

Objectif de la séance: Voir le projet prévisionnel du cycle

SÉANCE N°: 9 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 : BUT : Gestion de l'effort durant le trajet et Utilisation de ses ressources pour obtenir un résultat optimal. . DEROULEMENT: Diviser la classe en 5 à 6 groupes de niveau « filles – garçons » Chaque groupe de filles est obligé de courir à une VMA qu'il peut supporter durant t=6 min et t=12 min pour les garçons, avec un chronométreur et un marqueur par groupe pour annoncer à haute voix et mentionner les temps de passage dans une feuille jusqu'à la fin de la tâche : FILLES : 2*6 min à un %tage supportable de la VMA. GARCONS : 2*10 min à un %tage supportable de la VMA. Récupération est du type active et incomplète. T rec < t w pour filles t= 3 min et pour garçons t= 6min.</p> <p>CONSIGNE : Courir en groupe, ne pas s'arrêter juste après l'effort Equilibrer sa respiration pendant la course avec synchronisation des membres sup et inf. Maitriser la cadence de ses foulées. CR : Réussir un niveau de la VMA supérieur ou égale à celui réalisé pendant le test navette</p> <p><u>Schéma du plateau de travail :</u></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.

