

**L2 APA**

**UE 1-5 [APOGEE]**

**Enjeux de l'évaluation pour la réadaptation et la  
réhabilitation par les APA-S**

**CM 1**

D	C	B	E	F	G
EN10630 — Sciences sociales et APSA 3	4	25,5	0	0	<b>Evaluation terminale (ET)</b> <b>Session 1</b> : EEF * 100% ["Sociologie et APSA: corps, sport, genre" + "Histoire du sport et enjeux politiques"] <i>2 notes</i> <b>Session 2</b> : EEF * 100% ["Sociologie et APSA: corps, sport, genre" + "Histoire du sport et enjeux politiques"] <i>2 notes</i>
EN10631 — Connaissance des publics et APA-S 1	6	40	0	0	<b>Evaluation terminale (ET)</b> <b>Session 1</b> : EEF * 100% ["Obésité et comorbidités associées de l'enfant et de l'adulte" + "Handicap neurologique et sensorimoteur chez l'enfant" + "Marginalisations sociales" + "Déficiences intellectuelles et comportementales de l'enfant à l'adulte"] <i>4 notes à saisir</i> <b>Session 2</b> : EEF * 100% ["Obésité et comorbidités associées de l'enfant et de l'adulte" + "Handicap neurologique et sensorimoteur chez l'enfant" + "Marginalisations sociales" + "Déficiences intellectuelles et comportementales de l'enfant à l'adulte"] <i>4 notes à saisir</i>
EN10632 — Enjeux de l'évaluation pour la réadaptation et la réhabilitation par les APA-S	7	22	38	0	<b>Evaluation terminale (ET)</b> <b>Session 1</b> : EOF * 100% [Commune : "Approche fonctionnelle", "Approche physiologique", "Approche psychologique, Approche biomécanique"] <i>1 note à saisir</i> <b>Session 2</b> : EOF * 100% [Commune : Approche fonctionnelle, Approche physiologique, Approche psychologique, Approche biomécanique] <i>1 note à saisir</i>
pratique et théorie des activités physiques sportives et artistiques					
EN10709 — Spécialité sportive: L'intervenant 1	6	0	44	0	<b>Evaluation continue non intégrale (ECT)</b> <b>Session 1</b> : CCTP * 50% [Pratique] + ETP * 20% [Théorie] + EEF * 30% [Théorie] <b>Session 2</b> : ETP * 50% [Pratique] + EEF * 50% [Théorie]

# Planning des cours

- Alternance de CM et de TP
- CM sur la cognition, la physiologie, la biomécanique, les enfants, les séniors...
- TP sur des tests physiques, cognitifs, tests sur des séniors et des enfants, tests posturaux et d'analyse de la marche...
- Vous aurez entre 1 à 3 TP par semaine (attention suivez bien l'EDT)

**L2 APA**

**UE 1-5 [APOGEE]**

**Enjeux de l'évaluation pour la réadaptation et de la  
réhabilitation par les APA-S**

**Modalités d'évaluation**

# Modalités d'évaluation

- Vous avez une présentation assistée par ordinateur à réaliser par groupe de 2 étudiants
- Cette présentation sera suivie d'un entretien
- Vous avez une étude de cas à réaliser
- Vous devez choisir un public que vous présenterez (quelles pathologies / situation de handicap? Quelles caractéristiques....), puis vous explicitez les objectifs de travail que vous allez vous fixer lors de votre intervention avec ce groupe et vous présenterez les tests que vous leur ferez passer en début d'intervention et justifiant vos propositions

# Modalités d'évaluation

- La présentation orale doit durer maximum 10'
- Elle doit être composée de 4 parties
  - Présentation du public et de ses caractéristiques
  - Objectifs de travail et justification de vos choix
  - Présentation du test de terrain qui vous parait le plus important = test prioritaire
    - A. Que permet il de tester précisément?
    - B. Explicitez le fonctionnement du test
    - C. Présentez la mise en place avec votre groupe; vous réaliserez un film du test
    - D. présentez les résultats du test
  - Présentation de tests avec des supports technologiques
    - Présentez deux autres tests utilisant des supports technologiques que vous réaliseriez en plus de votre « test prioritaire » (partie 3)

# Grille d'évaluation

ETUDIANTS	Présentation /13							Entretien/7	note finale
	Forme / 4			Fond / 9					
	Gestion du temps /1	Qualité du diaporama /1	Qualité de l'expression /2	Présentation du public et caractéristiques /1,5	Objectifs /1,5	Test prioritaire /3	Autres tests /3		

# Convocation pour l'oral

- Cette présentation orale et l'entretien qui suivra auront lieu pendant la semaine de partiel
- La durée de l'épreuve est de 20' (10' de présentation et 10' de questions)



