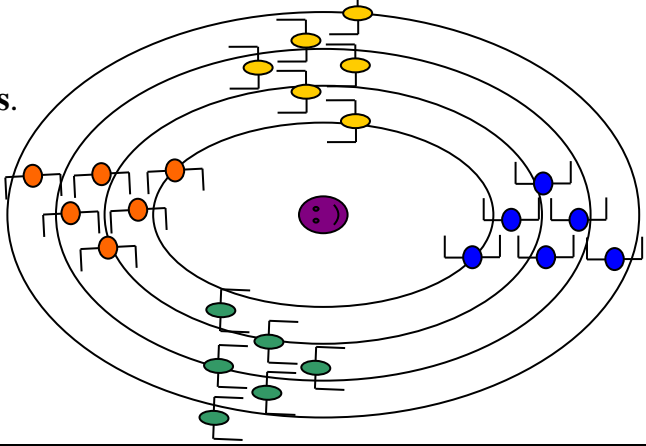


Objectif de la séance: Voir le projet prévisionnel du cycle

SÉANCE N°: 3 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: Eveil physiologique Préparation du corps à l'effort	vérification des tenues, des retards, des malades et des absents. Rappel de l'objectif précédent, énoncer de l'objectif en cours. 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'	SITUATION 1: BUT : courir à un %tage de la VMA en faisant coïncider les temps de passages pendant t=15 min 75% de la VMA . DEROULEMENT: Sous la base des résultats du test navette ,diviser la classe en 4 a 5 groupes de niveau, chaque groupe disposera d'un marqueur qui va noter /mentionner les temps de passages à chaque 200 mètres et un chronométreur chargé de gérer la course et l'allure de son groupe a fin de faire coïncider les TP du groupe. Après avoir terminé la tache t=15 min on disposera d'un temps de repos inferieur au temps de travail (tr < tw) tr=8min La récupération est du type active et incomplète (marche lente). CONSIGNE : Ne pas s'arrêter et s'asseoir immédiatement après la course. Courir, évoluer en groupe avec chronométreur et marqueur en tête du peloton. CR : Réussir à faire coïncider les TP avec une marge de plus au moins 4 secondes . SITUATION 2 : BUT : la régularité de l'effort DEROULEMENT: Courir pendant t= 6 min avec le même %tage de la VMA avec des temps de passages raisonnables. CONSIGNE et CR : idem que la situation 1.	<p align="center">Schéma du plateau de travail</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.