MISSION 6E · EPS · SPORTS DE PERFORMANCE INDIVIDUELLE · P3

Sports de performance individuelle en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : mesurer ses progrès sportifs | Fiche élève

Prénom : .....

Date : .....

Compétence visée (programme) : Reconnaître un sport de performance individuelle et mesurer ses progrès dans des conditions identiques

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle qu'un sport de performance individuelle mesure ce que réalise une seule personne : un temps, une distance, une hauteur ou un score.
- Pour progresser, entraîne-toi régulièrement, respecte les consignes et compare tes résultats dans les mêmes conditions.
- Une performance ne résume pas une personne : observe tes progrès, même lorsqu'ils sont petits.

La leçon

Reconnais un sport de performance individuelle

Dans un sport de performance individuelle, chaque sportif cherche à réaliser sa meilleure performance. Il peut courir seul, nager dans une ligne d'eau, sauter, lancer ou enchaîner des mouvements. Son résultat lui appartient : il est mesuré pour lui seul. Il peut y avoir d'autres participants autour de lui, mais chacun possède son propre résultat. Par exemple, dans une course, chaque coureur reçoit un temps. Dans un saut en longueur, chaque athlète obtient une distance. En natation, le nageur cherche souvent à parcourir une distance en moins de temps possible. En gymnastique, une personne présente un enchaînement et reçoit une note selon des critères annoncés. Ne confonds pas sport individuel et sport pratiqué seul. Tu peux t'entraîner seul au vélo, mais participer ensuite à une épreuve où ton résultat est comparé à ceux des autres. À l'inverse, plusieurs sportifs peuvent courir ensemble tout en cherchant chacun leur meilleur temps. Dans un sport collectif, les joueurs agissent surtout pour un résultat commun à leur équipe. Dans un sport de performance individuelle, le résultat principal est celui d'une personne. Observe donc toujours cette question : qu'est-ce qui est mesuré pour chaque participant ? La réponse t'aidera à reconnaître le type de pratique.

Repère ce qui est mesuré

Activité	Performance observée	Comment lire le résultat
Course	Un temps pour parcourir une distance	Pour la même distance, le temps le plus court correspond à la meilleure performance.
Natation	Un temps dans une épreuve donnée	Compare les temps seulement si la distance et les conditions sont identiques.
Saut en longueur	Une distance entre la ligne d'appel et la réception	La plus grande distance est la meilleure.

Lancer	Une distance parcourue par l'objet lancé	La plus grande distance est la meilleure, si le lancer respecte les règles.
Gymnastique	Une note attribuée à une prestation	La note la plus élevée est la meilleure si les mêmes critères sont utilisés.

Utilise le vocabulaire précis

- Performance : résultat obtenu pendant une activité. Elle peut être un temps, une distance, une hauteur, un nombre de réussites ou une note.
- Mesure : résultat exprimé avec une unité. Un temps peut être donné en minutes et secondes ; une distance peut être donnée en mètres et centimètres.
- Chronomètre : outil qui sert à mesurer une durée. Lis-le avec attention : 1 min 12 s est plus long que 58 s.
- Essai : action réalisée pour obtenir une performance. Dans certaines activités, plusieurs essais sont autorisés.
- Record personnel : meilleure performance que tu as réalisée jusqu'à présent dans une activité précise.
- Régularité : capacité à obtenir des résultats proches plusieurs fois. Une bonne performance unique est intéressante ; des performances régulières montrent que tu maîtrises mieux le geste.
- Échauffement : préparation progressive du corps avant l'effort. Suis les exercices proposés et commence sans te précipiter.
- Récupération : temps de repos après un effort. Respire calmement, marche si cela est demandé et bois de l'eau quand l'adulte l'autorise.

Compare seulement des résultats comparables

Avant de dire qu'une performance est meilleure qu'une autre, vérifie ce qui est identique. Pour comparer deux temps, il faut la même distance, la même activité et, autant que possible, des conditions semblables. Pour comparer deux lancers, utilise le même objet, la même zone de départ et la même règle de mesure. Pour comparer deux sauts, garde la même ligne d'appel et la même façon de mesurer. Un temps réalisé sur une courte course ne se compare pas directement avec un temps réalisé sur une course plus longue. Une distance de lancer avec une balle légère ne se compare pas directement avec une distance obtenue avec un autre objet. Nova te donne son contrôle rapide : « Même activité ? Même distance ou même objectif ? Même règle ? » Si une réponse est non, note les résultats, mais ne les classe pas comme s'ils mesuraient exactement la même chose.

