



EPS Education Physique et sportive en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2

Difficulté ★★★

30 min

Objectif : EPS Education Physique et sportive

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Respecter les règles de sécurité et les consignes pour jouer avec les autres en EPS.



Nino te résume l'essentiel

- ▶ En EPS, tu bouges, tu joues et tu apprends à mieux connaître ton corps.
- ▶ Tu respectes les règles pour jouer en sécurité avec les autres.
- ▶ Nino te rappelle que progresser compte plus que gagner.

La leçon

Bouge avec Nino !

L'EPS signifie Éducation Physique et Sportive. C'est le moment où tu apprends en bougeant. Tu peux courir, sauter, lancer, danser, rouler ou jouer avec une équipe. Tu n'as pas besoin d'être le plus rapide. Tu dois surtout essayer, écouter et recommencer. Ton corps apprend peu à peu. Quand tu lances un ballon plusieurs fois, ton geste devient plus précis. Quand tu cours souvent, tu apprends à mieux respirer. Quand tu dances, tu apprends à suivre un rythme. En EPS, tu peux aussi apprendre à aider un camarade. Nino le renard aime explorer les jeux nouveaux. Il sait qu'un bon explorateur regarde, écoute et respecte le lieu où il joue. À l'école, l'EPS se pratique dans la cour, dans une salle, sur un terrain ou parfois dans une piscine. Chaque lieu demande des règles adaptées.

Les grandes familles d'activités

Ce que tu apprends	Exemples d'activités	Ce que tu peux faire
Aller vite ou longtemps	Course, relais, parcours	Courir jusqu'à un repère, passer un témoin
Sauter et lancer	Saut en longueur, lancer de balle	Prendre son élan, viser une cible
Jouer avec d'autres	Balle au capitaine, jeux de ballon	Passer, défendre, respecter son équipe
S'exprimer avec son corps	Danse, mime, parcours en musique	Faire des gestes et suivre un rythme
Se déplacer dans un lieu	Parcours, orientation simple	Lire des indices et trouver un endroit

Avant de commencer

Prépare-toi avant l'activité. Mets une tenue qui te laisse bouger. Attache tes lacets si tu en as. Enlève ce qui peut gêner ou blesser, comme une écharpe qui pend. Écoute la consigne jusqu'au bout. Regarde l'espace de jeu. Repère les lignes, les plots, les murs et les autres groupes. Demande si tu ne comprends pas. Il vaut mieux poser une question avant de courir que se tromper pendant le jeu. Commence souvent par un échauffement. L'échauffement prépare ton corps. Tu peux marcher vite, trotter, tourner les bras ou faire de petits sauts. Ne pousse pas un camarade pour passer devant. Garde assez de place autour de toi. Si un ballon

roule près de toi, regarde avant de le ramasser. Un autre enfant peut arriver en courant. Bois de l'eau quand l'adulte le permet, surtout après un effort.

La règle de sécurité

Arrête-toi tout de suite quand l'adulte donne le signal prévu. Selon le jeu, ce signal peut être un sifflet, une main levée ou un mot. Écoute toujours le signal choisi avant de commencer.

Suis les étapes d'une consigne

- Écoute sans parler pendant l'explication.
- Regarde le geste montré par l'adulte ou par un camarade.
- Redis dans ta tête ce que tu dois faire.
- Commence seulement quand le départ est donné.
- Arrête-toi au signal prévu.
- Range le matériel avec soin après l'activité.

