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

C9 : ENSEIGNER L'APA

Session 2026 • Code sujet : **26-LIC-STAP-EP1** • Durée : **2 heures** • Coefficient : **3**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. **Analyser la situation et les besoins de la résidente** (3 questions) — **Page 3**
2. **Concevoir et conduire une séance d'APA** (3 questions) — **Page 5**
3. **Prévenir les risques et organiser la sécurité** (3 questions) — **Page 7**
4. **Transmettre et respecter le cadre d'intervention** (2 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 - Enseigner l'Activité Physique Adaptée (Option Physique Adaptée et Santé)/2026/Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - C9 - Enseigner l'Activité Physique Adaptée (Option Physique Adaptée et Santé) - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

1. Analyser la situation et les besoins de la résidente

Vous préparez une intervention individualisée pour Mme Martin, 82 ans, résidente de la résidence Les Tilleuls, en vous appuyant sur sa fiche de situation et les repères de lecture de la grille AGGIR. Il faut distinguer les éléments favorables, les limitations et les points de vigilance pour définir des objectifs adaptés.

Recueil et interprétation des données

Question 1.1. Relevez trois éléments du dossier qui soutiennent la mise en place d'une activité physique adaptée et indiquez, pour chacun, son intérêt pour la conception de la séance.

Trois éléments favorisent une séance individualisée :

Donnée du dossier	Intérêt pour la séance
Marche possible en intérieur avec déambulateur	Travailler les déplacements avec son aide technique habituelle.
Souhaite préserver son autonomie	Donner du sens aux exercices fonctionnels de marche.
Comprend les consignes simples et exprime ses choix	Adapter les consignes et les tâches selon ses préférences, après avoir recueilli son accord.

Ces ressources permettent de proposer des activités concrètes et signifiantes. Le GIR 4 renseigne sur une dépendance dans certains actes, mais ne remplace pas l'observation de ses capacités ni l'adaptation de l'aide à chaque situation.

> ✓ RÉPONSE À RETENIR
>
> Appuis : marche avec déambulateur, souhait de préserver son autonomie, compréhension des consignes simples et capacité à exprimer ses choix.

Question 1.2. Identifiez trois limitations ou risques à prendre en compte. Pour chacun, proposez une conséquence concrète sur l'organisation ou le contenu de la séance.

Trois points de vigilance imposent des adaptations concrètes :

- **Arthrose du genou droit et douleur au repos de 2/10 :** commencer progressivement, réévaluer la douleur et réduire ou modifier l'exercice si elle augmente.
- **Chute antérieure et besoin d'une présence rapprochée :** maintenir le déambulateur à portée, rester près d'elle et dégager le parcours.
- **Hypertension traitée, déclarée stable :** respecter l'intensité légère à modérée, proposer des pauses et interrompre l'activité devant tout signe inhabituel. Ne pas modifier son traitement.

Des consignes courtes et la possibilité d'arrêter à tout moment soutiennent une pratique adaptée et sécurisée.

> ✓ RÉPONSE À RETENIR
>
> Adapter l'effort à la douleur du genou, sécuriser les déplacements avec le déambulateur et une présence rapprochée, et surveiller la tolérance.

Objectifs de séance

Question 1.3. Formulez un objectif général et deux objectifs opérationnels pour une séance individuelle de 30 minutes. Les objectifs doivent être observables et adaptés aux données du dossier.

Objectif général : entretenir les capacités de déplacement et l'équilibre fonctionnel de Mme Martin, en sécurité, durant une séance individuelle de 30 minutes.

1. **Objectif opérationnel 1 :** effectuer un parcours de marche en intérieur avec le déambulateur et une présence rapprochée, en conservant une marche contrôlée et en demandant une pause si nécessaire.
2. **Objectif opérationnel 2 :** réaliser trois transferts assis-debout avec appui sur les accoudoirs, sous surveillance rapprochée et sans majoration notable de la douleur.

