



Les effets de l'activité physique sur le corps en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2

Difficulté ★★★

⌚ 35 min

Objectif : Comprendre les effets du mouvement

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Percevoir les effets bénéfiques de l'activité physique sur le fonctionnement du corps



Nino te résume l'essentiel

- ▶ Bouger aide ton corps à bien fonctionner.
- ▶ Pendant un effort, ton cœur bat plus vite et tu respires davantage.
- ▶ L'activité physique donne de l'énergie et aide aussi à se sentir bien.

La leçon

Bouger, c'est quoi ?

L'activité physique, c'est tout ce qui fait bouger ton corps. Tu en fais quand tu marches jusqu'à l'école, quand tu montes un escalier ou quand tu joues dans la cour. Courir, sauter, danser, nager et faire du vélo sont aussi des activités physiques. Tu n'as pas besoin de faire une compétition pour bouger. Jouer au ballon avec des amis compte aussi. Aider à ranger sa chambre peut compter, si tu portes des livres ou si tu te déplaces beaucoup. Ton corps aime changer de position. Après être resté assis longtemps, tu peux te lever, t'étirer ou marcher un peu. Bouger fait partie de la vie de tous les jours.

Un mot à connaître

L'activité physique est un mouvement du corps qui demande de l'énergie. Elle peut être calme, comme marcher, ou plus rapide, comme courir. Le sport est une activité physique avec des règles, comme le football, le judo ou la gymnastique.

Que se passe-t-il pendant un effort ?

Ton corps travaille quand tu bouges. Tes muscles se contractent pour faire avancer tes jambes, lever tes bras ou garder ton équilibre. Ton cœur envoie le sang dans ton corps. Quand tu cours ou que tu sautes, tes muscles ont besoin de plus d'énergie. Ton cœur bat alors plus vite. Tu peux sentir les battements dans ta poitrine. Tu respires aussi plus vite. Tes poumons prennent de l'air. L'air apporte de l'oxygène à ton corps. Cet oxygène aide tes muscles à travailler. Après un jeu de course, tu peux avoir chaud et transpirer. La transpiration aide ton corps à ne pas trop chauffer. Quand tu t'arrêtes, ton souffle et les battements de ton cœur ralentissent peu à peu. Prends le temps de récupérer calmement.

Observe ton corps en mouvement

Ce que tu fais	Ce que tu peux remarquer	La partie du corps qui travaille
Tu marches vite dans la cour.	Tu respires un peu plus vite.	Tes jambes, ton cœur et tes poumons.
Tu sautes à la corde.	Ton cœur bat plus vite.	Tes jambes, tes bras et ton cœur.
Tu dances sur une chanson.	Tu peux avoir chaud.	Tes muscles et ton équilibre.



Tu restes assis pour lire.

Ton cœur et ton souffle sont calmes.

Ton corps bouge peu.

Les bienfaits pour ton corps

Quand tu bouges souvent, de façon adaptée à ton âge et à tes possibilités, tu entraînes ton corps. Tes muscles deviennent plus habiles pour courir, lancer ou grimper. Tes os travaillent aussi quand tu marches, sautes ou dances. Ton équilibre peut s'améliorer. Par exemple, tu peux apprendre à tenir plus facilement sur un pied. Ton souffle peut devenir plus facile pendant les jeux actifs. Ton cœur est lui aussi entraîné par les activités où tu bouges. Il est important de varier les mouvements. Un jour, tu peux marcher. Un autre jour, tu peux faire du vélo, jouer à chat ou danser. Tu peux aussi choisir une activité que tu aimes. C'est plus agréable de bouger quand on prend du plaisir. Il ne s'agit pas d'être le plus rapide. Il s'agit de faire bouger son corps régulièrement.

Des idées simples pour bouger chaque jour

- Marche avec un adulte pour aller au parc ou à la boulangerie.
- Joue à cache-cache, à chat ou au ballon dans un endroit sûr.
- Danse pendant une chanson que tu aimes.
- Monte et descends les escaliers en tenant la rampe si tu en as besoin.
- Fais quelques pas et étire doucement tes bras après un long moment assis.
- Aide à mettre la table ou à ranger tes jouets en te déplaçant.
- Essaie une activité avec un club, à l'école ou avec ta famille si tu en as envie.

Le tuyau de Nino

Je repère trois signes après un jeu actif : mon cœur bat vite, je respire plus fort et j'ai chaud. Puis je marche doucement et je bois de l'eau si j'ai soif. Mon corps retrouve son calme petit à petit.

