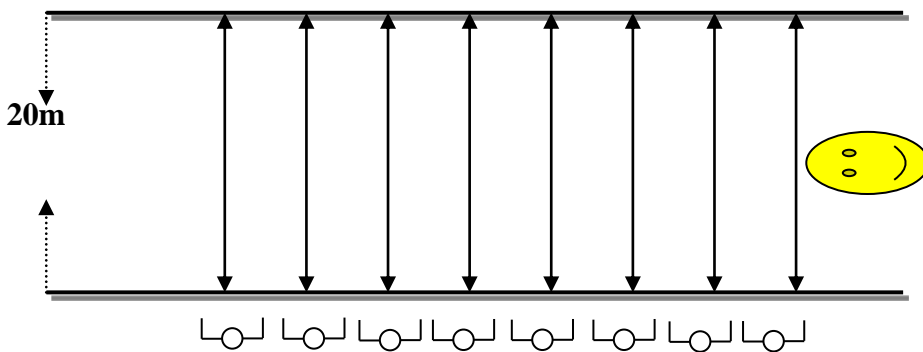


**SÉANCE N°: 1 course en durée niveau:3AS Prof: bourhdadi driss LYCEE : Tarik ibn Ziad gourrama**

P	D	CONTENU	
<b>INTRODU</b>	<b>10' a 15'</b>	<b>PM:</b> Eveil psychologique Ordre et discipline. <b>MT:</b> éveil physiologique Préparation du corps a l'effort	vérification des tenues, des retards, des malades et des absents. Enoncer de l 'objectif en cours. Explication du déroulement du test. <b>E G<sup>AI</sup>:</b> 3tours de piste en petites foulées a rythme moyen. <b>E S<sup>QUE</sup>:</b> sur un plateau libre, réaliser des courses en va et vient avec changement d'allure, travail des appuis, ....., travail des étirements avant l'épreuve.
<b>FONDAMENTALE</b>	<b>30' a 35'</b>	<p><b>SITUATION :</b>  <b>BUT :</b> faire des allers-retours entre 2 lignes espacées de 20 mètres en poursuivant le rythme progressif des bips sonores jusqu'à l'épuisement (réussir à tenir longtemps)  <b>DEROULEMENT :</b> travail par groupe de 10eleves et par binômes,  Au signal du prof l'élève doit parcourir la distance 20 mètres délimitée par 2 lignes matérialisées par des plots de façon à faire coïncider les moments d'arrives aux lignes avec le bip sonore.  <b>CONSIGNE :</b> Abandonner le test si la distance parcourue entre les deux bips simultanés est inferieur a 20 mètres.  Marcher après avoir abandonné jusqu'au rétablissement la fréquence cardiaque  Chaque élève doit observer un partenaire et noter le palier réussit par celui ci  <b>CR :</b> Réussir le maximum des paliers en résistant à la fatigue  On change de rôle après le passage du 1<sup>er</sup> groupe :  <b>G1</b> observe <b>G2</b> et <b>G3</b> observe <b>G4</b> et vis vers ca</p> <p><u>Schéma du plateau de travail :</u></p> 	
<b>Final</b>	<b>5'a10'</b>	<b>BUT :</b> Retour au calme relatif Verbaliser les élèves	Marche lente- étirements des muscles des membres inférieurs. Discussion de la séance « motivation-difficultés » -Enoncer de l'objectif prochain.