Mesure et note une performance avec soin

Pour mesurer une performance, avance étape par étape. D'abord, écoute la consigne et repère ce qui compte : la vitesse, la distance, la précision, le nombre de réussites ou la qualité d'un geste. Ensuite, prépare le matériel : chronomètre, ruban de mesure, plots, fiche de résultats ou tableau. Place-toi au bon endroit et attends le signal de départ. Pendant l'action, reste concentré sur ton mouvement plutôt que sur le regard des autres. Après l'effort, note immédiatement le résultat pour ne pas l'oublier. Écris l'unité : écris « 14 s » et non seulement « 14 » ; écris « 3 m 25 cm » et non seulement « 325 ». Si tu réalises plusieurs essais, écris chaque résultat sur une ligne. Tu pourras alors repérer ton meilleur essai et observer ta régularité. Exemple : lors de trois lancers, tu notes 8 m, 9 m et 8 m 50 cm. Ton meilleur lancer est 9 m, car 9 m est plus grand que 8 m 50 cm. Exemple avec le temps : tu cours une même distance en 1 min 08 s, puis en 1 min 05 s. Le deuxième temps est meilleur, car tu as mis moins de temps pour parcourir la même distance. Ne modifie jamais un résultat pour qu'il paraisse meilleur. Un résultat exact t'aide vraiment à comprendre tes progrès.

Lis des temps et des distances

Compare d'abord les unités. Pour les temps, regarde les minutes avant les secondes. Ainsi, 58 s est plus court que 1 min 02 s, car 1 min 02 s correspond à 62 s. Si les minutes sont les mêmes, compare les secondes : 2 min 14 s est plus court que 2 min 19 s. Pour les distances, compare les mètres avant les

centimètres. Ainsi, 4 m 07 cm est plus grand que 3 m 95 cm, car 4 m est déjà plus grand que 3 m. Si le nombre de mètres est identique, compare les centimètres : 5 m 40 cm est plus grand que 5 m 08 cm. Attention : dans une course, un nombre plus petit peut être meilleur, car il indique moins de temps. Dans un saut ou un lancer, un nombre plus grand peut être meilleur, car il indique une plus grande distance. Lis donc toujours ce que le nombre représente avant de le comparer.

Progresse sans te comparer sans cesse aux autres

Le but d'un entraînement n'est pas seulement de gagner. Cherche aussi à mieux connaître tes capacités, à maîtriser un geste et à faire des efforts réguliers. Pour progresser, choisis un objectif simple et précis. Tu peux décider de garder une allure régulière pendant une course, de viser une zone au lancer ou de réussir un départ plus calme en natation. Après l'activité, pose-toi trois questions : « Qu'ai-je réussi ? », « Qu'est-ce qui a été difficile ? » et « Que vais-je essayer la prochaine fois ? » Tes réponses t'aident à construire un nouvel essai. Si ton résultat baisse un jour, ne conclus pas trop vite que tu régresses. Tu étais peut-être fatigué, moins concentré, ou les conditions étaient différentes. Observe plusieurs essais avant de tirer une conclusion. Respecte aussi les règles : attends le signal, laisse de l'espace aux autres, ne traverse pas une zone de lancer, récupère le matériel seulement quand l'adulte l'autorise. Encourage les autres sans te moquer d'un résultat. Un sportif attentif mesure sa performance, mais il sait également coopérer, respecter et persévérer. Nova prépare ton entrée en 6e : apprendre à noter tes résultats clairement te permettra de mieux suivre tes progrès dans de nombreuses activités.

Exemples résolus

Comparer deux temps de course

Énoncé. Lina court la même distance en 1 min 09 s. Amir la court en 1 min 06 s. Qui a réalisé le meilleur temps ?

1. Vérifie que les deux élèves ont couru la même distance.
2. Les deux temps commencent par 1 min : compare donc les secondes.
3. 6 s est moins que 9 s : 1 min 06 s est plus court que 1 min 09 s.

Résultat : Amir a réalisé le meilleur temps, car il a parcouru la même distance en moins de temps.

Trouver le meilleur lancer

Énoncé. Lors de trois essais, Noé lance à 7 m 45 cm, puis à 7 m 09 cm, puis à 8 m 02 cm. Quel est son meilleur essai ?

1. Compare d'abord les mètres : les deux premiers lancers sont à 7 m et le troisième est à 8 m.
2. 8 m est plus grand que 7 m.
3. Il n'est pas nécessaire de comparer davantage les centimètres pour choisir le plus grand résultat.

Résultat : Le meilleur essai de Noé est 8 m 02 cm, car c'est la plus grande distance.