Joue avec les autres

Beaucoup de jeux se font en équipe. Une équipe réussit mieux quand chacun a sa place. Tu peux passer le ballon à un camarade libre. Tu peux encourager un enfant qui hésite. Tu peux aussi accepter d'attendre ton tour. Dans un relais, tu cours puis tu donnes le témoin au suivant. Tu ne pars pas avant de recevoir le témoin si la règle du jeu le demande. Dans un jeu de ballon, tu ne gardes pas toujours la balle. Observe autour de toi. Un camarade bien placé peut aider l'équipe. Si ton équipe perd un point, ne te moque pas et ne crie pas contre les autres. Dis plutôt : « On essaie encore ! » Les adversaires ne sont pas des ennemis. Ils rendent le jeu intéressant. À la fin, salue-les et range avec eux si c'est demandé. Gagner peut faire plaisir. Respecter les règles et les joueurs est plus important.

Attention piège !

Ne change pas une règle parce qu'elle ne t'arrange pas. Une règle doit être la même pour tous les joueurs pendant la partie. Si vous devez changer une règle, faites-le avant de recommencer une nouvelle manche.

Écoute ton corps pendant l'effort

Quand tu bouges, ton cœur bat plus vite. Tu peux respirer plus fort et avoir chaud. C'est souvent normal pendant un effort adapté. Ralentis quand la consigne le demande. Après une course, marche doucement pour reprendre ton souffle. Inspire par le nez ou la bouche. Expire tranquillement. Ne retiens pas ta respiration pendant un effort. Si tu as mal, si tu te sens très fatigué ou si tu as un problème, arrête-toi et préviens tout de suite l'adulte. Ne cache pas une douleur pour continuer le jeu. Tu protèges ainsi ton corps. Respecte aussi le corps des autres. Ne tire pas un bras, ne bouscule pas et ne lance pas un objet vers un visage. Utilise le matériel comme il a été expliqué. Une balle se lance dans la zone prévue. Un cerceau se pose au sol ou se tient comme la consigne le demande.

Choisis le bon comportement

Situation	Bon choix	Pourquoi
Tu attends ton tour au saut.	Tu restes derrière la ligne.	Tu laisses de la place à celui qui saute.
Tu as raté une passe.	Tu recommences calmement.	Tu apprends avec tes essais.
Tu ne connais pas le parcours.	Tu demandes une explication.	Tu évites de partir au mauvais endroit.
Un camarade tombe.	Tu t'arrêtes et tu préviens l'adulte.	Tu ne continues pas sans regarder.

Progresses à ton rythme

En EPS, tu peux mesurer tes progrès. Tu peux réussir à courir sans t'arrêter plus longtemps qu'avant. Tu peux viser une caisse avec une balle de plus en plus souvent. Tu peux mémoriser une danse avec plusieurs gestes. Pour progresser, regarde ce qui a marché. Par exemple, si ta balle tombe trop loin de la cible, lance moins fort. Si elle tombe avant la cible, avance un peu ou lance avec plus d'élan. Change une seule chose à la fois. Ainsi, tu comprends mieux ton geste. Accepte de ne pas réussir du premier coup. Un essai raté te donne une information. Tu peux dire : « Mon pied était trop loin de la ligne » ou « J'ai oublié de regarder la cible ». Ces phrases t'aident à recommencer. Compare surtout ton travail avec tes essais précédents, pas seulement avec celui des autres.

Le tuyau de Nino

Avant une action, pense à trois mots : « Je regarde, je prépare, j'agis. » Regarde la cible ou le chemin. Prépare ton corps. Puis fais ton mouvement sans te presser.

Après le jeu

Quand l'activité est terminée, reviens calmement au point de rassemblement. Range le matériel à l'endroit indiqué. Porte les objets comme on te l'a montré. Par exemple, ne fais pas tourner un bâton de relais près des autres. Tu peux ensuite raconter ce que tu as appris. Peut-être as-tu trouvé une bonne façon de passer le ballon. Peut-être as-tu réussi à attendre ton tour sans oublier la règle. Écoute aussi ce que les autres ont remarqué. Une remarque gentille peut aider un camarade à progresser. Dis : « Essaie de regarder devant toi » plutôt que « Tu ne sais pas courir ». En EPS, ton corps travaille, mais ta tête travaille aussi. Tu observes, tu réfléchis, tu choisis et tu coopères. Nino est fier quand tu fais de ton mieux tout en prenant soin des autres.

