Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour en savoir plus sur nos formations disponibles, veuillez visiter :
formav.co/explorer

LICENCE SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

OPTION ERGONOMIE DU SPORT ET PERFORMANCE MOTRICE

ÉVALUATION DU BLOC RNCP35973BC10 : ADAPTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES TÂCHES AUX PRATIQUANTS DANS LES DOMAINES DU SPORT, DES LOISIRS, DU TRAVAIL ET DE LA SANTÉ

SESSION 2026

Durée : 2 heures

SPÉCIALITÉ / UNITÉ	COEFF
OPTION ERGONOMIE DU SPORT ET PERFORMANCE MOTRICE	3,0 (INDICATIF)

Moyens de calculs et matériel autorisés :

L'usage de calculatrice avec mode examen actif est autorisé. L'usage de calculatrice sans mémoire, « type collège », est autorisé.

Aucun document ou matériel autorisé en dehors de ceux fournis avec le sujet.

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Ce sujet comporte 7 pages numérotées de 1/7 à 7/7.

Les documents réponses en fin de sujet sont à rendre avec la copie.

DOSSIER SUJET

MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE ET CONSIGNES GÉNÉRALES : CENTRE DE PRÉVENTION ET D'ERGONOMIE DU TRAVAIL DES RIVES, LYON (RHÔNE)

Vous intervenez comme professionnel de l'activité physique adaptée au sein d'une équipe de prévention qui accompagne les salariés d'un atelier de conditionnement. Votre mission consiste à observer une tâche, proposer des adaptations d'activité physique compatibles avec les capacités et les contraintes du salarié, expliquer ces adaptations et recueillir des mesures simples de motricité.

Le cas présenté est fictif. Les informations de santé sont communiquées dans le cadre de la situation et doivent rester confidentielles. Vous ne posez pas de diagnostic, ne modifiez pas un traitement et ne vous substituez ni au médecin du travail ni aux professionnels de santé. Toute alerte ou aggravation conduit à interrompre l'activité et à appliquer le protocole du site.

Répondez à toutes les questions. Les points sont indiqués pour chaque question. Le total est de 20 points. Les documents techniques DT 1 et DT 2 sont à utiliser. Complétez le document réponse DR 1 lorsqu'il est demandé.

PARTIE 1 : Analyse des données physiologiques et fonctionnelles (5 points)

Identifier les contraintes, interpréter des observations et respecter les limites indiquées

À partir de la fiche de situation DT 1, analysez les informations utiles à la préparation d'une séance de prévention en milieu professionnel. Les seuils d'action applicables à cette situation sont ceux du protocole du site reproduit dans DT 2.

1.1 (1,5 point) Relevez deux contraintes de la tâche professionnelle décrite dans DT 1 et expliquez, pour chacune, quelle sollicitation corporelle elle est susceptible d'induire. Distinguez une observation de tâche d'une conclusion médicale.

1.2 (1,5 point) La fréquence cardiaque relevée après la séquence standardisée est de 116 battements par minute. En vous référant à la limite individuelle écrite dans DT 1 et aux seuils du protocole DT 2, déterminez si cette valeur impose à elle seule l'arrêt immédiat. Justifiez votre réponse et indiquez deux autres signes qui conduiraient à interrompre l'activité selon le protocole.

1.3 (2 points) Proposez deux adaptations de la tâche professionnelle et deux adaptations de l'activité physique qui tiennent compte des éléments de DT 1. Pour chaque adaptation, précisez le besoin visé et une modalité concrète de mise en œuvre. N'effectuez aucune recommandation de traitement médical.

PARTIE 2 : Construction et conduite d'une séance adaptée (6 points)

Accompagner le pratiquant, expliquer les adaptations et organiser une progression sécurisée

Vous devez préparer une séquence collective de prévention de 12 minutes, intégrée à une pause de travail. Elle comprend une mobilisation générale, des exercices de renforcement fonctionnel et un retour au calme. Le salarié décrit dans DT 1 participe avec six collègues. Le protocole du site DT 2 s'applique à toute la séance.

Contraintes de préparation de la séance

Paramètre	Donnée
Durée totale	12 minutes
Effectif	7 salariés
Intensité d'effort visée selon l'échelle de perception de l'effort	2 à 4 sur 10
Matériel disponible	Chaises stables, mur libre, aucun poids externe
Limite individuelle communiquée dans DT 1	Fréquence cardiaque inférieure ou égale à 120 battements par minute pendant l'activité

Données de la situation professionnelle à respecter

2.1 (2 points) Construisez une séance de 12 minutes en trois phases. Pour chaque phase, indiquez la durée, un exemple de tâche motrice et une consigne de sécurité ou d'auto-observation. La somme des durées doit être égale à 12 minutes. Votre proposition doit permettre une option de moindre difficulté sans exclure le salarié décrit dans DT 1.

