



Les sports de performance individuelle en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2

Difficulté ★★★

⌚ 35 min

Objectif : comprendre une performance sportive

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Comparer des résultats de sportifs en lisant un temps, une distance ou une hauteur.



Nino te résume l'essentiel

- ▶ Dans un sport de performance individuelle, on mesure le résultat d'un sportif.
- ▶ Le résultat peut être un temps, une distance, une hauteur ou un nombre de points.
- ▶ Nino te conseille de toujours regarder ce que l'on mesure avant de comparer deux sportifs.

La leçon

Qu'est-ce qu'un sport de performance individuelle ?

Un sport de performance individuelle est un sport où chaque sportif cherche à réaliser le meilleur résultat possible. Il peut courir, nager, sauter, lancer ou faire un enchaînement. Son résultat est ensuite mesuré. On peut alors le comparer avec celui des autres sportifs. Par exemple, en course, on mesure le temps mis pour arriver. En saut en longueur, on mesure la distance du saut. En saut en hauteur, on mesure la hauteur franchie. En gymnastique, des juges donnent des points pour l'enchaînement. Le sportif essaie aussi de battre son propre résultat. S'il court plus vite qu'avant, il progresse. S'il saute plus loin qu'avant, il progresse aussi. Nino le renard aime observer ces petits progrès. Ils montrent les efforts faits à l'entraînement.

Ce que l'on peut mesurer

Sport	Ce que l'on mesure	Exemple de résultat
Course	Le temps	42 secondes
Natation	Le temps	1 minute
Saut en longueur	La distance	3 m
Lancer	La distance	18 m
Saut en hauteur	La hauteur	1 m
Gymnastique	Les points	Une note donnée par des juges

Un mot à connaître

Une performance est le résultat obtenu par un sportif. Ce résultat peut être un temps, une longueur, une hauteur ou des points. Une performance se note avec soin pour pouvoir la comparer.

Lire un temps avec attention

Pour une course ou une nage, on utilise souvent un chronomètre. Il indique le temps mis par le sportif. Le temps peut être écrit en secondes ou en minutes. Une minute contient 60 secondes. Par exemple, 48 secondes est un temps plus court que 52 secondes. Le sportif qui a mis 48 secondes est arrivé avant l'autre. Dans les courses, les nages et les épreuves où l'on cherche à aller vite, le meilleur résultat est le temps le plus petit. Cette règle est valable seulement quand les sportifs ont fait la même épreuve. Ils doivent parcourir la

même distance et suivre les mêmes règles. Tu ne peux pas comparer le temps d'un enfant qui court une petite distance avec celui d'un sportif qui court une très longue distance. Avant de comparer, regarde toujours l'unité et l'épreuve. Nino vérifie d'abord ces deux choses.

Pour comparer deux temps

- Lis d'abord l'épreuve. Les deux sportifs doivent faire le même parcours.
- Regarde l'unité. Compare des secondes avec des secondes, ou des minutes avec des minutes.
- Cherche le plus petit nombre si le but est d'aller le plus vite possible.
- Écris une phrase complète : « Lina a le meilleur temps car elle a mis moins de temps. »
- Si les deux temps sont les mêmes, les deux sportifs sont à égalité.

Attention piège !

Un grand nombre n'est pas toujours le meilleur. En course, 56 secondes est moins bon que 51 secondes. Le chronomètre compte le temps passé. Pour aller vite, il faut mettre moins de temps.

Comparer une distance ou une hauteur

Dans un saut ou un lancer, on mesure souvent une distance avec un mètre ruban. La distance peut être donnée en mètres ou en centimètres. Pour un saut en longueur, le sportif essaie d'aller le plus loin possible. Pour un lancer, il essaie aussi d'envoyer l'objet le plus loin possible. Dans ces épreuves, le meilleur résultat est la plus grande distance. Cette règle est valable si les sportifs utilisent le même objet, réalisent la même épreuve et respectent les mêmes règles. Par exemple, un lancer de balle ne se compare pas avec un lancer de javelot. En saut en hauteur, le sportif doit franchir une barre. Le meilleur résultat est la plus grande hauteur, si la barre est placée et franchie selon les mêmes règles. Si Noé franchit 95 cm et Farah franchit 1 m, Farah a franchi plus haut. Un mètre vaut 100 cm. Nino te conseille de bien regarder l'unité avant de décider.

Exemple : un lancer de balle

Adam lance une balle à 16 m. Zoé lance la même balle à 19 m. Zoé a la meilleure performance. Elle a lancé plus loin. Ici, on cherche la plus grande distance.