Exemples résolus

Un relais bien organisé

Énoncé. Lina attend le témoin dans une course de relais. Elle voit son camarade arriver.

1. Lina reste dans la zone indiquée.
2. Elle regarde son camarade arriver.
3. Elle prend le témoin quand son camarade le lui donne.
4. Elle part courir après avoir reçu le témoin.

Résultat : Lina respecte l'ordre du relais et joue en sécurité.

Une balle à viser

Énoncé. Noé doit lancer une balle dans un cerceau posé au sol. Sa balle passe trop loin derrière le cerceau.

1. Noé regarde où la balle est tombée.
2. Il comprend qu'il a lancé trop fort.
3. Il se replace derrière la ligne.
4. Il relance moins fort en regardant le cerceau.

Résultat : Noé ajuste son geste pour mieux viser.

Les tuyaux de Nino



Le tuyau de Nino : les yeux d'abord

Avant de lancer, regarde la cible. Avant de courir, regarde le chemin. Tes yeux aident ton corps à choisir le bon geste.



Le tuyau de Nino : le mot équipe

Dans un jeu collectif, pense : « Je joue avec les autres. » Passe, encourage et respecte le tour de chacun.



Le tuyau de Nino : pause utile

Après un effort, marche doucement et respire. Cette petite pause t'aide à reprendre ton souffle.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Partir avant le signal.	Tu peux gêner les autres et ne pas respecter la règle du jeu.	Attends le signal prévu et prépare-toi sans avancer.
Continuer à jouer après avoir entendu le sifflet.	Tu peux provoquer un choc ou manquer une nouvelle consigne.	Arrête ton mouvement dès le signal et regarde l'adulte.
Se fâcher après une erreur.	La colère empêche de réfléchir et peut décourager l'équipe.	Respire, dis ce que tu peux essayer autrement, puis recommence.

Mes exercices

1 Les actions en EPS ★★★

Classe chaque action dans la bonne famille.

1. Courir jusqu'à un plot.
2. Lancer une balle dans une caisse.
3. Passer le ballon à un camarade.
4. Faire des gestes sur une musique.

2 Les bons réflexes ★★★

Écris vrai ou faux.

1. Je peux courir avant le signal si je suis pressé.
2. Je regarde autour de moi avant de ramasser un ballon.
3. Je préviens l'adulte si j'ai mal.
4. Je peux pousser pour passer devant dans une file.

3 Le relais dans l'ordre ★★★

Remets les actions dans l'ordre en écrivant 1, 2, 3 et 4.

1. ___ Je cours jusqu'à mon camarade.
2. ___ J'attends derrière la ligne.
3. ___ Je donne le témoin à mon camarade.
4. ___ J'écoute le signal de départ.

4 Que fais-tu ? ★★★

Choisis la bonne réponse.

1. Tu rates une passe. Que fais-tu ? A. Tu cries. B. Tu recommences. C. Tu quittes le jeu.
2. Tu entends le sifflet. Que fais-tu ? A. Tu accélères. B. Tu t'arrêtes. C. Tu caches le ballon.
3. Un camarade est libre près du panier. Que fais-tu ? A. Tu lui passes le ballon. B. Tu le pousses. C. Tu ignores l'équipe.

5 Mon parcours sûr ★★★

Dessine dans le cadre un départ, deux plots, un cerceau et une arrivée. Trace ensuite une flèche pour montrer ton chemin.

1. Ton dessin doit montrer un chemin qui ne traverse pas un autre joueur.

6 Mieux viser ★★★

Complète chaque phrase avec le bon conseil.

1. Ma balle passe derrière la cible. Je dois lancer _____.
2. Ma balle tombe avant la cible. Je peux mettre un peu plus d'_____.
3. Avant de lancer, je regarde la _____.