Bouger aide aussi à se sentir bien

L'activité physique ne fait pas travailler seulement les jambes et les bras. Elle peut aussi aider à se sentir de bonne humeur. Après avoir joué dehors ou dansé, tu peux te sentir détendu ou fier de toi. Quand tu joues avec d'autres enfants, tu apprends aussi à respecter des règles, à attendre ton tour et à encourager un camarade. Parfois, tu perds une partie. Tu peux alors essayer encore ou choisir une autre activité. Bouger peut aussi aider à faire une pause après un long travail. Si tu dois rester concentré pour lire ou écrire, une courte pause avec quelques mouvements doux peut te faire du bien. Écoute toujours ton corps. Si tu es très essoufflé, si tu as mal ou si tu te sens mal, arrête-toi et parle-en vite à un adulte.

Avant, pendant et après l'activité

Avant une activité, choisis une tenue qui te permet de bouger. Attache bien tes lacets. Vérifie que l'endroit est adapté. Pour faire du vélo, mets ton casque. Pour jouer dehors quand il fait froid, couvre-toi. Pendant l'activité, respecte les consignes de l'adulte et les règles du jeu. Ne pousse pas les autres. Regarde où tu vas. Bois de l'eau si tu as soif. Après l'effort, marche un peu au lieu de t'arrêter d'un coup après une course rapide. Essuie ta transpiration si besoin. Range ton matériel. Tu peux aussi raconter ce que ton corps a ressenti : « Mon cœur battait vite » ou « Je respirais fort ». Observer ton corps t'aide à mieux le connaître.

Attention piège !

Être essoufflé après avoir couru ne veut pas dire que tu es malade. C'est souvent un signe que ton corps fait un effort. Mais si tu as mal, si tu te sens faible ou si ton souffle ne revient pas au calme, préviens tout de suite un adulte. Ne continue pas seul.

Les mots importants à retenir

- Muscles : ils permettent à ton corps de bouger.
- Cœur : il envoie le sang dans ton corps.

- Poumons : ils prennent l'air quand tu respires.
- Souffle : c'est la façon dont tu respires.
- Récupérer : c'est retrouver son calme après un effort.
- Équilibre : c'est réussir à ne pas tomber quand on bouge.

Exemples résolus

Après une course dans la cour

Énoncé. Lina a couru pour attraper son camarade au jeu du chat. Son cœur bat vite et elle respire fort. Explique ce qui se passe.

1. Étape 1 : Lina a couru. Son corps a fait un effort.
2. Étape 2 : Ses muscles ont besoin de plus d'énergie.
3. Étape 3 : Son cœur bat plus vite et elle respire plus fort pour aider son corps.
4. Étape 4 : Lina peut marcher doucement pour récupérer.

Résultat : Lina observe des signes normaux d'un effort : son cœur et sa respiration accélèrent.

Choisir une activité physique

Énoncé. Noé reste assis pour jouer à un jeu de société. Puis il va danser avec sa sœur. Quelle activité fait davantage bouger son corps ?

1. Étape 1 : Pendant le jeu de société, Noé est surtout assis.
2. Étape 2 : En dansant, il utilise ses jambes, ses bras et son équilibre.
3. Étape 3 : Son cœur et sa respiration peuvent accélérer un peu.

Résultat : Danser fait davantage bouger le corps que rester assis pour jouer à un jeu de société.

Se protéger pendant une sortie à vélo

Énoncé. Maya veut faire du vélo avec son père. Elle prend son casque, vérifie ses lacets et roule dans un endroit autorisé. Pourquoi est-ce une bonne préparation ?

1. Étape 1 : Le casque protège sa tête en cas de chute.
2. Étape 2 : Des lacets bien attachés évitent de trébucher.
3. Étape 3 : Un endroit adapté permet de rouler plus sûrement.

Résultat : Maya prépare son activité pour bouger en sécurité.

Les tuyaux de Nino



Le tuyau de Nino : les trois indices

Après un effort, cherche trois indices : cœur rapide, souffle rapide, corps chaud. Ils montrent que ton corps a travaillé.



Le tuyau de Nino : la pause qui bouge

Après un long moment assis, lève-toi, fais quelques pas et étire doucement tes bras. C'est une petite façon de remettre ton corps en mouvement.



Le tuyau de Nino : sécurité d'abord

Avant de bouger, je regarde mes lacets, mon matériel et l'endroit où je joue. Un renard explorateur prépare toujours son chemin.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Penser que seul un sport avec un ballon est une activité physique.	Marcher, danser, nager ou jouer à chat font aussi bouger le corps.	Cherche si ton corps se déplace et si tes muscles travaillent.
Croire que le cœur ne travaille que quand on court.	Le cœur travaille tout le temps. Pendant un effort, il bat simplement plus vite.	Compare ton pouls ou tes sensations au repos et après une activité.
Repartir courir tout de suite quand on a très mal ou qu'on se sent faible.	Ton corps peut avoir besoin de s'arrêter et de récupérer.	Arrête-toi et préviens un adulte.