2.2 (2,5 points) Complétez le DR 1 pour deux exercices de votre séance. Pour chacun, indiquez l'objectif, la tâche proposée, une variable permettant de diminuer la difficulté, une variable permettant de l'augmenter progressivement et un indicateur observable de tolérance à l'effort. Les progressions doivent rester compatibles avec les données de DT 1 et les consignes de DT 2.

2.3 (1,5 point) Rédigez trois consignes brèves que vous donneriez au salarié avant et pendant la séance afin de lui apprendre à réguler lui-même son effort. Votre réponse doit inclure l'échelle d'effort de 0 à 10, la possibilité de signaler une gêne et la conduite à tenir si un seuil du protocole est atteint.

PARTIE 3 : Métrologie de la motricité et interprétation des mesures (5 points)

Mettre en œuvre une mesure reproductible et interpréter ses limites

Dans le cadre du suivi de la séance, vous observez un test fonctionnel de levers de chaise réalisé pendant 30 secondes. Le même fauteuil stable, placé contre un mur, est utilisé lors des deux mesures. Le salarié réalise 9 levers lors de la mesure initiale et 11 lors de la mesure effectuée quatre semaines plus tard. La consigne, la durée et l'observateur sont identiques. Aucune valeur normative n'est fournie : ces résultats décrivent uniquement l'évolution de cette personne dans les conditions de mesure indiquées.

Mesures de cadence pendant une tâche simulée

Méthode de comptage	Cycles comptés en 30 secondes
Comptage vidéo image par image, utilisé comme référence pour cet exercice	24
Comptage visuel en direct par l'observateur	23

Un cycle correspond à un dépôt puis à une reprise d'un objet léger. La période d'observation est de 30 secondes.

3.1 (1 point) Calculez la cadence de référence en cycles par minute à partir du comptage vidéo. Montrez le calcul.

3.2 (2 points) Calculez l'écart absolu entre les deux comptages, puis l'écart relatif du comptage visuel en direct par rapport au comptage vidéo, en pourcentage. Utilisez la formule : écart relatif = $\frac{|valeur\ mesurée - valeur\ de\ référence|}{valeur\ de\ référence} \times 100$. Arrondissez le résultat à un chiffre après la virgule.

3.3 (2 points) Calculez l'évolution du nombre de levers de chaise entre les deux mesures, en nombre de levers puis en pourcentage par rapport à la mesure initiale. Interprétez le résultat avec prudence en donnant deux limites de cette comparaison et une condition à maintenir pour que le suivi reste comparable.

PARTIE 4 : Sécurité, cadre professionnel et éthique (4 points)

Agir dans son champ de compétence, protéger la santé et préserver la confidentialité

Pour cette partie, utilisez l'extrait réglementaire et les règles de fonctionnement présentés dans DT 2 ainsi que les informations de DT 1.

4.1 (1,5 point) À la suite de la séance, le salarié signale une gêne à l'épaule cotée à 4 sur 10. Indiquez les actions immédiates attendues du professionnel au regard du protocole DT 2, puis précisez à quel interlocuteur la situation doit être transmise selon les règles du site.

4.2 (1,5 point) Expliquez la différence entre votre rôle dans l'adaptation de l'activité physique et celui du médecin du travail ou d'un professionnel de santé. Donnez deux exemples de décisions que vous ne devez pas prendre dans cette situation.

4.3 (1 point) Indiquez deux précautions concrètes à prendre pour préserver la confidentialité des données de santé de DT 1 lors de la transmission des observations et du rangement des documents.

DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : FICHE DE SITUATION DU SALARIÉ ET DONNÉES DE SUIVI

Situation fictive établie pour le sujet. M. L., 52 ans, salarié de l'atelier de conditionnement, participe volontairement à une démarche de prévention par l'activité physique. Il travaille debout et alterne la prise d'objets légers sur un convoyeur avec des rotations du tronc et des gestes répétés du membre supérieur droit. La cadence habituelle observée est de 24 cycles par minute. Il indique une gêne intermittente à l'épaule droite lors des journées les plus chargées, sans douleur au repos le jour de l'observation. Cette information ne constitue pas un diagnostic.

