

Objectif de la séance: Voir le projet prévisionnel du cycle

SÉANCE N°: 4 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'	<p>SITUATION 1: BUT : Courir sans arrêt en groupe DEROULEMENT: Dans une piste de 200 mètres aménagée par des plots placés tous les 25 mètres pour marquer le départ de chaque groupe de niveau. Chaque groupe disposera d'un chronomètreur qui annonce à haute voix les TP et qui est chargé de gérer la course et l'allure de son groupe a fin de faire coïncider les TP du groupe et d'un marqueur qui va noter /mentionner les temps de passages à chaque 200 mètres jusqu'à la fin de la tâche. Le travail à réaliser est de courir (2*10 min) à 75% VMA Après la course on dispose d'un temps de récupération Tr=6 min</p> <p>CONSIGNE : Ne pas s'arrêter et s'asseoir immédiatement après la course. Courir, évoluer en groupe avec chronomètreur et marqueur en tête du peloton.</p> <p>CR Réussir à faire coïncider les TP théoriques au TP pratiques (réalisés) avec une marge de plus au moins 4 secondes.</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.

Schéma du plateau de travail :

