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 • CORRIGÉ DÉTAILLÉ

Ergonomie du sport et performance motrice

Session 2026 • Code sujet : **26-LIC-STAP-EP1** • Durée : **2 heures** • Coefficient : **3,0 (indicatif)**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. **Analyse des caractéristiques de la pratiquante** (3 questions) — **Page 3**
2. **Adaptation du matériel et de l’installation** (3 questions) — **Page 5**
3. **Adaptation de l’environnement et prévention des risques** (3 questions) — **Page 7**
4. **Conduite de séance, transmissions et respect de la personne** (3 questions) — **Page 9**
5. **Ce qu’il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ)** (Synthèse & Q&A Examen) — **Page 11**

Sujet officiel (PDF) : https://licencestaps.fr/assets/annales/licence-staps/C9 - Adapter les matériels et les environnements aux pratiquants dans les domaines du sport, des loisirs, du travail et de la santé (Option Ergonomie du Sport et Performance Motrice)/2026/Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - C9 - Adapter les matériels et les environnements aux pratiquants dans les domaines du sport, des loisirs, du t - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

1. Analyse des caractéristiques de la pratiquante

Le sujet porte sur la préparation d'une séance individuelle de pédalage sur ergocycle pour Mme L., résidente de 79 ans en EHPAD, qui utilise un déambulateur et présente plusieurs caractéristiques fonctionnelles et de santé. Les données du DT 1 servent à déterminer les adaptations, les critères de réglage et les signes imposant l'arrêt et une transmission.

Caractéristiques fonctionnelles, santé et activité

Question 1.1. À l'aide du DT 1, relevez quatre caractéristiques de Mme L. susceptibles d'influencer son installation, son accès à l'ergocycle ou la réalisation de la tâche. Pour chacune, indiquez la conséquence ergonomique correspondante.

Ces quatre caractéristiques orientent l'installation et la vigilance pendant l'exercice :

Caractéristique	Conséquence ergonomique
Maladie de Parkinson	Donner des consignes simples et observer la réalisation de la tâche.
Arthrose du genou droit	Régler le pédalage sans douleur et surveiller l'inconfort.
Antécédent de chute	Sécuriser le transfert et rester présente avec l'aide appropriée.
Marche avec déambulateur	Dégager l'accès et prévoir un passage libre côté transfert.

La fatigabilité variable appelle une surveillance de la tolérance et une adaptation dans le cadre des consignes de l'équipe. Le GIR 4 est un repère de contexte, pas une évaluation des capacités du jour.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Consignes simples, réglage sans douleur, transfert sécurisé et accès dégagé ; surveiller la tolérance à l'effort.

Question 1.2. À partir des mesures et des critères du DT 1, déterminez la plage d'angle de flexion du genou acceptable lorsque la pédale est au point le plus bas. Mme L. présente une flexion résiduelle de 8° en extension complète : calculez la plage correspondante d'angle intérieur du genou et indiquez le critère à vérifier après réglage.

Au point bas, le protocole recommande une flexion de 25° à 35°. En ajoutant les 8° de flexion résiduelle à l'extension complète, la flexion totale à contrôler est de 33° à 43°. L'angle intérieur correspondant se calcule par 180° moins cette flexion : les bornes sont donc 180° − 43° et 180° − 33°. Après réglage, vérifier que le genou se situe dans cette plage au point bas, sans douleur ni extension forcée.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Au point bas : flexion totale de 33° à 43°, soit un angle intérieur du genou de 137° à 147°.

Question 1.3. Citez deux signes observables pendant la séance qui, selon le protocole fourni, imposent l'arrêt de l'exercice et la transmission à l'équipe soignante.