# CM EVALUER / TESTER

- L'évaluation du sportif, patient...
  - 1 Quelques définitions:
    - Evaluation: processus de prise de décision dynamique qui permet de porter un jugement de valeur sur une qualité qui a été mesurée ou observée
    - Test: exercice, outil ou instrument standardisé que l'on utilise pour faire une mesure particulière. La reproductibilité du test est fondamentale
    - Mesure: action de quantifier un paramètre donné en l'exprimant dans une unité standard
    - Protocole: suite d'instructions que le responsable doit faire suivre scrupuleusement pour que celui-ci soit valide

# CM EVALUER / TESTER

- **L'évaluation diagnostique** : jugement établi en préambule à la mise en place d'un programme d'entraînement, permettant d'identifier un niveau de pratique et/ou des différents facteurs de la performance ainsi que « les manques », en relation avec un projet de performance.
- **L'évaluation formative** : jugement établi pendant un programme d'entraînement ou une série de consignes ; elle se caractérise par l'évaluation à un temps intermédiaire de la période d'entraînement en évaluant le niveau atteint en cours de programme.
- **L'évaluation sommative** : jugement final établi près ou à la fin d'une série de consignes ou d'un programme d'entraînement ; elle correspond à l'épreuve finale ou à la mesure des différents facteurs de la performance, que l'on va utiliser pour contrôler l'effet d'un programme d'entraînement



# CM EVALUER / TESTER

- 2. Exigences de réalisation des mesures, des tests, des évaluations
  - Pertinence : c'est ce qui va orienter notre choix vers l'épreuve correspondant le mieux aux objectifs que l'on s'est fixé et aux exigences spécifiques de la discipline concernée.
  - Accessibilité : c'est la facilité avec laquelle un test va pouvoir être mis en place, mais aussi le faible coût qu'il représente au plan financier, temporel et matériel.
  - Validité : un test est valide quand il mesure effectivement ce qu'il est censé mesurer.
  - Fiabilité ou fidélité : ces qualificatifs caractérisent le fait que le résultat à un test sera le plus stable possible, quel que soit le lieu et le jour où la personne passe le test. Plus la standardisation du test est rigoureuse, plus le test aura des chances de produire des résultats fidèles d'une session d'évaluation à une autre, permettant ainsi de réelles analyses et comparaisons.

# CM EVALUER / TESTER

- 3. Quand évaluer?
- En début de séquence de travail afin de fixer les objectifs de travail
- En cours de séquence de travail afin d'évaluer les effets de l'entraînement
- En fin de séance ou de cycle de travail pour évaluer la fatigue ou faire évoluer la charge de travail

# CM EVALUER / TESTER

- Vous verrez lors des CM et TP toute une batterie de tests de terrain plus ou moins « outillés »

# CM EVALUER / TESTER

- **Diagnoform**

- **Diagnoform®** est une méthode d'évaluation de la forme pour les publics âgés de 5 à 80 ans mise au point par un Comité Scientifique et Technique porté par La ligue Nord/Pas-de-Calais d'Athlétisme.  
Elle se décline en 4 versions selon l'âge et la population ciblée.

5-10 ans	10-25 ans	20-65 ans	Plus de 60 ans ou Hyper sédentaires ou avec pathologie
Diagnoform® « Kid »	Diagnoform® « Tonic »	Diagnoform® « Actif »	Diagnoform® « Santé »
30 minutes	45 minutes	45 minutes	45 minutes
5 exercices	9 exercices	9 exercices	9 exercices
	1 questionnaire	2 questionnaires	2 questionnaires

# CM EVALUER / TESTER

- Chaque version consiste en une série d'exercices visant à évaluer l'endurance, la force, mais aussi la coordination, la vitesse et la souplesse. Les résultats obtenus instantanément et de **manière graphique** permettent d'identifier les lacunes d'un individu, son niveau global de condition physique (faible ou élevé). Des questionnaires adaptés viennent compléter l'évaluation.