Choisir une comparaison juste

Énoncé. Une élève nage 25 m en 31 s puis nage 50 m en 1 min 08 s. Peut-elle dire que son deuxième résultat est moins bon seulement parce que le temps est plus long ?

1. Repère que les distances ne sont pas les mêmes : 25 m puis 50 m.
2. Les deux résultats ne mesurent pas le même parcours.
3. Compare les temps directement seulement lorsque la distance et les conditions sont identiques.

Résultat : Non. Elle ne peut pas comparer directement ces deux temps, car les distances nagées sont différentes.

Mes exercices

1 Repère ce qui est mesuré ★☆☆

Associe chaque activité à la performance mesurée.

1. Course sur une distance donnée .....
2. Saut en longueur .....
3. Lancer d'un objet .....
4. Enchaînement de gymnastique .....

2 Vérifie les comparaisons ★☆☆

Indique si chaque affirmation est vraie ou fausse.

1. Pour la même distance, 48 s est un meilleur temps que 52 s. .....
2. Dans un saut, 3 m 80 cm est plus loin que 4 m 02 cm. .....
3. On peut comparer directement un temps sur 25 m et un temps sur 50 m. .....

3 Complète les résultats ★☆☆

Complète chaque résultat avec l'unité qui convient.

1. Un coureur termine en 36 ... .
2. Une sauteuse atteint 2 ... 75 ... .
3. Un nageur termine son parcours en 1 ... 14 ... .

4 Classe des performances de course ★★☆

Classe ces temps du meilleur au moins bon pour la même distance.

1. 1 min 04 s ; 59 s ; 1 min 11 s .....
2. 42 s ; 39 s ; 45 s .....

5 Construis le tableau des essais ★★☆

Trace un tableau à trois colonnes dans le cadre, puis inscris les essais et entoure le meilleur lancer.

1. Lancers de Zoé : essai 1 : 6 m 20 cm ; essai 2 : 6 m 75 cm ; essai 3 : 6 m 48 cm. Prévois les colonnes « essai », « distance » et « meilleur essai ». .....

6 Explique ton choix ★★☆

Choisis la meilleure performance et justifie ta réponse par une phrase complète.

Pour le même parcours, Inès réalise 1 min 16 s et Maël réalise 1 min 12 s.

.....

.....

.....

Au lancer, Sami obtient 9 m 05 cm et Lila obtient 8 m 95 cm.

Usage classe et famille autorisé

7 Contrôle les conditions ★★★

Indique quelles performances peuvent être comparées directement et explique pourquoi.

A : 25 m nagés en 30 s. B : 25 m nagés en 33 s. C : 50 m nagés en 1 min 10 s.

8 Observe une série d'essais ★★★

Réponds aux questions en utilisant des phrases complètes.

Lors de trois courses sur le même parcours, Yanis obtient 54 s, 52 s et 53 s. Donne son meilleur temps et explique s'il est régulier.

Évaluation

Lis chaque situation, puis réponds avec soin. Écris les unités et justifie lorsque cela est demandé.

Barème : 20 points

1. Cite deux sports de performance individuelle. ..... / 2
2. Indique ce qui est principalement mesuré dans une course sur une distance donnée. ..... / 2
3. Pour la même distance, classe du meilleur au moins bon : 1 min 03 s ; 58 s ; 1 min 09 s. ..... / 4
4. Choisis le meilleur lancer : 5 m 90 cm ; 6 m 02 cm ; 5 m 99 cm. ..... / 3
5. Explique pourquoi un temps réalisé sur 25 m ne se compare pas directement avec un temps réalisé sur 50 m. ..... / 3
6. Léa court la même distance en 47 s. Adam la court en 45 s. Qui est le plus rapide ? Justifie. ..... / 3
7. Écris correctement le résultat suivant avec ses unités : 3 mètres et 8 centimètres. ..... / 3

Les astuces de Nova

Le détecteur de comparaison
Avant de comparer, active mes trois questions : même activité, même distance, mêmes règles. Si tout correspond, tu peux comparer.

Petit temps, grande vitesse
Pour une même distance, retiens ceci : moins de temps signifie plus de vitesse.

Le résultat complet
Nova aime les résultats bien rangés : nombre + unité. Écris par exemple 12 s ou 4 m 30 cm.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches d'EPS CM2** · /eps-cm2/
- **Le lancer de précision en CM2** · /eps-cm2/hors-programme-eps/le-lancer-de-precision-cm2/
- **Jeux et sports collectifs en CM2** · /eps-cm2/champ4-affrontement/jeux-collectifs-cm2/