7 Un mot pour l'équipe ★★★

Écris une phrase pour expliquer comment tu aides ton équipe pendant un jeu.

Explique une action que tu peux faire.

8 Résous les situations ★★★

Écris ce que tu dois faire dans chaque situation.

Tu as très mal au pied pendant une course.

Tu vois un camarade tomber près du parcours.

Évaluation

Lis chaque situation et réponds avec soin.

Barème : 20 points

1. Écris ce que signifient les lettres EPS. / 4
2. Cite deux règles de sécurité pendant une activité physique. / 4
3. Tu entends le signal d'arrêt pendant un jeu. Que fais-tu ? / 4
4. Explique comment tu peux aider ton équipe dans un jeu de ballon. / 4
5. Ta balle va trop loin après un lancer. Que peux-tu essayer ? / 4

Quiz de révision

1. Que signifie EPS ?

- A)** Éducation Physique et Sportive **B)** École Pour Sauter **C)** Équipe de Petits Sportifs
D) Exercice Pour S'amuser

2. Que fais-tu avant de commencer un parcours ?

- A)** Je pars sans écouter **B)** J'écoute la consigne **C)** Je pousse pour passer devant
D) Je cache les plots

3. Que dois-tu faire au signal d'arrêt prévu ?

- A)** Courir plus vite **B)** Continuer à jouer **C)** M'arrêter **D)** Lancer le ballon

4. Quel comportement aide une équipe ?

- A)** Se moquer d'un camarade **B)** Garder toujours le ballon **C)** Refuser les règles
D) Encourager un camarade

5. Tu as mal pendant une activité. Que fais-tu ?

- A)** Je préviens l'adulte **B)** Je cache ma douleur **C)** Je pousse un camarade **D)** Je cours plus vite

6. Ta balle passe trop loin derrière la cible. Que peux-tu essayer ?

- A)** Lancer plus fort **B)** Lancer moins fort **C)** Fermer les yeux **D)** Tourner le dos à la cible

7. Dans un relais, quand pars-tu si la règle demande de recevoir le témoin ?

- A)** Avant tout le monde **B)** Quand je veux **C)** Après avoir reçu le témoin **D)** Après la fin du jeu

8. Pourquoi faut-il ranger le matériel ?

- A)** Pour cacher les objets **B)** Pour faire du bruit **C)** Pour terminer plus lentement
D) Pour éviter les chutes

Guide pour les parents

Parlez avec votre enfant de ce qu'il a fait pendant une séance d'EPS. Valorisez ses efforts et ses progrès.

- Demandez-lui de raconter une règle de sécurité qu'il doit respecter pendant un jeu.

- Proposez un petit jeu simple, comme viser une boîte avec des chaussettes roulées, puis demandez ce qu'il peut changer pour mieux réussir.
- Encouragez des phrases positives comme : « Je peux recommencer » ou « Je vais essayer autrement ».

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Dois-je gagner pour réussir en EPS ?

R. Non. Tu réussis aussi quand tu essaies, respectes les règles et progresses.

Q. Que faire si je ne comprends pas une règle ?

R. Demande une explication avant de commencer. C'est une bonne idée.

Q. Que faire si je suis essoufflé ?

R. Ralentis si la consigne le permet, puis préviens l'adulte si tu ne te sens pas bien.

Q. Pourquoi faut-il ranger le matériel ?

R. Le rangement évite les chutes et permet à tous de retrouver le matériel.

Corrigé

Exercice 1 : Les actions en EPS

1. Aller vite ou longtemps. : *Tu utilises la course.*
2. Sauter et lancer. : *Tu dois viser une cible avec une balle.*
3. Jouer avec d'autres. : *Tu agis avec ton équipe.*
4. S'exprimer avec son corps. : *Tu bouges en suivant un rythme.*

Exercice 2 : Les bons réflexes

1. Faux. : *Tu attends le signal de départ.*
2. Vrai. : *Un camarade peut arriver près de toi.*
3. Vrai. : *Tu protèges ton corps.*
4. Faux. : *Tu risques de faire tomber quelqu'un.*

Exercice 3 : Le relais dans l'ordre

1. 3. : *Tu cours après le signal de départ.*
2. 1. : *Tu te places avant le départ.*
3. 4. : *Tu transmets le témoin à la fin de ta course.*
4. 2. : *Le signal autorise le départ.*

Exercice 4 : Que fais-tu ?

