

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

**SÉANCE N°: 8 course en durée    niveau:3AS    PROF: BOURHDADI driss    LYCEE : Tarik ibn Ziad    Gourrama**

P	D	CONTENU	
INTRODU	10' a 15'	<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.
FONDAMENTALE	30' a 35'	<p><b>SITUATION :</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 <b>25 mètres</b> la classe divisée en <b>5 à 6 groupes de niveau</b> « bases des résultats du test navette ». un <b>chronométreur</b> et un <b>marqueur</b> par groupe qui sont chargés de gérer le rythme de la course du groupe afin de <b>faire coïncider les TP théoriques et pratiques</b>.  Chaque groupe doit réaliser indépendamment la tache suivante : <b>2*10 min a 80% de la VMA</b>  Après chaque la course le groupe doit bénéficier d'une récupération active incomplète de <b>T rec = 4min</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>4secondes</b>  Achever la tache demandée.</p> <p><b>SITUATION 2 :</b>  <b>BUT :</b> Utiliser ses ressources en vue d'obtenir un résultat optimal.  <b>DEROULEMENT:</b>  Chaque groupe doit parcourir une distance de <b>3tours de piste</b> en respectant les temps de passage mais sans chronomètre a la main toujours <b>à 95%</b> de la <b>VMA</b> du groupe.  <b>CONSIGNE :</b> Equilibrer sa respiration avec ses foulées, courir en groupe  Synchroniser le mouvement des membres sup et inf.  Maîtriser la cadence de ses foulées.  <b>CR :</b> Réussir les <b>TP</b> avec une marge de <b>plus au moins de 4 secondes</b></p>	
Final	5'a10'	<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.

**Schéma du plateau de travail :**

