)** Sous le mur d'escalade **D)** Dans la zone d'arrêt

8. Quelle action utilise particulièrement les jambes en escalade ?

- A)** Pousser le corps vers une prise **B)** Tenir le mur avec les yeux **C)** Éviter tous les appuis de pied
D) Descendre sans regarder

Guide pour les parents

Accompagne l'enfant en l'encourageant à expliquer ses choix de déplacement avec des mots simples.

- Demande : « Qu'as-tu observé avant de partir ? » puis laisse l'enfant répondre sans chercher à aller vite.
- Propose de décrire un trajet connu : un trottoir, une pente douce, un escalier ou un parcours imaginaire. Fais repérer les endroits où il faut ralentir, attendre ou changer d'appui.

- Valorise une décision prudente, comme attendre son tour ou demander une consigne, autant qu'une réussite technique.
- Fais mémoriser les mots équilibre, appui, trajectoire, allure et zone d'arrêt en les reliant à des situations concrètes.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Pourquoi faut-il ralentir avant un virage ?

R. Ralentir avant le virage te donne davantage de contrôle sur ta trajectoire et t'aide à garder ton équilibre.

Q. Puis-je regarder mes pieds pendant que je glisse ?

R. Tu peux les regarder brièvement pour vérifier un appui, mais regarde surtout devant toi pour anticiper le trajet.

Q. Que faire si une prise d'escalade me paraît trop loin ?

R. Arrête-toi sur des appuis sûrs, cherche une prise intermédiaire et choisis un autre chemin si besoin.

Q. Pourquoi faut-il attendre dans une zone précise ?

R. La zone d'attente évite de gêner les personnes qui roulent, glissent, montent ou descendent.

Corrigé

Exercice 1 : Avant le départ

1. Observer le trajet et la zone d'arrêt. *Tu peux ainsi prévoir les virages, les limites et l'endroit où t'arrêter.*
2. Rester dans la zone prévue. *Tu laisses le parcours libre pour les autres.*

Exercice 2 : Des choix sûrs

1. Faux. *La zone d'arrivée doit être libre avant ton départ.*
2. Vrai. *Le regard aide à anticiper le chemin.*
3. Faux. *Tu dois réduire ton élan pour mieux contrôler ton déplacement.*

Exercice 3 : Le vocabulaire de l'action

1. Le chemin suivi pendant un déplacement. *Elle peut être droite ou courbe.*
2. Ce qui soutient ton corps ou ton matériel. *Un pied posé au sol est un appui.*
3. La vitesse de déplacement. *Tu peux adapter ton allure au milieu.*
4. Élément du mur que la main ou le pied peut utiliser en escalade. *Elle aide à avancer sur le mur.*

Exercice 4 : Changer sa manière de se déplacer

1. J'arrive vers un virage serré : je ralentis avant d'y entrer. *Ralentir permet de mieux contrôler la trajectoire.*
2. Le sol devient plus lisse : je réduis mon élan et je prépare mon arrêt. *La glisse peut augmenter sur une surface lisse.*
3. Une prise est trop loin sur le mur : je cherche une prise intermédiaire. *Tu évites ainsi un mouvement brusque.*

Exercice 5 : Trace un parcours prudent

1. Le dessin doit comporter un départ, un virage, une zone d'attente hors du trajet, une zone d'arrêt libre et une flèche indiquant un ralentissement avant le virage. *Une trajectoire prudente anticipe le virage et l'arrêt.*

Exercice 6 : Une traversée réfléchie

1. Observer la prise suivante ; garder des appuis sûrs ; déplacer un pied pour rapprocher son corps ; déplacer une main. *Tu prépares ton déplacement avant de lâcher un appui.*

Exercice 7 : Explique ton choix

1. Je dois attendre que le passage soit libre, car partir maintenant pourrait gêner ou percuter mon camarade. *Ta justification doit citer la sécurité et la zone libre.*
2. Je dois ralentir avant la pente et préparer mon freinage, car ma vitesse peut augmenter dans la descente. *Ta justification doit relier la pente à l'allure.*

Exercice 8 : Le conseil de Nova

1. Réponse attendue : un conseil qui demande d'observer le parcours, de ralentir avant le virage et de vérifier que la zone d'arrêt est libre. Exemple : « Observe le trajet, ralentis avant le virage et arrête-toi seulement dans une zone libre. » *Ton conseil doit contenir au moins deux actions adaptées.*

Évaluation : corrigé

1. Une trajectoire est le chemin suivi pendant un déplacement. / 3
2. Réponse attendue : citer deux éléments parmi le trajet, les virages, les limites, la zone d'arrêt, le matériel et les autres personnes. / 3
3. Je ralentis avant d'entrer dans le virage et je regarde vers sa sortie, car une allure modérée me permet de mieux contrôler ma trajectoire. / 4
4. Je garde mes appuis sûrs et je cherche une prise intermédiaire, car je dois préparer mon déplacement sans sauter vers une prise trop loin. / 4
5. Il faut rester hors de la zone de réception pour ne pas gêner le camarade et pour éviter un choc à l'arrivée. / 3
6. Je réduis mon élan et je garde des appuis stables pour mieux contrôler ma glisse. / 3

Quiz : réponses

1. **A) Observer le trajet et la zone d'arrêt** *Observer t'aide à anticiper les difficultés et l'arrivée.*
2. **B) Ce qui soutient le corps ou le matériel** *Les pieds, les mains ou le matériel peuvent former des appuis.*
3. **C) Tu ralentis** *Ralentir avant le virage aide à contrôler la trajectoire.*

4. **A) Tu cherches la prise suivante** *Préparer la prise suivante permet de conserver des appuis sûrs.*
5. **B) Pour anticiper le trajet et les obstacles** *Le regard aide à guider le déplacement.*
6. **B) Réduire l'élan** *Réduire l'élan permet de mieux contrôler la glisse.*
7. **A) Dans la zone indiquée** *La zone d'attente laisse les espaces de déplacement libres.*
8. **A) Pousser le corps vers une prise** *Les jambes participent au déplacement et évitent de tout faire avec les bras.*

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/](#)
- › **Le périmètre en CM2** · [/mathematiques/grandeurs-mesures/perimetre-cm2/](#)