

CA1	APSA : Epreuves combinées Fin de cycle : 3 Formulation de la compétence : Réaliser sa meilleure performance en épreuve combinée à une échéance donnée. L'élève est guidé dans ses choix par des observables.
Acquisitions prioritaires	
<ul style="list-style-type: none"> • Vivre le rapport amplitude/fréquence • Construire l'efficacité des appuis permettant la continuité des actions 	<ul style="list-style-type: none"> • Saut : enchaîner une course accélérée avec une impulsion • Course : atteindre et conserver une vitesse maximale en construisant une posture de course (alignement segmentaire) • Lancer : construire un chemin de lancement efficace avec un élan réduit (transfert du centre de gravité de l'arrière vers l'avant, engin placé au-dessus de l'épaule)
<ul style="list-style-type: none"> • Persévérer dans la répétition des actions • Identifier un observable simple 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter la quantité de travail prévue • Utiliser les outils proposés (numériques ou autres) • Saut : observer si piétinement avant impulsion Course : observer une posture générale avec une course axée, buste engagé,
<ul style="list-style-type: none"> • Tenir et respecter des rôles sociaux simples • Respecter les règles et règlements 	Connaître et vivre le protocole de chronométrage, de départ, de validation des performances, de mesure, dans le respect de la sécurité, ceci dans un cadre de coopération entre acteurs et observateurs.
Investir les codes d'un lieu ou d'une activité	Pratiquer avec une tenue adaptée, permettant l'hygiène et la sécurité Comprendre l'intérêt de l'échauffement, et quelques notions de nutrition : hydratation, alimentation
Découvrir le cadre culturel d'organisation de l'activité	Repérer les espaces dédiés Se situer par rapport aux champions