Mes exercices

1 Je reconnais les activités physiques ★★★

Entoure les activités qui font bouger le corps.

1. Marcher jusqu'au parc.
2. Dormir dans son lit.
3. Danser dans le salon.
4. Lire assis sur le canapé.

2 Je dis vrai ou faux ★★★

Écris vrai ou faux.

1. Pendant une course, le cœur peut battre plus vite.
2. Les poumons servent à respirer.
3. Il faut pousser les autres pour gagner un jeu.

3 J'associe ★★★

Relie chaque partie du corps à son rôle.

1. Le cœur
2. Les poumons
3. Les muscles

4 Je complète les phrases ★★★

Complète avec les mots : cœur, muscles, souffle, récupérer.

1. Quand je saute, mes _____ travaillent.
2. Après une course, mon _____ peut être plus rapide.
3. Après le jeu, je marche doucement pour _____.
4. Pendant l'effort, mon _____ bat plus vite.

5 Je complète un schéma du corps ★★★

Dans le cadre, dessine une silhouette simple. Place les mots cœur, poumons et muscles avec des flèches.

1. Place le mot « cœur » dans la poitrine.
2. Place le mot « poumons » dans la poitrine, de chaque côté du cœur.
3. Place le mot « muscles » sur un bras ou une jambe.

6 Je choisis une bonne habitude ★★★

Coche la meilleure réponse pour chaque situation.

1. Avant de faire du vélo, que fais-tu ?
2. Tu as très mal pendant un jeu. Que fais-tu ?
3. Après être resté assis longtemps, que peux-tu faire ?

7 J'explique ce que je ressens ★★★

Explique pourquoi Tom respire plus vite après avoir couru. Écris une phrase complète.

Tom a couru pendant un jeu de ballon. Il respire plus vite.

8 Je classe les moments de la journée ★★★

Range chaque action dans la bonne colonne : corps très actif ou corps peu actif.

1. Jouer à chat dans la cour.
2. Regarder un livre assis.
3. Sauter à la corde.
4. Écouter une histoire allongé.

Évaluation

Réponds aux questions avec soin. Écris des phrases complètes quand cela est demandé.

Barème : 20 points

1. Cite deux activités physiques. / 3
2. Que peut-il arriver au cœur pendant une course ? / 3
3. À quoi servent les poumons ? / 3
4. Explique pourquoi les muscles travaillent quand tu sautes. / 4
5. Donne une règle de sécurité avant de faire du vélo. / 3
6. Que fais-tu si tu as mal pendant une activité ? / 4

Quiz de révision

1. Laquelle est une activité physique ?

- A) Dormir B) Marcher C) Lire assis D) Regarder une image

2. Après une course, que peux-tu sentir ?

- A) Mon cœur bat plus vite B) Mes pieds disparaissent C) Mes cheveux arrêtent de pousser
D) Mes mains deviennent invisibles

3. Quelle partie du corps sert à respirer ?

- A) Les oreilles B) Les genoux C) Les poumons D) Les doigts

4. Quel jeu fait bien bouger le corps ?

- A) Le jeu du chat B) Rester immobile C) Dormir D) Écouter sans bouger

5. Que fais-tu si tu te sens mal pendant une activité ?

- A) Je continue seul B) Je pousse un camarade C) Je m'arrête et je préviens un adulte
D) Je cache ce que je ressens

6. Quel objet est utile pour faire du vélo ?

- A) Un casque B) Un oreiller C) Une fourchette D) Un cahier

7. Après un effort, que veut dire récupérer ?

- A) Courir encore plus vite B) Retrouver son calme C) Oublier de boire si on a soif
D) Rester en danger

8. Quel bienfait peut apporter l'activité physique ?

- A) Elle aide les muscles à travailler B) Elle empêche de respirer C) Elle arrête le cœur
D) Elle remplace le sommeil

9. Quelle phrase est correcte ?

- A)** Seul le football fait bouger le corps **B)** Danser est une activité physique
C) Il faut toujours courir très vite **D)** On ne doit jamais faire de pause

Guide pour les parents

Parlez avec votre enfant de ce qu'il ressent avant et après une activité : respiration, chaleur, battements du cœur et fatigue.

- Choisissez une activité simple et agréable : marche, danse, jeu de ballon ou trajet à pied.
- Demandez à votre enfant de nommer une partie de son corps qui travaille pendant l'activité.
- Rappelez les règles de sécurité adaptées à l'activité et encouragez les pauses quand elles sont nécessaires.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Est-ce que marcher est une activité physique ?

