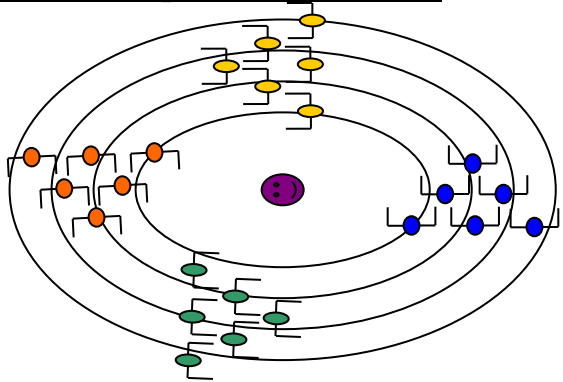


**Objectif de la séance: Voir le projet prévisionnel du cycle**

**SÉANCE N°: 5    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> 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. <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>	<b>SITUATION 1 :</b> <b>BUT :</b> Courir en groupe et participer à la réalisation du projet du groupe <b>DEROULEMENT:</b> Dans une piste aménagée de <b>200 mètres</b> balisée par des plots tous les 25 mètres la classe divisée en <b>5 à 6</b> groupes de niveau « bases des résultats du test navette ». un chronométreur et un marqueur par groupe qui sont chargés de gérer le rythme de la course du groupe afin de faire <b>coïncider les TP théoriques et pratiques</b> . Chaque groupe doit réaliser indépendamment la tâche suivante : <p align="center"><b>1*3*5 tours à 85% VMA</b></p> Après chaque la course le groupe doit bénéficier d'une récupération active incomplète de <b>T rec = 4 min</b> <b>CONSIGNE :</b> Ne pas s'arrêter et s'asseoir immédiatement après la course. Courir, évoluer en groupe avec chronométreur et marqueur en tête du peloton <b>CR :</b> Réussir à faire coïncider <b>les TP</b> avec une marge de plus au moins <b>4 secondes</b> . Achever la tâche demandée. <b>SITUATION 2 :</b> <b>BUT :</b> Rythmer sa course. <b>DEROULEMENT:</b> Chaque groupe doit parcourir une distance de 3tours de piste en respectant les temps de passage mais sans chronomètre a la main toujours <b>à 85% VMA</b> . <b>CONSIGNE :</b> Equilibrer sa respiration avec ses foulées, courir en groupe <b>CR :</b> Réussir les <b>TP</b> avec une marge de <b>plus au moins de 4 secondes</b> .	<p align="center"><b><u>Schéma du plateau de travail :</u></b></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.