Un étourdissement et une pâleur marquée sont deux signes d'alerte explicitement prévus par le protocole. Dès l'apparition de l'un d'eux, interrompre l'exercice et sécuriser Mme L. Appliquer ensuite les procédures de l'établissement, prévenir l'équipe soignante et tracer les faits. Une douleur nouvelle, un malaise, un essoufflement inhabituel ou la demande de Mme L. d'arrêter imposent également l'interruption de l'activité.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Étourdissement ou pâleur marquée : arrêter l'exercice, sécuriser Mme L., prévenir l'équipe soignante et tracer les faits.

2. Adaptation du matériel et de l’installation

Il faut régler l’ergocycle pour Mme L. à partir de ses mesures fonctionnelles et des possibilités de réglage de l’appareil. Le travail porte aussi sur l’accès avec déambulateur, la stabilité des pieds et les vérifications à effectuer avec la résidente installée.

Réglage de l’ergocycle et accessibilité de la tâche

Question 2.1. La longueur fonctionnelle de jambe de Mme L. est de 70 cm. Le protocole recommande une distance selle-axe de pédale au point bas comprise entre 0,95 et 1,05 fois cette longueur. Calculez les deux limites de la plage recommandée, puis vérifiez si la plage de réglage de l’ergocycle permet de l’obtenir.

La plage recommandée se calcule sur les 70 cm de longueur fonctionnelle : limite basse = 0,95 × 70 = 66,5 cm ; limite haute = 1,05 × 70 = 73,5 cm. Elle est entièrement comprise dans la plage de réglage de l’ergocycle, de 62 à 78 cm.

> ✓ RÉPONSE À RETENIR
>
> Plage recommandée : 66,5 à 73,5 cm. Le réglage de 62 à 78 cm la couvre entièrement.

Question 2.2. Complétez le DR 1 en indiquant, pour chaque élément, le contrôle ou l’adaptation à réaliser avant la mise en activité. Tenez compte de la mobilité de Mme L., de l’usage de son déambulateur et des caractéristiques de l’équipement.

Élément	Contrôle ou adaptation avant l’activité
Hauteur d’assise	Ajuster pour permettre une assise stable et un lever avec appui des mains ; accompagner le transfert.
Distance selle-pédale	Régler entre 66,5 et 73,5 cm, puis contrôler l’amplitude du genou au point bas.
Accès et transfert	Dégager le côté transfert et placer le déambulateur à portée sans gêner le passage.
Stabilité du pied	Positionner les pieds et régler les sangles sans compression ni glissement.
Commande d’arrêt	Vérifier qu’elle est atteignable depuis la position assise.

Ne pas débuter si le transfert, l’installation ou un réglage n’est pas sécurisé.

DR 1 complété : contrôles de l'ergocycle

Élément	Donnée fournie	Contrôle ou adaptation proposé par le candidat
Hauteur d'assise de l'ergocycle	Réglage possible de 42 à 58 cm	Hauteur stable, appui des mains
Distance selle-axe de pédale au point bas	Réglage possible de 62 à 78 cm	66,5 à 73,5 cm ; contrôler le genou
Accès et transfert	Déambulateur utilisé ; passage libre requis côté transfert	Passage dégagé, déambulateur à portée
Stabilité du pied	Pédales avec sangles réglables	Pieds stables, sangles sans gêne
Commande d'arrêt	Accessible depuis la position assise	Tester l'arrêt depuis la position assise

✓ RÉPONSE À RETENIR

Assise stable, distance réglée dans la plage recommandée, transfert dégagé, pieds maintenus et commande d'arrêt accessible.

Question 2.3. Proposez un ordre de trois vérifications de réglage à effectuer avec Mme L. installée sur l'ergocycle. Pour chaque vérification, précisez ce qui permet de valider le réglage.

1. **Assise et transfert :** vérifier que Mme L. est stable, peut prendre appui des mains et que le lever reste possible avec l'aide du professionnel.
2. **Distance selle-pédale :** pédale au point bas, contrôler une flexion du genou comprise entre 25° et 35°.
3. **Pieds et arrêt :** vérifier que les pieds restent stables dans les sangles, sans gêne, et que Mme L. peut atteindre la commande d'arrêt.

