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 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SANTÉ

ÉPREUVE C9 : ENSEIGNER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SESSION 2026

Durée : 2 heures

SPÉCIALITÉ / UNITÉ	COEFF
SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES : OPTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SANTÉ	3

Moyens de calculs et matériel autorisés :

L'usage de la calculatrice n'est pas 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 6 pages numérotées de 1/6 à 6/6.

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

DOSSIER SUJET

MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE ET CAHIER DES CHARGES : RÉSIDENCE AUTONOMIE MÉDICALISÉE LES TILLEULS, CLERMONT-FERRAND

Vous intervenez en qualité d'enseignant en activité physique adaptée au sein de la résidence Les Tilleuls. Vous préparez une séance destinée à Mme Martin, résidente de 82 ans, dans le cadre de son projet personnalisé. Les informations disponibles figurent dans les documents techniques DT 1 et DT 2.

La séance se déroule dans une salle dégagée, avec une chaise stable, un déambulateur à proximité et la présence d'un professionnel de l'établissement. La résidente peut interrompre l'activité à tout moment. Le protocole de la structure demande de rechercher un effort perçu léger à modéré, de 2 à 4 sur l'échelle CR10, de proposer des pauses et de ne pas poursuivre en présence d'un signe inhabituel. En cas de douleur thoracique, malaise, vertige, dyspnée inhabituelle ou pâleur, l'activité est arrêtée, la résidente est mise en sécurité et l'infirmier est alerté.

Vous répondrez à toutes les questions en vous appuyant sur les données fournies. Les propositions d'activité doivent être individualisées, progressives, réalisables dans le cadre décrit et compatibles avec la sécurité de la résidente.

PARTIE 1 : Analyser la situation et les besoins de la résidente (5 points)

Recueil et interprétation des données utiles à l'intervention en APA

À partir du DT 1 et du DT 2, analysez les informations utiles à la préparation d'une intervention individualisée. Distinguez les données favorables à la participation, les limitations et les points de vigilance.

1.1 (1,5 point) Relevez trois éléments du dossier qui soutiennent la mise en place d'une activité physique adaptée et indiquez, pour chacun, leur intérêt pour la conception de la séance.

1.2 (1,5 point) Identifiez trois limitations ou risques à prendre en compte. Pour chacun, proposez une conséquence concrète sur l'organisation ou le contenu de la séance.

1.3 (2 points) 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.

PARTIE 2 : Concevoir et conduire une séance d'APA (7 points)

Planification, adaptation pédagogique et suivi des effets

Concevez une séance de 30 minutes visant à entretenir les capacités de déplacement et l'équilibre fonctionnel de Mme Martin. La séance doit comporter une mise en route, au moins deux situations d'activité et un retour au calme. Les transitions et les pauses sont comprises dans la durée totale.

2.1 (2 points) 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.

2.2 (3 points) 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.

2.3 (2 points) Indiquez les éléments que vous recueillez avant, pendant et après la séance pour suivre la tolérance et les effets de l'intervention. Précisez comment vous utilisez le ressenti d'effort de la résidente et comment vous adaptez la séance si l'effort perçu dépasse la cible indiquée dans le contexte.

PARTIE 3 : Prévenir les risques et organiser la sécurité (5 points)

Sécurisation de l'environnement, conduite à tenir et adaptation de l'intervention

La séance a lieu dans une salle collective. Une chaise stable, un déambulateur et un espace de circulation sont disponibles. Appliquez les consignes données dans le contexte et mobilisez les informations du DT 1.

3.1 (2 points) 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.

3.2 (1,5 point) 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.

3.3 (1,5 point) Expliquez comment vous adaptez 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.

PARTIE 4 : Transmettre et respecter le cadre d'intervention (3 points)

Traçabilité, confidentialité et respect de la personne

À l'issue de la séance, vous devez assurer une transmission utile à la continuité de l'accompagnement, dans le respect des règles de confidentialité et des choix de la résidente.

4.1 (1,5 point) Complétez le document réponse DR 1 sous la forme d'une transmission ciblée de type DAR : données observées, actions réalisées et résultats constatés. Utilisez uniquement les faits indiqués dans la situation suivante : 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.