Des points pour une prestation

Dans certains sports individuels, on ne mesure ni un temps ni une distance. On donne des points. C'est le cas, par exemple, en gymnastique. Le sportif prépare une suite de mouvements. Il peut tourner, sauter, garder l'équilibre ou faire une roulade. Des juges observent sa prestation. Ils donnent une note en suivant des règles précises. Les points peuvent récompenser la qualité des mouvements, l'équilibre ou la difficulté de l'enchaînement. Dans une épreuve où les points sont donnés avec le même barème, le plus grand nombre de points est le meilleur résultat. Il faut donc vérifier que les sportifs ont participé à la même épreuve. Une prestation peut être réussie même si le sportif ne gagne pas. Il peut avoir été concentré, courageux et appliqué. La performance ne parle pas seulement de la place finale. Elle raconte aussi les efforts du sportif.

Le petit vocabulaire du sportif

- Épreuve : activité précise dans une compétition, comme une course ou un saut.
- Chronomètre : outil qui mesure une durée.
- Distance : espace entre le départ et l'arrivée d'un saut ou d'un lancer.
- Hauteur : mesure verticale, du sol vers le haut.
- Record personnel : meilleur résultat déjà obtenu par un sportif.
- Égalité : deux sportifs ont le même résultat.

Observer une compétition avec Nino

Quand tu regardes une compétition, pose-toi quelques questions simples. Quel sport est présenté ? Que cherche-t-on à mesurer ? Est-ce un temps, une distance, une hauteur ou des points ? Les sportifs font-ils la même épreuve ? Ensuite, choisis la bonne façon de comparer. Pour un temps, cherche le plus petit nombre. Pour une distance, une hauteur ou des points, cherche le plus grand nombre, mais seulement si la mesure et

les règles sont les mêmes. Regarde aussi les unités. Un résultat écrit en mètres ne se lit pas comme un résultat écrit en secondes. Enfin, parle avec des phrases précises. Tu peux dire : « Sami a gagné la course car son temps est le plus court. » Ou : « Inès a gagné le lancer car sa distance est la plus grande. » Nino est ton coéquipier : il te rappelle qu'un bon observateur ne se presse pas. Il lit, il compare, puis il explique.

La règle à retenir

Compare seulement des résultats de la même épreuve et avec la même unité. Pour aller vite, le plus petit temps gagne. Pour aller le plus loin, sauter le plus haut ou obtenir une note, le plus grand résultat gagne.

Exemples résolus

Trouver le meilleur temps de course

Énoncé. Mila court un parcours en 39 secondes. Yanis court le même parcours en 43 secondes. Qui a le meilleur résultat ?

1. Je vérifie que Mila et Yanis ont couru le même parcours.
2. Je regarde ce qui est mesuré : c'est un temps en secondes.
3. Pour une course, le meilleur temps est le plus petit.
4. Je compare 39 et 43. Le nombre 39 est plus petit que 43.

Résultat : Mila a le meilleur résultat. Elle a mis moins de temps.

Trouver le lancer le plus loin

Énoncé. Léo lance une balle à 14 m. Amina lance la même balle à 17 m. Qui a la meilleure performance ?

1. Je vérifie que les deux enfants font le même lancer.
2. Je regarde ce qui est mesuré : c'est une distance en mètres.
3. Dans un lancer, le meilleur résultat est la plus grande distance.
4. Je compare 14 m et 17 m. La distance de 17 m est la plus grande.

Résultat : Amina a la meilleure performance. Elle a lancé plus loin.

Comparer deux hauteurs

Énoncé. Nora franchit une barre à 90 cm. Tom franchit une barre à 1 m. Qui saute le plus haut ?

1. Je remarque que les hauteurs ne sont pas écrites avec la même unité.
2. Je sais que 1 m vaut 100 cm.
3. Je compare 90 cm et 100 cm.
4. 100 cm est plus grand que 90 cm.

Résultat : Tom saute le plus haut. Il franchit 1 m, c'est-à-dire 100 cm.

Les tuyaux de Nino



Le tuyau de Nino : le feu rouge du temps

Quand tu lis un chronomètre, pense à un feu rouge : ralentir fait durer le temps. Pour aller vite, choisis le plus petit temps.



Le tuyau de Nino : la flèche du lancer

Pour un lancer ou un saut en longueur, imagine une flèche qui va loin. La meilleure flèche est celle qui va le plus loin.