R. Oui. Marcher fait travailler tes jambes et fait bouger ton corps.

Q. Pourquoi mon cœur bat-il vite après une course ?

R. Pendant la course, tes muscles ont besoin de plus d'énergie. Ton cœur bat plus vite pour aider ton corps.

Q. Est-ce que je dois être fort en sport pour bouger ?

R. Non. Tu peux choisir une activité qui te plaît et avancer à ton rythme.

Q. Que faire si je me sens mal pendant un jeu ?

R. Arrête-toi et parle tout de suite à un adulte.

Corrigé

Exercice 1 : Je reconnais les activités physiques

1. À entourer. : *Marcher fait travailler les jambes.*
2. À ne pas entourer. : *Pendant le sommeil, le corps se repose.*
3. À entourer. : *Danser fait bouger plusieurs parties du corps.*
4. À ne pas entourer. : *Lire est utile, mais le corps bouge peu.*

Exercice 2 : Je dis vrai ou faux

1. Vrai. : *Le cœur aide le corps pendant l'effort.*
2. Vrai. : *Ils prennent l'air.*
3. Faux. : *Il faut respecter les autres pour jouer en sécurité.*

Exercice 3 : J'associe

1. Le cœur → envoie le sang dans le corps. : *Il bat plus vite pendant certains efforts.*
2. Les poumons → servent à respirer. : *Ils prennent l'air.*
3. Les muscles → permettent de bouger. : *Ils travaillent quand tu cours ou sautes.*

Exercice 4 : Je complète les phrases

1. Quand je saute, mes muscles travaillent. : *Les muscles permettent les mouvements.*
2. Après une course, mon souffle peut être plus rapide. : *Tu respirez davantage pendant l'effort.*
3. Après le jeu, je marche doucement pour récupérer. : *Le corps revient peu à peu au calme.*
4. Pendant l'effort, mon cœur bat plus vite. : *Le cœur aide le corps à travailler.*

Exercice 5 : Je complète un schéma du corps

1. Le mot « cœur » est placé dans la poitrine avec une flèche. : *Le cœur se trouve dans la poitrine.*
2. Le mot « poumons » est placé dans la poitrine avec une ou deux flèches. : *Les poumons servent à respirer.*
3. Le mot « muscles » est placé sur un bras ou une jambe avec une flèche. : *Les muscles permettent les mouvements.*

Exercice 6 : Je choisis une bonne habitude

1. Je mets mon casque et je vérifie mes lacets. : *Cela aide à pratiquer en sécurité.*
2. Je m'arrête et je préviens un adulte. : *Il faut écouter son corps.*
3. Je me lève et je fais quelques pas. : *Une petite pause remet le corps en mouvement.*

Exercice 7 : J'explique ce que je ressens

1. Tom respire plus vite parce que son corps fait un effort et que ses muscles ont besoin de plus d'air. : *Ta phrase doit parler de l'effort et de la respiration.*

Exercice 8 : Je classe les moments de la journée

1. Corps très actif. : *Tu cours et tu changes souvent de direction.*
2. Corps peu actif. : *Ton corps bouge peu.*
3. Corps très actif. : *Tes jambes, tes bras et ton cœur travaillent.*
4. Corps peu actif. : *C'est un moment calme.*

Évaluation : corrigé

1. Réponse attendue : par exemple, marcher et danser. / 3
2. Pendant une course, le cœur peut battre plus vite. / 3
3. Les poumons servent à respirer et à prendre l'air. / 3
4. Quand je saute, mes muscles travaillent parce qu'ils permettent à mes jambes et à mon corps de bouger. / 4
5. Réponse attendue : par exemple, je mets mon casque avant de faire du vélo. / 3
6. Si j'ai mal pendant une activité, je m'arrête et je préviens un adulte. / 4

Quiz : réponses

1. **B) Marcher** : *Marcher fait bouger le corps.*
2. **A) Mon cœur bat plus vite** : *Le cœur peut battre plus vite pendant un effort.*
3. **C) Les poumons** : *Les poumons prennent l'air.*

4. A) **Le jeu du chat** : *Au jeu du chat, tu cours et tu changes de direction.*
5. C) **Je m'arrête et je préviens un adulte** : *Un adulte peut t'aider.*
6. A) **Un casque** : *Le casque protège la tête.*
7. B) **Retrouver son calme** : *Le souffle et le cœur ralentissent peu à peu.*
8. A) **Elle aide les muscles à travailler** : *Bouger entraîne les muscles.*
9. B) **Danser est une activité physique** : *Danser fait travailler les jambes, les bras et l'équilibre.*

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- › **Toutes les fiches de Questionner le monde CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/](#)
- › **L'électricité en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/l-electricite/](#)
- › **Trier les déchets et comprendre le recyclage en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/le-vivant-ce2/le-tri-des-dechets-et-le-recyclage/](#)