4.2 (1,5 point) Indiquez trois règles professionnelles à respecter lors de la transmission et de la conduite de la séance, en abordant obligatoirement le consentement de Mme Martin, la confidentialité des informations et les limites de votre champ d'intervention.

DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : FICHE DE SITUATION DE MME MARTIN

Informations communiquées par l'équipe de la résidence pour la préparation de la séance. Elles ne remplacent pas l'évaluation réalisée par les professionnels de santé.

Données individuelles et éléments de vigilance

Rubrique	Données
Âge et lieu de vie	82 ans, résidente de la résidence Les Tilleuls.
Antécédents et état de santé	Hypertension artérielle traitée et déclarée stable par l'équipe médicale. Arthrose du genou droit. Chute sans fracture il y a 8 mois. Aucun épisode infectieux aigu signalé.
Traitement connu pour la préparation de l'activité	Traitement antihypertenseur quotidien. Aucun changement récent signalé par l'équipe. L'intervenant APA ne modifie pas le traitement.
Constantes relevées par l'infirmier avant la séance	Pression artérielle : 138/78 mmHg. Fréquence cardiaque : 76 battements par minute. Saturation en oxygène : 96 %. Mesures réalisées au repos.
Douleur rapportée au repos	2 sur 10 au genou droit, selon l'échelle utilisée par la résidence.
Mobilité	Marche possible en intérieur avec un déambulateur. Besoin d'une présence rapprochée lors des déplacements. Transfert assis-debout réalisé avec appui sur les accoudoirs.
Autonomie et dépendance	GIR 4 indiqué dans le dossier institutionnel. Aide nécessaire pour la toilette et certains actes de la vie quotidienne. Mme Martin comprend les consignes simples et peut exprimer ses choix.
Alimentation et hydratation	Alimentation ordinaire, régime hyposodé prescrit. Aucune allergie alimentaire connue. Boisson disponible et encouragée selon les consignes de l'équipe.
Motivation et préférences	Souhaite conserver son autonomie pour les déplacements dans la résidence. Préfère les consignes courtes et les exercices réalisés près d'un appui stable.

Données de la résidente transmises par l'équipe de la résidence.

DT 2 : REPÈRES DE LECTURE DE LA GRILLE AGGIR

Extrait de repères relatifs à la grille nationale AGGIR, utilisée pour apprécier le degré de perte d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne. La grille complète comporte des variables et des modalités de cotation propres à l'évaluation réalisée par l'équipe habilitée. Les éléments ci-dessous servent uniquement à comprendre les données du dossier et ne permettent pas au candidat de recoter la situation de Mme Martin.

Variables utiles à la compréhension de la situation

Domaine	Éléments observés dans l'évaluation de l'autonomie
Transferts	Capacité à se lever, s'asseoir, se coucher et effectuer les changements de position.
Déplacements à l'intérieur	Capacité à se déplacer dans le logement ou le lieu de vie, avec ou sans aide technique.
Toilette et habillage	Capacité à réaliser les soins corporels et à s'habiller, en tenant compte des aides nécessaires.
Alimentation	Capacité à se servir et à manger, selon les actes considérés par la grille.
Communication à distance	Capacité à utiliser les moyens de communication à distance, notamment pour donner l'alerte.
Interprétation pour l'intervention APA	Le niveau de dépendance rapporté dans le dossier ne dispense pas d'observer les capacités de la personne, de recueillir son accord et d'adapter l'aide à chaque activité.

Repères synthétiques sur des activités prises en compte dans l'évaluation de l'autonomie.

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 1 : Transmission ciblée de fin de séance — **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Complétez le tableau à partir des seuls faits fournis à la question 4.1. Distinguez les données observées, les actions mises en œuvre et les résultats constatés. N'ajoutez aucun diagnostic médical.

Transmission ciblée selon la méthode DAR

Cible	Données observées	Actions réalisées	Résultats constatés
Séance d'APA et tolérance à l'effort	.....	.....	.....

Document réponse à rendre avec la copie.

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.