

Objectif de la séance: Voir le projet prévisionnel du cycle

SÉANCE N°: 6 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 en groupe et participer à la réalisation du projet du groupe DEROULEMENT: Dans une piste aménagée de 200 mètres balisée par des plots tous les 25 mètres la classe divisée en 5 à 6 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 coïncider les TP théoriques et pratiques. Chaque groupe doit réaliser indépendamment la tâche suivante : <p align="center">2*3*3tours a 90% VMA effort intermittent</p> Après chaque la course le groupe doit bénéficier d'une récupération active incomplète de T rec = 4min 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. Achever la tâche demandée.</p> <p>SITUATION 2 : BUT : Rythmer sa course. DEROULEMENT: Chaque groupe doit parcourir une distance de 3tours de piste en respectant les temps de passage mais sans chronomètre a la main toujours à 90% VMA. CONSIGNE : Equilibrer sa respiration avec ses foulées, courir en groupe CR : Réussir les TP avec une marge de plus au moins de 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 :