Le tuyau de Nino : les lunettes d'observateur

Avant de comparer, mets tes lunettes imaginaires : même épreuve, même unité, puis bon sens de comparaison.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Choisir le plus grand temps dans une course.	Un grand temps veut dire que le sportif a mis plus longtemps.	Pour une course ou une nage identique, entoure le plus petit temps.
Comparer une course courte avec une course longue.	Les sportifs ne font pas la même épreuve.	Lis le nom de l'épreuve avant de comparer les résultats.
Comparer 1 m et 95 cm sans changer d'unité.	Les deux mesures ne sont pas écrites de la même façon.	Rappelle-toi que 1 m vaut 100 cm, puis compare 100 cm et 95 cm.

Mes exercices

1 ★ Choisis ce que l'on mesure ★★★

Associe chaque sport à ce que l'on mesure.

1. Une course de vitesse
2. Un saut en longueur
3. Un saut en hauteur
4. Un enchaînement de gymnastique

2 ★ Vrai ou faux ? ★★★

Lis chaque phrase et écris vrai ou faux.

1. Dans une course identique, le plus petit temps est le meilleur.
2. Dans un lancer identique, la plus petite distance est la meilleure.
3. Deux sportifs peuvent être à égalité.

3 ★★ Trouve le meilleur résultat ★★★

Entoure le meilleur résultat dans chaque situation.

1. Sur le même parcours, Hugo met 36 secondes et Lina met 34 secondes.
2. Au lancer de balle, Éva lance à 12 m et Ilyes lance à 15 m.
3. En gymnastique, Chloé obtient 18 points et Malik obtient 16 points.

4 ★★ Range les résultats ★★★

Range les sportifs du meilleur au moins bon résultat.

1. Course identique : Zoé 41 secondes ; Samir 38 secondes ; Paul 40 secondes.
2. Lancer identique : Ana 9 m ; Bilal 11 m ; Rose 10 m.

5 ★★ Complète les phrases ★★★

Complète chaque phrase avec les mots qui conviennent.

1. Dans une course, le meilleur résultat est le temps le plus _____.
2. Dans un saut en longueur, le meilleur résultat est la distance la plus _____.
3. Avant de comparer deux résultats, je vérifie qu'il s'agit de la même _____.

6 ★★★★★ Dessine le podium ★★★

Dessine un podium dans le cadre. Place les prénoms à la bonne place et écris leur temps.

1. Même course : Nino 29 secondes ; Jade 31 secondes ; Omar 30 secondes.

7 ★★★★★ Explique ton choix ★★★

Choisis le gagnant et écris une phrase pour expliquer ta réponse.

Au saut en hauteur, Lila franchit 95 cm. Sacha franchit 1 m.

En natation, Amir termine en 1 minute. Zoé termine en 58 secondes.

Évaluation

Lis chaque situation. Réponds avec soin et écris une phrase quand cela est demandé.

Barème : 20 points

1. Écris ce que l'on mesure dans une course. / 2
2. Écris ce que l'on mesure dans un saut en longueur. / 2
3. Même course : Yanis 47 secondes ; Lou 44 secondes. Qui gagne ? / 3
4. Explique pourquoi Lou gagne la course. / 3
5. Même lancer : Emma 13 m ; Rayan 16 m. Qui gagne ? / 3
6. Même saut en hauteur : Noa franchit 98 cm ; Iris franchit 1 m. Qui saute le plus haut ? / 4
7. Écris la règle pour comparer deux résultats sportifs. / 3

Quiz de révision

1. Dans une course identique, quel temps est le meilleur ?

- A) 52 secondes B) 49 secondes C) 55 secondes D) 60 secondes

2. Que mesure-t-on dans un lancer de balle ?

- A) La distance B) La couleur de la balle C) Le prénom du sportif D) Le jour de la semaine

3. Qui gagne le même saut en longueur ?

- A) Mia : 2 m B) Léo : 3 m C) Nora : 1 m D) Tom : 2 m

4. Que faut-il vérifier avant de comparer deux performances ?

- A) La couleur des chaussures B) La même épreuve et la même unité C) Le prénom des sportifs
D) La météo du lendemain

5. Combien font 1 m en centimètres ?

- A) 10 cm B) 50 cm C) 100 cm D) 1 000 cm

6. Dans un saut en hauteur identique, quel résultat est le meilleur ?

- A) 80 cm B) 90 cm C) 1 m D) 70 cm

7. Que peut donner un juge en gymnastique ?

- A) Des points B) Une distance C) Une heure de départ D) Un mètre ruban

8. Deux nageurs terminent le même parcours en 45 secondes. Que se passe-t-il ?

- A) Le premier gagne toujours B) Ils sont à égalité C) Le plus grand gagne D) On ne peut pas savoir

Guide pour les parents

Parlez de sports vus à la télévision, à l'école ou dans la famille. Demandez d'abord ce qui est mesuré.