Corriger tout réglage non sûr ou inconfortable avant de commencer.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Assise et transfert stables ; flexion du genou de 25° à 35° au point bas ; pieds maintenus et commande d'arrêt accessible.

3. Adaptation de l’environnement et prévention des risques

La séance doit être aménagée dans une salle également utilisée pour les déplacements avec aide technique, en respectant les dimensions de la pièce, l’emprise de l’ergocycle et les espaces minimaux requis. Le candidat analyse les dangers liés au câble, au transfert, au pédalage et à l’accès à la commande d’arrêt, puis propose une préparation sécurisée de la salle.

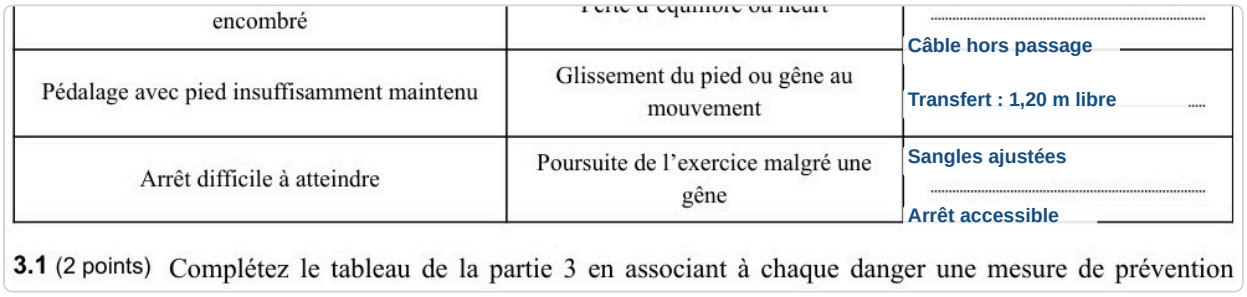
Analyse de la situation de travail et sécurisation de l’activité

Question 3.1. Complétez le tableau de la partie 3 en associant à chaque danger une mesure de prévention concrète et compatible avec les dimensions et les équipements indiqués.

Danger	Mesure de prévention
Câble traversant le cheminement	Faire longer le mur au câble, hors passage ; si une traversée est inévitable, le fixer et le protéger.
Transfert encombré	Dégager au moins 1,20 m côté transfert et préserver un cheminement libre d’au moins 0,90 m.
Pied insuffisamment maintenu	Ajuster les sangles sans compression et vérifier la stabilité des deux pieds.
Arrêt difficile à atteindre	Vérifier depuis le siège que Mme L. peut atteindre la commande d’arrêt.

Avant la séance, contrôler que le câble ne gêne pas la circulation, que l’espace de transfert reste dégagé et que l’ergocycle est stable. Les sangles doivent maintenir les pieds sans gêner le mouvement ; la commande doit rester accessible depuis la position assise.

Tableau des risques complété



✓ RÉPONSE À RETENIR

Câble hors passage ; transfert dégagé sur au moins 1,20 m ; cheminement d’au moins 0,90 m ; pieds maintenus et commande d’arrêt accessible.

Question 3.2. Calculez l’aire au sol de la salle et l’aire occupée par l’ergocycle. Indiquez pourquoi ces deux valeurs ne suffisent pas, à elles seules, à valider l’implantation, puis précisez les deux largeurs minimales à préserver d’après le cahier des charges.

L’aire de la salle est de 4,8 × 3,6 = 17,28 m² ; celle de l’ergocycle est de 1,2 × 0,6 = 0,72 m². Ces aires ne décrivent pas la disposition réelle : il faut vérifier que l’équipement laisse des passages continus, un espace de transfert suffisant et aucun obstacle, notamment le câble. Les deux dégagements sont à préserver séparément, même si la surface totale disponible paraît suffisante.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Salle : 17,28 m² ; ergocycle : 0,72 m² ; cheminement minimal : 0,90 m ; espace de transfert minimal : 1,20 m.