La réussite s'observe dans la réalisation des tâches et le maintien d'un effort perçu de 2 à 4 sur l'échelle CR10. Le nombre de transferts et le parcours sont ajustés à l'état du jour.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Entretenir les déplacements et l'équilibre : réaliser un parcours avec déambulateur et trois transferts assis-debout sécurisés, pour un effort perçu de 2 à 4/10.

2. Concevoir et conduire une séance d'APA

La séance de 30 minutes vise à entretenir les capacités de déplacement et l'équilibre fonctionnel de Mme Martin. Elle comprend une mise en route, au moins deux situations d'activité et un retour au calme, avec les transitions et les pauses incluses dans la durée totale.

Planification de la séance

Question 2.1. Présentez le déroulement chronologique de la séance en précisant la durée de chaque phase, le matériel nécessaire et l'intention poursuivie. La somme des durées proposées doit être égale à 30 minutes.

Phase	Durée	Matériel	Intention
Mise en route	5 min	Chaise stable, déambulateur	Mobiliser progressivement et vérifier le confort.
Assis-debout avec appui	8 min	Chaise stable	Entretenir les transferts fonctionnels.
Transferts de poids debout	8 min	Chaise stable	Entretenir l'équilibre avec un appui accessible.
Marche accompagnée	5 min	Déambulateur	Entretenir les déplacements.
Retour au calme	4 min	Chaise, boisson selon les consignes de l'équipe	Récupérer et recueillir le ressenti.

Les transitions et pauses sont comprises dans les durées. Rester en présence rapprochée, donner des consignes courtes et viser un effort perçu de 2 à 4 sur l'échelle CR10.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Séance de 30 min : mise en route 5 min, activités 21 min, retour au calme 4 min.

Situations d'activité

Question 2.2. Décrivez deux situations d'activité adaptées. Pour chacune, précisez la consigne, l'organisation, les critères de réussite, une variable permettant de simplifier la tâche et une variable permettant de la complexifier sans accroître de façon injustifiée le risque de chute.

Assis-debout : depuis la chaise, se lever puis se rasseoir en utilisant les accoudoirs. L'intervenant reste proche. Réussite : mouvement contrôlé et assise stable. Simplifier : réduire les répétitions. Complexifier : en augmenter légèrement le nombre, sans retirer l'appui.

Marche accompagnée : suivre un court trajet dégagé avec le déambulateur, sous surveillance rapprochée. Réussite : avancer et s'arrêter de façon contrôlée. Simplifier : raccourcir le trajet ou prévoir une pause assise. Complexifier : allonger légèrement le trajet, sans modifier l'aide ni la surveillance.

Dans les deux situations, respecter la douleur, le choix de Mme Martin et la cible d'effort CR10 de 2 à 4.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Assis-debout avec appui et marche accompagnée au déambulateur, avec critères observables et progressions sécurisées.

Suivi des effets et de la tolérance

Question 2.3. Indiquez les éléments à recueillir avant, pendant et après la séance pour suivre la tolérance et les effets de l'intervention. Précisez comment utiliser le ressenti d'effort de la résidente et comment adapter la séance si l'effort perçu dépasse la cible indiquée dans le contexte.

Avant : recueillir l'accord, l'état général, la douleur au genou et l'effort perçu; prendre en compte les constantes de repos relevées par l'infirmier et les consignes de l'équipe.

Pendant : observer déplacement, équilibre, douleur et signes inhabituels; demander le ressenti CR10 et proposer des pauses. **Après :** noter les activités effectuées, la tolérance, la douleur et le ressenti final.

La cible est de 2 à 4. Si l'effort dépasse 4, ralentir ou réduire durée et répétitions, proposer une pause assise puis réévaluer. En cas de signe inhabituel, arrêter, sécuriser Mme Martin et alerter l'infirmier.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Recueillir état, douleur, signes observés et effort perçu avant, pendant et après. Si CR10 dépasse 4, alléger et faire une pause; arrêter et alerter en cas de signe inhabituel.

3. Prévenir les risques et organiser la sécurité

La séance se déroule dans une salle collective où sont disponibles une chaise stable, un déambulateur et un espace de circulation. Les réponses doivent respecter les consignes de sécurité du contexte et tenir compte des données individuelles de Mme Martin.

