

SÉANCE N°: 2 : course en durée niveau:3AS Prof: bourhdadi driss LYCEE : tarik ibn ziad gourrama

P	D	CONTENU	
INTRODU	10' a 15'	PM: Eveil psychologique Ordre et discipline. MT: éveil physiologique Préparation du corps à l'effort	vérification des tenues, des retards, des malades et des absents. Enoncer de l 'objectif en cours. Explication du déroulement du test. E G^{AI}: 3tours de piste en petites foulées a rythme moyen. E S^{QUE}: sur un plateau libre, réaliser des courses en va et vient avec changement d'allure, travail des appuis,, travail des étirements avant l'épreuve.
FONDAMENTALE	30' a 35'	<p>SITUATION : BUT : Prise de performance de départ des élèves DEROULEMENT: La classe divisée en 3 groupes. Le groupe G1 observe le groupe G2 qui va parcourir la plus grande distance possible pendant (t=12min) pour les garçons et (t=6min) pour les filles et va mentionner les temps d'arrêt. Le travail se fait par binôme. Après le test on annonce les résultats au prof « nbre de tour +d » D = (nbre de tour * 200 m) + d Après le groupe G3 observe le groupe G1, puis le groupe G2 observe le groupe G3. Après avoir fait la récolte des résultats le prof doit désigner les groupes physiologiques de niveau « test navette » et expliquer aux élèves les mots techniques : course en durée– VMA– Formes de travail à venir c a d le % de la VMA « intensité et durée de l'effort » NB : les groupes qui n'effectuent pas le test continuent à s'échauffer dans le plateau libre. CONSIGNE : Ne pas rester après la course. Etre régulier dans son déplacement Prendre ses responsabilités en tant qu'observateur Eviter les temps d'arrêt CR: Courir avec son propre rythme Pouvoir finir la tache sans abandonner</p> <p style="text-align: center;"><u>Schéma du plateau de travail :</u></p>	
Final	5'a10'	BUT : 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.

