|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Bac professionnel**  *Effacer les AFLP selon les choix qui sont faits dans le parcours de formation* | | | | |
| CA1 | CA2 | CA3 | CA4 | CA5 |
| AFLP 1 | Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record. | Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement. | Accomplir une prestation animée d’une intention dans la perspective d’être jugé et/ou apprécié. | Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point. | Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. |
| AFLP 2 | Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. | Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu. | Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l’enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées. | Mobiliser des techniques d’attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; résister et neutraliser individuellement ou collectivement l’attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force. | Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance. |
| AFLP 3 | Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser. | Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu. | Composer et organiser dans le temps et l’espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs/juges. | Analyser les forces et les faiblesses en présence par l’exploitation de données objectives pour faire des choix tactiques et stratégiques adaptés à une prochaine confrontation. | Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale). |
| AFLP 4 | Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours. | Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature | Assumer les rôles inhérents à la pratique artistique et acrobatique notamment en exprimant et en écoutant des arguments sur la base de critères partagés, pour situer une prestation. | Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. | Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. |
| AFLP 5 | Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d’un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible. | Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant. | Se préparer et s’engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée. | Savoir se préparer, s’entraîner et récupérer pour faire preuve d’autonomie. | Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité. |
| AFLP 6 | Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement. | Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d’urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique. | S’enrichir de la connaissance de productions de qualité issues du patrimoine culturel artistique et gymnique pour progresser dans sa propre pratique et aiguiser son regard de spectateur. | Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires. | Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée |