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

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SANTÉ

ÉVALUATION DE LA COMPÉTENCE C7 : CONSTRUIRE ET PLANIFIER UN PROGRAMME D'INTERVENTION EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SESSION 2026

Durée : 2 heures

SPÉCIALITÉ / UNITÉ	COEFF
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SANTÉ	3 (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 8 pages numérotées de 1/8 à 8/8.

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

DOSSIER SUJET

MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE ET CONSIGNES GÉNÉRALES : MAISON SPORT-SANTÉ LES RIVES, ANGERS (MAINE-ET-LOIRE)

Vous intervenez au sein de la Maison Sport-Santé Les Rives. Vous devez concevoir une proposition de programme d'activité physique adaptée pour M. Alain Morel, 68 ans, après un accident vasculaire cérébral. Les données utiles figurent dans le dossier technique.

Le programme proposé doit être progressif, individualisé et compatible avec les informations médicales et fonctionnelles fournies. Il ne se substitue ni à une décision médicale ni à une prise en charge de rééducation. Toute aggravation, tout symptôme inhabituel ou toute incertitude impose l'interruption de l'activité et l'application de la conduite à tenir de la structure.

Le référentiel national de la licence STAPS, mention Activité physique adaptée et santé, identifie la compétence C7, mais ne fixe pas une épreuve écrite nationale unique, sa durée ni son coefficient. La durée de 2 heures et le coefficient indicatif de 3 présentés ici sont des paramètres de cette évaluation et relèvent des modalités de contrôle des connaissances de l'établissement concerné.

Le sujet comporte quatre parties. Le total est de 20 points. Les réponses doivent être argumentées à partir des documents fournis.

PARTIE 1 : Analyse de la situation et des besoins (5 points)

Repérage des capacités, limitations et priorités d'intervention

À partir du DT 1, analysez la situation de M. Morel en distinguant les éléments favorables à la pratique, les limitations à prendre en compte et les informations à surveiller au cours des séances.

Repères de situation de M. Morel

Domaine	Données disponibles
Situation médicale	AVC ischémique datant de 8 mois ; état stabilisé selon le médecin ; autorisation médicale à une activité physique adaptée d'intensité légère à modérée.
Limitations fonctionnelles	Faiblesse modérée du membre inférieur gauche ; équilibre dynamique diminué ; marche avec une canne à l'extérieur ; pas d'aide humaine pour les transferts.
Autonomie et objectifs exprimés	Autonome pour les activités quotidiennes ; souhaite marcher plus longtemps et reprendre des sorties de quartier.
Mesures au repos	Pression artérielle : 132/78 mmHg ; fréquence cardiaque : 72 battements/min ; fréquence respiratoire : 16 cycles/min ; SpO_2 : 97 % à l'air ambiant ; absence de douleur déclarée.
Traitement et alimentation	Traitement médicamenteux prescrit par le médecin, sans modification signalée depuis 3 mois ; alimentation ordinaire ; aucune allergie alimentaire déclarée.
Résultats fonctionnels initiaux	Test de marche de 6 minutes : 280 m, avec canne ; équilibre unipodal : 3 s à gauche et 8 s à droite ; effort perçu après le test : 13/20 sur l'échelle de Borg.

Données communiquées lors de l'entretien d'accueil et du bilan initial.

1.1 (2 points) Présentez deux capacités ou ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer et deux limitations fonctionnelles à intégrer dans la conception du programme. Pour chaque limitation, indiquez une conséquence concrète sur le choix ou l'organisation des activités.

1.2 (1,5 point) Formulez deux objectifs individualisés pour un cycle de huit semaines. Chaque objectif doit préciser le comportement ou la capacité visée, une échéance et un indicateur observable. Les objectifs doivent rester cohérents avec les données du DT 1.

1.3 (1,5 point) À partir des mesures et résultats initiaux du DT 1, indiquez les éléments qui constituent des repères de suivi pendant les séances et ceux qui permettent d'apprécier l'évolution fonctionnelle. Précisez une limite d'interprétation des résultats du test de marche de 6 minutes.

PARTIE 2 : Construction et planification du programme (8 points)

Organisation d'un cycle d'intervention en activité physique adaptée

La structure peut accueillir M. Morel deux fois par semaine pendant huit semaines. Chaque séance dure 45 minutes. L'encadrement est assuré par un intervenant qualifié, dans une salle de plain-pied disposant de chaises stables, de plots et d'un couloir de marche dégagé. La proposition doit prévoir une progression et des adaptations liées à la fatigue ou à l'équilibre.

Contraintes d'organisation du cycle

Paramètre	Valeur ou contrainte
Durée du cycle	8 semaines
Fréquence prévue	2 séances par semaine
Durée d'une séance	45 minutes
Matériel disponible	Chaises stables, plots, couloir de marche de 20 m, chronomètre
Repère d'intensité	Effort léger à modéré ; viser une perception de l'effort généralement comprise entre 11 et 13 sur l'échelle de Borg de 6 à 20, en tenant compte de la parole et des symptômes.

Données de fonctionnement de la Maison Sport-Santé.

2.1 (2 points) Proposez une séance type de 45 minutes. Indiquez les principales phases, leur durée, le contenu des activités et au moins une modalité de sécurisation adaptée à la faiblesse du membre inférieur gauche ou à l'équilibre diminué. La somme des durées doit être égale à 45 minutes.

2.2 (3 points) Complétez le DR 1 pour planifier le cycle de huit semaines. Faites apparaître une progression cohérente des contenus ou de leur durée, un temps de réévaluation et une adaptation possible en cas de fatigue accrue. Les deux séances hebdomadaires peuvent être décrites par une même orientation de semaine, à condition de préciser leur complémentarité.

2.3 (1,5 point) Choisissez trois indicateurs de suivi adaptés à ce programme. Pour chacun, précisez la méthode ou le moment de recueil et expliquez ce que l'indicateur permet de décider pour la suite du cycle.

2.4 (1,5 point) Décrivez comment vous ajusteriez une séance si M. Morel signale une fatigue inhabituelle mais ne présente aucun signe d'alerte. Votre réponse doit distinguer l'adaptation de la séance et la décision de reprise ou de progression lors de la séance suivante.

PARTIE 3 : Sécurité, hygiène et conduite à tenir (4 points)

Prévention des risques et application des consignes de la structure

Appliquez les repères de sécurité et d'hygiène reproduits dans le DT 2 à la séance proposée. La prévention du risque de chute et le respect des limites de compétence de l'intervenant sont attendus.

3.1 (1,5 point) Avant l'arrivée de M. Morel, indiquez trois vérifications concrètes à effectuer dans l'espace et sur le matériel afin de réduire le risque de chute ou de blessure. Reliez chaque vérification au risque prévenu.

3.2 (1,5 point) Pendant une activité, M. Morel présente soudainement une asymétrie faciale nouvelle et des difficultés inhabituelles à parler. Indiquez, dans l'ordre, les actions immédiates à entreprendre et les informations à transmettre. Ne proposez ni diagnostic ni intervention médicale relevant d'un professionnel de santé.

3.3 (1 point) Indiquez deux mesures d'hygiène applicables au matériel partagé et à l'espace de pratique, conformément au DT 2.

PARTIE 4 : Cadre professionnel, réglementaire et éthique (3 points)

Consentement, confidentialité et limites de l'intervention

La proposition d'intervention s'inscrit dans une démarche d'accompagnement en activité physique adaptée. Les décisions médicales et les changements de traitement relèvent des professionnels de santé compétents.

4.1 (1 point) Expliquez pourquoi l'autorisation médicale mentionnée au DT 1 ne dispense pas l'intervenant de recueillir l'accord de M. Morel avant chaque séance et de tenir compte de son ressenti pendant l'activité.

4.2 (1 point) Citez deux informations personnelles ou de santé figurant dans le dossier et indiquez une mesure concrète permettant d'en préserver la confidentialité dans le cadre du suivi.

4.3 (1 point) Un proche demande à l'intervenant de modifier l'exercice et de conseiller une modification du traitement médicamenteux. Précisez ce qui relève de votre intervention et la réponse professionnelle à apporter concernant le traitement.

DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : FICHE DE SITUATION ET BILAN INITIAL DE M. ALAIN MOREL

Identité : M. Alain Morel, 68 ans. **Contexte :** participation volontaire à un programme de la Maison Sport-Santé, huit mois après un AVC ischémique. Le médecin a autorisé une activité physique adaptée d'intensité légère à modérée. Aucun symptôme aigu n'est rapporté lors de l'entretien initial. L'intervenant ne modifie pas le traitement et ne pose pas de diagnostic.

Antécédents et état fonctionnel : AVC ischémique avec faiblesse modérée du membre inférieur gauche et diminution de l'équilibre dynamique. Marche avec une canne à l'extérieur. Transferts réalisés sans aide humaine. Autonomie dans les activités quotidiennes. M. Morel souhaite améliorer sa capacité à marcher et reprendre des sorties de quartier.

Mesures de repos consignées lors du bilan : pression artérielle 132/78 mmHg ; fréquence cardiaque 72 battements/min ; fréquence respiratoire 16 cycles/min ; SpO_2 97 % à l'air ambiant ; douleur déclarée : aucune. Ces valeurs constituent des données de suivi du bilan et ne remplacent pas une évaluation médicale.

Autres informations : traitement médicamenteux prescrit, stable selon les informations communiquées depuis trois mois ; alimentation ordinaire ; aucune allergie alimentaire déclarée.

Évaluations fonctionnelles initiales : test de marche de 6 minutes : 280 m avec canne ; équilibre unipodal : 3 s à gauche et 8 s à droite ; effort perçu après le test : 13/20 sur l'échelle de Borg. Ces mesures sont à comparer dans des conditions aussi constantes que possible ; elles ne suffisent pas, à elles seules, à établir un diagnostic ou une causalité.

Synthèse des données initiales

Indicateur	Valeur initiale	Précaution d'interprétation
Pression artérielle au repos	132/78 mmHg	Repère de suivi consigné ; ne constitue pas seul une autorisation ou une contre-indication.
Fréquence cardiaque au repos	72 battements/min	À interpréter dans le contexte individuel et selon les consignes médicales.
Fréquence respiratoire au repos	16 cycles/min	À compléter par l'observation du ressenti et de signes inhabituels.
SpO_2 au repos	97 % à l'air ambiant	Mesure initiale ; aucun seuil de décision autonome n'est fourni dans ce dossier.
Test de marche de 6 minutes	280 m avec canne	Résultat dépendant notamment du protocole, de l'environnement, de l'aide technique et de l'état du jour.
Équilibre unipodal	3 s à gauche ; 8 s à droite	Résultat à mettre en relation avec la sécurité, les capacités et les conditions de réalisation.
Effort perçu après le test	13/20 sur l'échelle de Borg de 6 à 20	Échelle subjective à recueillir auprès de la personne et à croiser avec l'observation.

Données recueillies à l'accueil et lors du bilan fonctionnel.

DT 2 : REPÈRES INSTITUTIONNELS DE SÉCURITÉ ET D'HYGIÈNE EN SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Repères de pratique : les éléments ci-dessous synthétisent des consignes de prévention appliquées par la structure. Ils ne remplacent ni le protocole d'urgence local, ni les recommandations individualisées des professionnels de santé. Pour les repères relatifs à la prescription d'activité physique à des fins de santé, se référer au cadre réglementaire applicable et aux documents de la Haute Autorité de santé, notamment le guide relatif à la consultation et à la prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte.

Avant la séance : vérifier que le cheminement est dégagé, que le sol est sec, que l'éclairage est suffisant et que les supports et équipements sont stables. Confirmer avec la personne son état du jour, son accord pour participer et la disponibilité de son aide technique habituelle. Adapter ou reporter la séance si les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

Pendant la séance : conserver une surveillance adaptée aux capacités de la personne ; proposer des pauses et des adaptations ; observer le comportement et demander le ressenti. Interrompre l'activité en cas de douleur inhabituelle, malaise, essoufflement anormal, faiblesse soudaine, trouble nouveau de la parole ou tout autre signe préoccupant. En présence d'un signe d'urgence, sécuriser la personne, alerter les secours selon la procédure locale et prévenir le responsable de la structure. Ne pas laisser seule une personne présentant un signe d'urgence et ne pas reprendre l'activité sans avis approprié.

Après la séance et hygiène : nettoyer le matériel partagé selon les consignes du fabricant et le protocole d'entretien de la structure ; respecter le temps de contact du produit utilisé lorsqu'il est indiqué ; se laver ou se désinfecter les mains selon les consignes locales ; signaler tout incident et consigner les éléments utiles dans le dossier de suivi en limitant les données aux informations nécessaires.

Conduite à tenir en cas de signe neurologique brutal : interrompre immédiatement l'exercice, mettre la personne en sécurité sans la déplacer inutilement, alerter les secours par le numéro d'urgence adapté à la situation et suivre leurs consignes. Noter l'heure de début ou de constat des signes et transmettre les observations factuelles. Ne pas donner de médicament, ne pas poser de diagnostic et ne pas retarder l'alerte pour effectuer une nouvelle évaluation physique.

Contrôle opérationnel de la séance

Moment	Points de contrôle
Avant	Sol sec ; cheminement dégagé ; éclairage suffisant ; matériel stable ; état du jour et accord de la personne vérifiés.
Pendant	Surveillance adaptée ; ressenti recueilli ; pauses et adaptations disponibles ; activité interrompue en cas de signe préoccupant.
Après	Matériel partagé nettoyé selon le protocole local ; hygiène des mains ; incident consigné et transmis de manière factuelle.

Synthèse des repères de sécurité et d'hygiène du DT 2.

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 1 : Document réponse à rendre avec la copie : question 2.2 **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Complétez le tableau pour les huit semaines. Indiquez une orientation de séance, la progression envisagée et un repère de suivi. La séance doit rester compatible avec les données du DT 1 et les repères de sécurité du DT 2. La durée prévue pour chaque séance est de 45 minutes.

Planification du cycle de huit semaines

Période	Objectif prioritaire	Contenus des deux séances hebdomadaires	Progression ou adaptation	Repère de suivi
Semaines 1 et 2	.....	.....	.....	.....
Semaines 3 et 4	.....	.....	.....	.....
Semaines 5 et 6	.....	.....	.....	.....
Semaines 7 et 8	.....	.....	.....	.....

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.