Question 3.3. Décrivez, dans l'ordre, trois actions permettant de préparer la salle et le poste avant l'arrivée de Mme L. Traitez notamment le cheminement, le transfert et l'accès à la commande d'arrêt.

1. Dégager le cheminement, retirer les obstacles et faire passer le câble hors de la zone de circulation ; vérifier une largeur libre d'au moins 0,90 m.
2. Stabiliser l'ergocycle et libérer au moins 1,20 m côté transfert. Prévoir le déambulateur et l'aide appropriée pour le transfert.
3. Contrôler que la commande d'arrêt est accessible depuis la position assise. Si l'environnement n'est pas sécurisé, corriger la situation avant l'arrivée de Mme L. et ne pas commencer l'activité.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Libérer le cheminement, préparer un transfert avec l'espace requis, puis vérifier l'accès à la commande d'arrêt.

4. Conduite de séance, transmissions et respect de la personne

La séance est encadrée par un professionnel désigné et doit respecter le choix, le confort et la sécurité de Mme L. Le DT 2 précise le protocole local pour gérer un signe d'alerte ou un refus, réaliser une transmission ciblée et respecter le champ de compétence de l'intervenant.

Suivi de l'activité, cadre d'intervention et éthique

Question 4.1. À partir du DT 2, indiquez les conduites à tenir si Mme L. signale un étourdissement ou si elle refuse de poursuivre la séance. Distinguez les actions immédiates des transmissions à effectuer.

Étourdissement : arrêter immédiatement le pédalage, sécuriser Mme L. et appliquer les procédures de l'établissement. Prévenir l'équipe soignante et tracer les faits observés, sans poser de diagnostic. **Refus de poursuivre :** interrompre la séance, sécuriser l'installation et respecter son choix. Transmettre ce refus selon les règles de l'établissement. Dans les deux cas, ne pas laisser Mme L. seule et ne reprendre l'activité que dans le cadre défini par l'équipe.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Étourdissement : arrêt, sécurisation, alerte et traçabilité. Refus : arrêt, respect du choix et transmission à l'équipe.

Question 4.2. Complétez le DR 2 par une transmission ciblée de type données, actions, résultats. Utilisez uniquement les informations du sujet et indiquez explicitement toute donnée qui reste à observer ou à réévaluer.

Cible	Données observées ou déclarées	Actions réalisées ou proposées	Résultats constatés ou à réévaluer
Installation et tolérance de l'ergocycle	Aucune observation de séance n'est fournie. Mme L. peut signaler douleur, essoufflement, étourdissement ou souhait d'arrêter.	Vérifier l'accord, l'installation et la stabilité des appuis. Rester présent et surveiller son confort.	Tolérance et signes éventuels à observer et réévaluer.
Sécurité de l'environnement et suite à donner	L'état réel du cheminement, du transfert et de l'accès à l'arrêt n'est pas renseigné.	Dégager le cheminement, préparer le transfert et contrôler l'accès à l'arrêt. En cas d'alerte, prévenir l'équipe.	Sécurité effective à vérifier; observations et actions à tracer.

La transmission distingue les informations disponibles des contrôles à réaliser. Les mesures de repos et les caractéristiques de Mme L. ne constituent pas des observations de séance. Aucun résultat ne doit donc être présenté comme constaté : consigner ensuite l'accord, les signes observés, les actions effectuées et les éléments restant à réévaluer.

DR 2 complété

Transmission ciblée après préparation ou séance

Cible	Données observées ou déclarées	Actions réalisées ou proposées	Résultats constatés ou à réévaluer
Installation et tolérance de l'ergocycle	Séance non observée. Signes à recueillir.	Vérifier accord, réglages, appuis.	Tolérance à réévaluer.
Sécurité de l'environnement et suite à donner	Cheminement, transfert, arrêt à contrôler.	Dégager, sécuriser; alerter si besoin.	Sécurité et suite à réévaluer.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Consigner accord, installation, signes observés et actions. Tolérance et sécurité restent à réévaluer, faute de résultat de séance fourni.

