

CA	AFL - VGT	Les éléments prioritaires pour atteindre ces AFL
CA1	1.S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de la vitesse d'exécution et de précision.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions ;</li> <li>• identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité ;</li> <li>• reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort ;</li> <li>• se préparer à un effort spécifique, récupérer ;</li> <li>• répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;</li> <li>• utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations ;</li> <li>• choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance ;</li> <li>• assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.</li> </ul>
	2.S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	
	3.Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	
CA2	1.S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre et mettre en oeuvre, seul et/ou à plusieurs, les principes et procédures d'une pratique qui garantit la sécurité de tous ;</li> <li>• développer des appuis adaptés à l'itinéraire choisi et utiliser les principes mécaniques d'une motricité efficace ;</li> <li>• gérer ses efforts en fonction des contraintes du milieu et de ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour réaliser les déplacements ;</li> <li>• maintenir un engagement physique tout en restant lucide dans ses choix ;</li> <li>• se préparer à un effort spécifique, récupérer ;</li> <li>• choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet de déplacement ;</li> <li>• utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations ;</li> <li>• répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;</li> <li>• s'entraider pour donner confiance ;</li> <li>• sélectionner et prendre en compte les informations utiles pour définir son itinéraire.</li> </ul>
	2.Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	
	3.Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	
CA3	1. S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées. S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer et enrichir une motricité expressive à l'aide de divers paramètres (espace, temps, énergie) pour provoquer une émotion ;</li> <li>• explorer et choisir des procédés de composition au service de la relation avec ses partenaires ;</li> <li>• assurer différents rôles (interprète, chorégraphe, spectateur, juge, voltigeur, pareur, porteur, meneur...) ;</li> <li>• gérer la prise de risque dans le choix de ses actions ;</li> <li>• choisir, mettre en oeuvre et réguler, seul et à plusieurs, un projet de composition ou d'enchaînement ;</li> <li>• utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations et définir des pistes d'amélioration ;</li> <li>• se préparer, se concentrer pour se produire devant un public ;</li> <li>• maîtriser la réalisation individuelle de sa prestation pour la mettre au service de la production collective ;</li> <li>• répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.</li> </ul>
	2. Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.	
	3. Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.	
CA4	1. S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet et ses choix tactiques ;</li> <li>• identifier les forces et faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en oeuvre et réguler un projet tactique ;</li> <li>• identifier l'évolution des caractéristiques du rapport de force pour adapter ses actions ;</li> <li>• adapter son engagement en fonction du rapport de force et de ses ressentis ;</li> <li>• répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;</li> <li>• utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations et l'état du rapport de force entre deux équipes ou deux adversaires ;</li> <li>• accepter la défaite, gagner avec humilité ;</li> <li>• être solidaire de ses partenaires ;</li> <li>• assurer différents rôles (partenaire, adversaire, arbitre, coach, observateur) ;</li> <li>• connaître, respecter et faire respecter les règles.</li> </ul>
	2. Se préparer et s'entraîner individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel.	
	3. Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	
CA5	1. S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique ;</li> <li>• s'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement ;</li> <li>• connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu ;</li> <li>• choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail ;</li> <li>• se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci ;</li> <li>• choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés ;</li> <li>• répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;</li> <li>• assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique ;</li> <li>• utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.</li> </ul>
	2. S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	
	3. Coopérer pour faire progresser.	