- Donnez deux résultats simples de course et demandez quel temps est le plus court.
- Utilisez un mètre ruban pour comparer deux petits sauts dans un endroit sûr.
- Faites expliquer la réponse avec une phrase complète : « C'est le meilleur résultat car... »
- Rappelez de comparer seulement des résultats de la même épreuve.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Pourquoi le plus petit nombre gagne-t-il une course ?

R. Parce que le sportif qui a le plus petit temps est arrivé plus vite.

Q. Pourquoi le plus grand nombre gagne-t-il un lancer ?

R. Parce que le but est d'envoyer l'objet le plus loin possible.

Q. Peut-on comparer un temps de course et une distance de saut ?



R. Non. Ce ne sont pas les mêmes mesures ni la même épreuve.

Q. **Qu'est-ce qu'un record personnel ?**

R. C'est le meilleur résultat qu'un sportif a déjà réussi.

Corrigé

Exercice 1 : ★ Choisis ce que l'on mesure

1. Le temps : *Un chronomètre mesure le temps de la course.*
2. La distance : *On mesure la longueur du saut.*
3. La hauteur : *On mesure la barre franchie.*
4. Les points : *Des juges donnent une note.*

Exercice 2 : ★ Vrai ou faux ?

1. Vrai : *Le sportif a mis moins de temps.*
2. Faux : *Dans un lancer, on cherche la plus grande distance.*
3. Vrai : *Ils sont à égalité s'ils ont le même résultat.*

Exercice 3 : ★★ Trouve le meilleur résultat

1. Lina, avec 34 secondes : *34 est plus petit que 36, donc Lina a couru plus vite.*
2. Ilyes, avec 15 m : *15 m est la plus grande distance.*
3. Chloé, avec 18 points : *18 est plus grand que 16.*

Exercice 4 : ★★ Range les résultats

1. Samir, Paul, Zoé : *Pour une course, on range les temps du plus petit au plus grand.*
2. Bilal, Rose, Ana : *Pour un lancer, on range les distances de la plus grande à la plus petite.*

Exercice 5 : ★★ Complète les phrases

1. petit : *Le plus petit temps veut dire que le sportif est allé plus vite.*
2. grande : *Le but est de sauter le plus loin possible.*
3. épreuve : *Deux résultats se comparent seulement dans une même épreuve.*

Exercice 6 : ★★★ Dessine le podium

1. 1re place : Nino, 29 secondes ; 2e place : Omar, 30 secondes ; 3e place : Jade, 31 secondes. : *Dans une course identique, le plus petit temps est placé en premier.*

Exercice 7 : ★★★ Explique ton choix

1. Sacha gagne car 1 m vaut 100 cm et 100 cm est plus grand que 95 cm. : *Il faut mettre les hauteurs dans la même unité.*
2. Zoé gagne car 1 minute vaut 60 secondes et 58 secondes est plus petit que 60 secondes. : *Le plus petit temps est le meilleur pour une nage identique.*

Évaluation : corrigé

1. On mesure le temps. / 2
2. On mesure la distance. / 2
3. Lou gagne. / 3
4. Lou gagne car 44 secondes est un temps plus petit que 47 secondes. / 3
5. Rayan gagne. / 3
6. Iris saute le plus haut car 1 m vaut 100 cm et 100 cm est plus grand que 98 cm. / 4
7. Je compare seulement des résultats de la même épreuve et avec la même unité. / 3

Quiz : réponses

1. B) 49 secondes : *Dans une course, le plus petit temps est le meilleur.*
2. A) La distance : *On mesure la distance du lancer.*
3. B) Léo : 3 m : *Dans un saut en longueur, la plus grande distance gagne.*
4. B) La même épreuve et la même unité : *On compare seulement des résultats comparables.*
5. C) 100 cm : *1 m vaut 100 cm.*
6. C) 1 m : *1 m vaut 100 cm. C'est plus haut que 90 cm.*
7. A) Des points : *Les juges donnent une note avec des points.*
8. B) Ils sont à égalité : *Ils ont le même temps sur la même épreuve.*

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/)
- › **Monde du vivant en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/monde-du-vivant/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/monde-du-vivant/)
- › **Le vocabulaire de l'ordinateur et de ses périphériques en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/les-objets-techniques-ce2/le-vocabulaire-de-l-ordinateur-et-de-ses-peripheriques/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/les-objets-techniques-ce2/le-vocabulaire-de-l-ordinateur-et-de-ses-peripheriques/)