1. B. Tu recommences. : *Un nouvel essai peut t'aider à progresser.*
2. B. Tu t'arrêtes. : *Le sifflet est le signal d'arrêt si cette règle a été annoncée.*
3. A. Tu lui passes le ballon. : *Une passe peut aider l'équipe à réussir.*

Exercice 5 : Mon parcours sûr

1. Réponse attendue : un départ, deux plots, un cerceau, une arrivée et une flèche formant un chemin clair, sans obstacle dangereux. : *Un parcours clair aide chacun à se déplacer sans se gêner.*

Exercice 6 : Mieux viser

1. moins fort. : *La balle est allée trop loin.*
2. élan. : *Un élan adapté peut aider la balle à aller plus loin.*
3. cible. : *Tes yeux guident ton geste.*

Exercice 7 : Un mot pour l'équipe

1. Réponse attendue : une phrase qui donne une action d'équipe et une raison. Exemple : « Je passe le ballon à un camarade libre pour aider mon équipe à jouer. » : *Ta phrase doit parler d'aide, de respect ou de coopération.*

Exercice 8 : Résous les situations

1. Je m'arrête et je préviens tout de suite l'adulte, car je dois protéger mon corps. : *Il ne faut pas cacher une douleur.*
2. Je m'arrête, je garde mes distances et je préviens l'adulte, car il faut éviter un autre choc. : *Tu aides sans mettre d'autres enfants en danger.*

Évaluation : corrigé

1. EPS signifie Éducation Physique et Sportive. / 4
2. Réponse attendue : deux règles parmi attendre le signal, regarder autour de soi, ne pas pousser, prévenir l'adulte si on a mal, s'arrêter au signal. / 4
3. Je m'arrête tout de suite et je regarde ou j'écoute l'adulte. / 4
4. Je peux passer le ballon à un camarade libre et l'encourager, car une équipe joue ensemble. / 4
5. Je peux lancer moins fort en regardant la cible. / 4

Quiz : réponses

1. A) Éducation Physique et Sportive : *EPS signifie Éducation Physique et Sportive.*
2. B) J'écoute la consigne : *La consigne explique comment agir en sécurité.*
3. C) M'arrêter : *Tu t'arrêtes dès le signal annoncé.*
4. D) Encourager un camarade : *Encourager aide les joueurs à continuer leurs efforts.*
5. A) Je préviens l'adulte : *Tu dois protéger ton corps et prévenir l'adulte.*

6. B) Lancer moins fort : *La balle va trop loin, donc tu peux diminuer ta force.*
7. C) Après avoir reçu le témoin : *Tu respectes l'ordre prévu par la règle du relais.*
8. D) Pour éviter les chutes : *Un matériel rangé laisse un espace plus sûr.*

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- › Toutes les fiches de Questionner le monde CE2 · [/questionner-le-monde-ce2/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/)
- › Le cycle de l'eau dans la nature en CE2 · [/questionner-le-monde-ce2/la-matiere-ce2/le-cycle-de-l-eau-dans-la-nature/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/la-matiere-ce2/le-cycle-de-l-eau-dans-la-nature/)
- › Le sommeil et ses besoins en CE2 · [/questionner-le-monde-ce2/le-vivant-ce2/le-sommeil-et-ses-besoins/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/le-vivant-ce2/le-sommeil-et-ses-besoins/)