

PROJET PREVISIONNEL COURSES EN DUREE POUR LES **3AS** DU COLLEGE

PROFESSEUR : BOURHDADI DRISS

SEANCES	OBJECTIFS
Séance N° 1	Au moyen du test navette progressif de 20m palier d'une minute, Détecter la vitesse maximale aérobie (VMA) des élèves. Détecter les élèves en danger. Formation des groupes physiologiques au sein de la classe.
Séance N° 2	A l'aide du test Mini-Cooper T= 6min pour les filles et test Cooper T= 12min pour les garçons, pouvoir parcourir la plus grande distance possible sans arrêt. Prise des performances de départ des élèves. Participation des élèves au test par contrôler un partenaire qui évolue en piste.
Séance N° 3	Thème : développement de la capacité aérobie. Travail en continu Courir 1 fois 20 minutes sans arrêt à 75% de la VMA de chaque groupe. NB : (temps de repos < temps de travail)
Séance N° 4	Thème : développement de la capacité aérobie. Travail en continu Courir 2 fois 10 minutes sans arrêt à 75% de la VMA de chaque groupe. NB : (temps de repos < temps de travail)
Séance N° 5	Thème : développement de la capacité aérobie. Travail en long-long Courir 1 *3*4 tours sans arrêt à 85% de la VMA de chaque groupe NB : (temps de repos < temps de travail)
Séance N° 6	Thème : développement de la capacité aérobie. Travail en long-long Courir 2*3*3 tours sans arrêt à 90% de la VMA de chaque groupe NB : (temps de repos < temps de travail)
Séance N° 7	Thème : développement de la capacité aérobie. Travail en long-long Courir 2*3*3 tours sans arrêt à 95% de la VMA de chaque groupe NB : (temps de repos < temps de travail)
Séance N° 8	Thème : développement de la capacité aérobie. Travail en continu Courir 2 fois 10 minutes sans arrêt à 80% de la VMA de chaque groupe. NB : (temps de repos < temps de travail)
Séance N° 9	Thème : développement de la capacité aérobie. Travail en continu Courir 1 fois 15 minutes sans arrêt à 80% de la VMA de chaque groupe. NB : (temps de repos < temps de travail)
Séance N° 10	A l'aide du test Mini-Cooper T= 6min pour les filles et test Cooper T= 12min pour les garçons , pouvoir parcourir la plus grande distance possible sans arrêt. Prise des performances d'arrivée des élèves. Participation des élèves au test bilan par contrôler un partenaire qui évolue en piste pendant le test.