

Ce que l'AFL2 implique prioritairement au niveau des Enjeux et/ou des démarches pédagogiques et/ou de la didactique
Exprimer pour chaque type de contenu et en une phrase : l'incontournable, l'essentiel !

Type de contenu	Pour le professeur pour l'ensemble des champs d'apprentissage	Pour l'élève pour l'ensemble des champs d'apprentissage
Apprend à se connaître	Présenter des indicateurs et des repères de performance propre à l'APSA (voir le développement dans la "tache 1 APSA").	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître son niveau de ressources initial (cognitif, énergétique, mécanique...) et identifier ses points forts et faibles (techniques, tactiques, stratégiques) et les facteurs psychologiques (stress, motivation, émotions...) inhérents à l'APSA.
Fait des choix	Valider la pertinence du projet d'entraînement avec l'élève aux vues de son niveau de compétences et de ressources initial.	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir de développer dans son projet d'entraînement des ressources prioritaires, efficaces et pertinentes dans l'APSA.
Se prépare	Vérifier la cohérence des étapes d'entraînement inhérentes au projet individuel d'entraînement.	<ul style="list-style-type: none"> • Se projeter clairement dans les étapes de son projet d'entraînement et de transformations en utilisant des indicateurs simples, des observables et des connaissances sur l'entraînement (charge de travail, intensité, répétition, récupération, surcompensation...).
Conduit et régule ses efforts	Accompagner (- coacher) l'élève, soumettre (si besoin), corriger, valider (voir carnet d'entraînement) les charges de travail choisies en fonction des effets observés.	<ul style="list-style-type: none"> • Réguler la charge de travail en fonction du lien "ressentis-effets observés" en cohérence avec son projet d'entraînement.