Sécurisation de l'environnement

Question 3.1. Avant l'arrivée de Mme Martin, présentez quatre vérifications de l'environnement ou du matériel permettant de réduire les risques de chute et de faciliter l'intervention.

Avant l'arrivée, effectuer quatre vérifications ciblées :

- Dégager le parcours et vérifier que le sol est sec, plat et non glissant.
- Vérifier l'éclairage et la largeur de circulation pour permettre le passage du déambulateur.
- Contrôler la stabilité de la chaise et la placer près du parcours, accessible pour les pauses.
- Vérifier l'état et la stabilité du déambulateur, puis le laisser à proximité.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Parcours dégagé, sol sec, circulation éclairée et assez large, chaise stable accessible et déambulateur vérifié.

Conduite à tenir en cas de signe inhabituel

Question 3.2. Au cours d'un exercice, Mme Martin signale un vertige et devient pâle. Décrivez, dans l'ordre, les actions immédiates à mettre en œuvre, les personnes à prévenir et les informations à transmettre.

1. Arrêter immédiatement l'exercice. Rester auprès de Mme Martin et l'aider à s'asseoir en sécurité, sans la faire marcher.
2. Prévenir sans délai l'infirmier et le professionnel présent. Maintenir Mme Martin en sécurité et ne pas reprendre l'activité.
3. Transmettre les faits observés : vertige signalé, pâleur, exercice en cours, moment d'apparition et évolution. Communiquer toute mesure effectuée par un professionnel habilité, sans interprétation ni diagnostic.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Arrêt immédiat, mise en sécurité, infirmier alerté et transmission factuelle des signes et de leur contexte.

Adaptation de l’intervention

Question 3.3. Expliquez comment adapter une situation de marche si Mme Martin présente une douleur du genou supérieure à celle rapportée au début de la séance, sans signe d’urgence. Indiquez également les conditions qui vous conduiraient à suspendre l’activité et à solliciter un professionnel de santé.

Interrompre la marche et proposer une pause assise, puis demander à Mme Martin de préciser sa douleur. Si elle diminue, que la résidente est d’accord et que la marche reste confortable, reprendre éventuellement sur un trajet plus court et lent, avec le déambulateur, une présence rapprochée et une chaise accessible. Ne pas insister ni augmenter la douleur.

Suspendre l’activité et solliciter un professionnel de santé si la douleur persiste ou augmente, modifie l’appui ou gêne le déplacement. Tout signe inhabituel, notamment vertige, pâleur, malaise, douleur thoracique ou dyspnée inhabituelle, impose l’arrêt et l’alerte de l’infirmier.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Réduire ou interrompre la marche selon la douleur. La suspendre si elle persiste, augmente ou altère l’appui, et prévenir l’équipe soignante.

4. Transmettre et respecter le cadre d’intervention

À l’issue de la séance, l’intervenant doit transmettre des informations utiles à la continuité de l’accompagnement en respectant la confidentialité et les choix de la résidente. Le document réponse demande une transmission ciblée selon la méthode DAR, sans ajout de diagnostic médical.

Transmission ciblée de type DAR

Question 4.1. Complétez le document réponse DR 1 en distinguant les données observées, les actions réalisées et les résultats constatés. Utilisez uniquement les faits fournis : séance réalisée, effort perçu coté 3 sur 10, aucune douleur supplémentaire signalée, deux pauses demandées par Mme Martin, parcours de marche effectué avec le déambulateur et présence rapprochée de l’intervenant.

Cible	Données observées	Actions réalisées	Résultats constatés
Séance d’APA et tolérance à l’effort	Effort perçu : 3/10. Deux pauses demandées par Mme Martin.	Parcours de marche effectué avec le déambulateur et présence rapprochée de l’intervenant.	Séance réalisée. Aucune douleur supplémentaire signalée.

La transmission distingue les observations, les actions et les résultats, sans ajouter de diagnostic.



