**PARCOURS DE FORMATION CAP DU Lycée…………………………….**

Attendus de Fin de Lycée Pro : AFLP - Champ d’Apprentissage : CA

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA1 :****Réaliser sa performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.** | **CA2 :** **Adapter son déplacement à des environnements variés et / ou incertains.** | **CA3 :** **Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée.** | **CA 4 :** **Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.** | **CA5 :** **Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir.** |
| **AFLP1.** Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record. | **AFLP1.** Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer. | **AFLP1.** S’engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d’une intention. | **AFLP1.** Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l’action décisive choisie pour marquer le point. | **AFLP1.** Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’u thème d’entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. |
| **AFLP2.** Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. | **AFLP2.** Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu. | **AFLP2.** Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue. | **AFLP2.** Utiliser des techniques et des tactiques d’attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s’opposer. | **AFLP2.** Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. |
| **AFLP3.** S’engager et persévérer seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. | **AFLP3.** Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l’adapter éventuellement en cours de déplacement. | **AFLP3.** Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré. | **AFLP3.** Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité. | **AFLP3.** Mobiliser différentes méthodes d’entrainement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. |
| **AFLP4.** S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d’une épreuve de production de performance. | **AFLP4.** S’impliquer dans les rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une activité de pleine nature. | **AFLP4.**Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne. | **AFLP4.** Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l’adversaire ; intégrer les règles et s’impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. | **AFLP4.** Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. |
| **AFLP5.** Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée. | **AFLP5.** Contrôler ses émotions pour accepter de s’engager dans un environnement partiellement connu. | **AFLP5.** Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée. | **AFLP5.** Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation. | **AFLP5.** S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. |
| **AFLP6.** Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement | **AFLP6.** Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d’urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s’y engager en sécurité. | **AFLP6.** S’enrichir d’éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle. | **AFLP6.** Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires. | **AFLP6.** Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **PREMIERE CAP** | **TERMINALE CAP** |
|  | **M1** | **M2** | **M3** |
| **CA1****Performer** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA2****S’adapter** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA3****Créer** |  | ☐ **AFLP1** |  | ☐ **AFLP1** |  | ☐ **AFLP1** |  | ☐ **AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA4****Coopérer**  |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA5****S’entraîner** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |

**PARCOURS DE FORMATION CAP DU Lycée ………………..……….**

Attendus de Fin de Lycée Pro : AFLP - Champ d’Apprentissage : CA

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA1 :****Réaliser sa performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.** | **CA2 :** **Adapter son déplacement à des environnements variés et / ou incertains.** | **CA3 :** **Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée.** | **CA 4 :** **Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.** | **CA5 :** **Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir.** |
| **AFLP1.** Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record. | **AFLP1.** Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer. | **AFLP1.** S’engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d’une intention. | **AFLP1.** Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l’action décisive choisie pour marquer le point. | **AFLP1.** Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’u thème d’entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. |
| **AFLP2.** Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. | **AFLP2.** Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu. | **AFLP2.** Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue. | **AFLP2.** Utiliser des techniques et des tactiques d’attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s’opposer. | **AFLP2.** Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. |
| **AFLP3.** S’engager et persévérer seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. | **AFLP3.** Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l’adapter éventuellement en cours de déplacement. | **AFLP3.** Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré. | **AFLP3.** Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité. | **AFLP3.** Mobiliser différentes méthodes d’entrainement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. |
| **AFLP4.** S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d’une épreuve de production de performance. | **AFLP4.** S’impliquer dans les rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une activité de pleine nature. | **AFLP4.**Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne. | **AFLP4.** Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l’adversaire ; intégrer les règles et s’impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. | **AFLP4.** Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. |
| **AFLP5.** Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée. | **AFLP5.** Contrôler ses émotions pour accepter de s’engager dans un environnement partiellement connu. | **AFLP5.** Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée. | **AFLP5.** Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation. | **AFLP5.** S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. |
| **AFLP6.** Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement | **AFLP6.** Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d’urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s’y engager en sécurité. | **AFLP6.** S’enrichir d’éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle. | **AFLP6.** Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires. | **AFLP6.** Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **PREMIERE CAP** | **TERMINALE CAP** |
|  | **M1** | **M2** | **M3** | **M1** | **M2** | **M3** |
| **CA1****Performer** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA2****S’adapter** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA3****Créer** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐ **AFLP1** |  | ☐ **AFLP1** |  | ☐ **AFLP1** |  | ☐ **AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA4****Coopérer**  |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |
| **CA5****S’entraîner** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |  | ☐**AFLP1** |
| ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** | ☐**AFLP2** |
| ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** | ☐**AFLP3** |
| ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** | ☐**AFLP4** |
| ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** | ☐**AFLP5** |
| ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** | ☐**AFLP6** |