Antécédent déclaré : hypertension artérielle suivie par son médecin. Son traitement est géré par le professionnel de santé qui le suit. Lors de l'entretien préalable, M. L. indique que le médecin du travail lui a demandé de maintenir une intensité légère à modérée et de ne pas dépasser 120 battements par minute pendant l'activité. En cas de doute sur la compatibilité d'une activité, l'intervenant sollicite le médecin du travail avant de proposer une progression. Fréquence cardiaque au repos mesurée après cinq minutes assis : 78 battements par minute. Fréquence cardiaque observée après une séquence standardisée de deux minutes : 116 battements par minute. Aucune autre mesure clinique n'est fournie.

Autonomie fonctionnelle : indépendant pour les déplacements, les transferts et les activités quotidiennes. Il peut se lever d'une chaise sans aide et peut interrompre l'activité à tout moment. Alimentation habituelle, sans régime prescrit signalé dans le cadre de cette situation. Matériel de séance disponible : chaises stables et mur libre. Le salarié peut utiliser une chaise comme appui. Les données personnelles de santé ne doivent être accessibles qu'aux personnes habilitées et utiles à l'accompagnement.

Repères de la situation et mesures disponibles

Élément	Valeur ou information
Âge	52 ans
Fréquence cardiaque au repos après 5 minutes assis	78 battements par minute
Fréquence cardiaque après la séquence standardisée de 2 minutes	116 battements par minute
Limite individuelle communiquée par le médecin du travail	Ne pas dépasser 120 battements par minute pendant l'activité
Cadence habituelle de la tâche observée	24 cycles par minute
Gêne rapportée	Gêne intermittente à l'épaule droite lors des journées les plus chargées
Autonomie fonctionnelle	Indépendant pour les déplacements, transferts et activités quotidiennes
Régime alimentaire signalé	Alimentation habituelle, sans régime prescrit signalé

Données déclarées ou recueillies dans les conditions précisées dans le texte de DT 1

DT 2 : CADRE DE PRÉVENTION ET PROTOCOLE OPÉRATIONNEL DU SITE

Extrait réglementaire : Code du travail, article L. 4121-1 : « L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. » Ces mesures comprennent notamment des actions de prévention des risques professionnels, des actions d'information et de formation, ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

Protocole opérationnel interne du Centre de prévention et d'ergonomie du travail des Rives, applicable à la séance décrite dans le sujet :

- Avant la séance, vérifier que l'espace est dégagé, que les chaises sont stables et que le participant connaît la consigne d'arrêt.
- Demander au participant d'évaluer son effort sur une échelle de 0 à 10, où 0 correspond au repos et 10 à un effort maximal. Pour cette séance, viser une perception comprise entre 2 et 4 sur 10.
- Arrêter l'exercice et installer le participant en sécurité si la fréquence cardiaque dépasse la limite individuelle indiquée pour lui, si une douleur ou une gêne augmente ou atteint 4 sur 10, ou en cas de malaise, vertige, essoufflement inhabituel, douleur thoracique ou demande d'arrêt du participant.
- En cas de malaise, de douleur thoracique ou de signe jugé préoccupant, appliquer la procédure d'urgence du site et alerter les secours selon cette procédure. Ne pas laisser seul le participant concerné.
- Après tout arrêt lié à un symptôme ou à une gêne, ne pas reprendre la séance le même jour sans avis de l'interlocuteur désigné par le site. Informer le responsable de la prévention et orienter vers le médecin du travail ou le professionnel de santé compétent selon la situation.
- Ne pas établir de diagnostic, ne pas modifier un traitement et ne pas interpréter une mesure isolée comme un avis médical. Recueillir uniquement les informations nécessaires à l'intervention. Transmettre les observations utiles par le canal sécurisé prévu par le site, sans les communiquer au groupe.

Le protocole ci-dessus est une consigne opérationnelle propre à la situation du sujet. Il ne remplace pas l'évaluation des risques de l'employeur, les consignes d'urgence du site ni l'avis d'un professionnel de santé.

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 1 : Tableau de préparation de deux exercices, question 2.2 **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Complétez directement le tableau. Pour chaque exercice, indiquez une tâche précise et réalisable avec le matériel disponible. Les adaptations doivent respecter les données de DT 1 et le protocole de DT 2.

Plan d'adaptation de deux exercices

Exercice	Objectif	Tâche proposée	Variable pour diminuer la difficulté	Variable pour augmenter progressivement la difficulté	Indicateur observable de tolérance
Exercice 1	.....	.....	.....	.....	.....
Exercice 2	.....	.....	.....	.....	.....

À compléter par le candidat

Cadre réservé aux justifications, calculs complémentaires ou schémas du candidat :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.