Question 4.3. Citez trois principes de respect des droits et de la dignité de Mme L. à appliquer lors de l'installation et de la séance. Pour chacun, donnez un exemple concret adapté à la situation.

- **Consentement et liberté de choix :** demander l'accord avant l'installation et arrêter dès que Mme L. le demande.
- **Dignité et intimité :** préserver sa pudeur lors du transfert et expliquer les gestes avant de l'aider.
- **Autonomie et information :** lui donner des consignes simples, écouter ses retours et lui permettre de signaler douleur, inconfort ou souhait d'arrêt. Adapter l'installation avec elle, sans décider à sa place ni dépasser le champ de compétence de l'intervenant.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Obtenir son accord et respecter son refus, préserver son intimité, l'informer et soutenir son autonomie pendant l'installation et la séance.

Ce qu'il faut retenir de ce sujet (Session 2026)

Bilan de l'épreuve : Cette épreuve C9 de la session 2026, code 26-LIC-STAP-EP1, dure 2 heures et son coefficient indicatif est de 3,0. Elle porte sur la préparation d'une séance de pédalage sur ergocycle pour une résidente d'EHPAD. Les compétences évaluées concernent l'analyse fonctionnelle, le réglage du matériel, la prévention des risques, la conduite de séance, les transmissions et le respect de la personne.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- Au point bas de la pédale, le protocole fixe une flexion du genou comprise entre 25° et 35°.
- L'angle intérieur du genou se calcule ainsi : 180° moins l'angle de flexion.
- La distance selle-axe de pédale recommandée correspond à 0,95 à 1,05 fois la longueur fonctionnelle de jambe.
- Le cheminement doit rester dégagé sur au moins 0,90 m et l'espace de transfert doit mesurer au moins 1,20 m.

Points de vigilance & attentes du jury

- Distinguer les données utiles au réglage des éléments relevant seulement de la vigilance ou d'une transmission.
- Pour chaque calcul, expliciter la formule, les unités et la comparaison avec les réglages possibles de l'ergocycle.
- Ne pas valider une implantation sur la seule base des aires : vérifier les largeurs de circulation et l'espace de transfert.
- Ne pas inventer d'observations dans la transmission : indiquer ce qui reste à observer ou à réévaluer.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment calculer l'angle intérieur du genou à partir de la flexion ?

Appliquez la formule donnée dans le DT 1 : angle intérieur = 180° moins angle de flexion. Pour une flexion comprise entre 25° et 35°, calculez les deux bornes en soustrayant chacune de 180°.

Q : Comment vérifier si l'ergocycle permet la distance recommandée ?

Multipliez la longueur fonctionnelle de jambe par 0,95 puis par 1,05 pour obtenir les deux limites. Comparez cette plage à celle de l'appareil : le réglage convient si la plage recommandée est accessible.

Q : Comment organiser le temps pour traiter toutes les parties ?

L'épreuve dure deux heures et comporte quatre parties de cinq points chacune. Répartissez le temps entre les parties, réservez quelques minutes aux calculs et gardez un temps final pour vérifier les réponses et compléter les documents réponses.

Q : Que faut-il transmettre si la résidente signale un étourdissement ?

Selon le protocole, arrêtez l'exercice et sécurisez la personne, puis prévenez l'équipe soignante et tracez les faits. Notez les observations utiles, les actions effectuées et les résultats constatés ou restant à réévaluer.

Sujet officiel associé (PDF) : https://licencestaps.fr/assets/annales/licence-staps/C9 - Adapter les matériels et les environnements aux pratiquants dans les domaines du sport, des loisirs, du travail et de la santé (Option Ergonomie du Sport et Performance Motrice)/2026/Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - C9 - Adapter les matériels et les environnements aux pratiquants dans les domaines du sport, des loisirs, du t - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

Ressources Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

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.