✓ RÉPONSE À RETENIR

Séance réalisée : effort perçu à 3/10, deux pauses demandées, marche avec déambulateur sous présence rapprochée, aucune douleur supplémentaire signalée.

Règles professionnelles

Question 4.2. Indiquez trois règles professionnelles à respecter lors de la transmission et de la conduite de la séance. Abordez obligatoirement le consentement de Mme Martin, la confidentialité des informations et les limites de votre champ d’intervention.

Trois règles professionnelles encadrent la séance et la transmission :

- **Consentement :** expliquer l’activité, recueillir l’accord de Mme Martin et respecter son droit de refuser ou d’interrompre.
- **Confidentialité :** partager les seules informations utiles avec les professionnels concernés, dans un cadre préservant le secret.
- **Limites d’intervention :** rapporter des faits, adapter l’activité dans son champ de compétence et alerter si nécessaire, sans poser de diagnostic ni modifier un traitement.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Recueillir et respecter le consentement, préserver la confidentialité et rester dans son champ de compétence, sans diagnostic ni modification de traitement.

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

Bilan de l'épreuve : L'épreuve C9 « Enseigner l'activité physique adaptée », session 2026, code 26-LIC-STAP-EP1, dure 2 heures et est affectée du coefficient 3. Elle porte sur la préparation et la conduite d'une séance individualisée pour Mme Martin, résidente âgée. Elle évalue l'analyse des besoins, la planification d'activités, la sécurité, le suivi de l'effort, la transmission professionnelle et le respect du cadre d'intervention.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- Le protocole vise un effort perçu léger à modéré, de 2 à 4 sur l'échelle CR10.
- Les pauses et transitions sont comprises dans les 30 minutes de séance, qui inclut une mise en route, au moins deux activités et un retour au calme.
- La méthode DAR distingue les données observées, les actions réalisées et les résultats constatés, sans ajouter de diagnostic médical.
- Les repères AGGIR éclairent l'autonomie, mais ne remplacent ni l'observation des capacités ni le recueil de l'accord de la personne.

Points de vigilance & attentes du jury

- Associez chaque ressource ou limitation identifiée à une conséquence concrète sur la séance.
- Vérifiez que les durées des phases, pauses et transitions totalisent exactement 30 minutes.
- Prévoyez un appui stable et une présence rapprochée, et arrêtez l'activité en présence d'un signe inhabituel.
- Dans la transmission DAR, utilisez uniquement les faits fournis et répartissez-les dans les rubriques appropriées.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment utiliser l'échelle CR10 pendant la séance ?

Demandez à Mme Martin d'évaluer son effort ressenti et vérifiez qu'il reste dans la cible du protocole, soit 2 à 4 sur 10. S'il dépasse cette cible, réduisez l'intensité, proposez une pause et réévaluez sa tolérance avant de reprendre.

Q : Que faire si la résidente devient pâle et signale un vertige ?

Arrêtez immédiatement l'activité, mettez Mme Martin en sécurité et alertez l'infirmier conformément au protocole. Transmettez les signes observés et les actions effectuées, sans poser de diagnostic et sans poursuivre l'exercice.

Q : Comment gérer les deux heures d'épreuve et le barème ?

L'épreuve dure 2 heures et comporte 20 points : 5 pour l'analyse, 7 pour la conception et la conduite, 5 pour la sécurité et 3 pour la transmission. Le document réponse DR 1 est à rendre avec la copie.

Q : Qu'attend le sujet pour la transmission et le cadre professionnel ?

La transmission doit être factuelle et structurée en données, actions et résultats. Respectez le consentement et la confidentialité, n'ajoutez aucun diagnostic et intervenez dans les limites du champ professionnel de l'enseignant en APA.

Sujet officiel associé (PDF) : https://licencestaps.fr/assets/annales/licence-staps/C9 - Enseigner l'Activité Physique Adaptée (Option Physique Adaptée et Santé)/2026/Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - C9 - Enseigner l'Activité Physique Adaptée (Option Physique Adaptée et Santé) - 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.