# CM EVALUER / TESTER

- 4. Le suivi de l'entraînement
  - Evaluation de la charge de travail / la perception de l'effort

## L'échelle de Borg: la perception de l'effort

Echelle de BORG	Perception de l'intensité de l'effort	Intensité relative	Lien avec une séance type d'activité physique	Emotions	
6	Aucun effort	20 %	Echauffement/ retour au calme		
7	Extrêmement facile	30 %			
8		40 %		Zone cible	
9	Très facile	50 %			
10		55 %			
11	Facile	60 %	Zone d'effot très intense		
12	Zone d'entraî- nement optimale	65 %			
13	Moyennement difficile	70 %			
14		75 %			
15	Difficile	80 %			
16		85 %	Zone d'effot très intense		
17	Très difficile	90 %			
18		95 %			
19	Extrêmement difficile	100 %			
20	Exténuant	Acidose			

# CM EVALUER / TESTER

- 4. Le suivi de l'entraînement
  - Evaluation de la charge de travail / la perception de l'effort
  - Le suivi du patient; le cahier d'entraînement
    - Il existe actuellement de nombreux cahiers d'entraînement en ligne dans le domaine de l'entraînement (ex : moncarnet.org, <http://www.jogging-international.net>, <http://entrainement-sportif.fr/carnet-entrainement.htm>, <http://www.monentrainement.com> ...).
    - Il semble intéressant de travailler avec un cahier permettant de regrouper les évaluations, les séances de travail...

Jogging International vous propose un nouveau service sur son site :

## Votre carnet d'entraînement gratuit.

- Simple et efficace, vous consignez le **contenu de vos séances d'entraînement** et vos sensations, à partir de n'importe quel ordinateur.
- Le carnet du site Jogging International vous permet pour chaque séance de **connaître votre vitesse** pour chaque sortie, de rester motivé en voyant **combien de kilomètre vous avez couru** depuis la création de votre carnet !
- Vous pouvez y **associer vos parcours d'entraînement** habituels.
- Vous pouvez le **partager avec vos amis** : en choisissant lors de la création de votre carnet que celui-ci reste public, votre carnet pourra être consulté par les autres coureurs. Vous pouvez aussi ajouter à votre profil les carnets de vos amis, et suivre au quotidien leur progression !
- Pratique : quand vous le souhaitez, vous **récupérez vos données** en l'exportant dans un tableur Excel.



saut\_de\_ligne

## Pour créer votre carnet d'entraînement sur Jogging-International.net :

- Il vous suffit de créer un compte Membre sur le site. Si vous en avez déjà un, connectez-vous avec vos login et mot de passe
- Dans le bloc "Espace Membres" à droite, cliquez sur "mon Carnet d'entraînement", puis sur "créer un carnet"

## ESPACE MEMBRES

Bonjour Marion ( marion )

- Mon compte
- Mon Jogging International
- Mon carnet d'entraînement
- Mon profil public



Créer un carnet

saut\_de\_ligne

Donnez un titre à votre carnet, indiquez si vous souhaitez le partager avec les autres coureurs. Ajoutez votre première séance...

saut\_de\_ligne

C'est parti !

Nous vous souhaitons un bon entraînement,

La rédaction de Jogging International

saut\_de\_ligne

Pseudo

\*\*\*\*\*

Go

[Créer un compte](#)

[Mot de passe oublié ?](#)

## Abonnés au magazine Jogging International

[Accéder à l'espace abonnés](#)



## ENTRAÎNEMENT NATATION

Pour allonger vos foulées, nagez !



En partenariat avec

# Carnets d'entraînement pour courir , se muscler et nager



Comment  
maigrir

Musculation

Programmes

Nutrition

Course à pied

Régime Sportif

Blessures

Un carnet d'entraînement personnel adapté au sport pratiqué est essentiel pour garder une trace des sensations et des résultats passés et mieux préparer les objectifs futurs, qu'ils soient compétitifs ou d'entretien physique.

	VAUGRIGNEUSE vente maison / villa 110m <sup>2</sup> <b>260.000 €</b>		VAUGRIGNEUSE vente maison / villa 90m <sup>2</sup> <b>219.000 €</b>	 LE N°1 DE L'IMMOBILIER SUR INTERNET
---	--	--	---	---

Sur cette page sont regroupés les carnets d'entraînement imprimables ou sous forme de tableur téléchargeables gratuitement sur le site en **course à pied**, **muscultation**, **natation** et **Triathlon**

## Course à pied 3 carnets

**Carnet Course:** Le vétéran des carnets du site, pour les coureurs équipés d'un cardiofréquence-mètre

**Carnet Course à pied débutant:** Ce premier carnet d'entraînement pour débutant en course à pied s'adresse aux personnes sédentaires, non entraînées et en condition

## Programmes sportifs

► **Comment optimiser votre entraînement pour perdre du poids**

Exercices en circuit pour maigrir



► **Choisissez votre Programme Prise de Masse**

Programme Prise de Masse



**MON CARNET**  
D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Régime Sportif

Blessures

Préparation physique

Bien-être

**Carnet Course:** Le vétéran des carnets du site, pour les coureurs équipés d'un cardiofréquencemètre

**Carnet Course à pied débutant:** Ce premier carnet d'entraînement pour débutant en course à pied s'adresse aux personnes sédentaires, non entraînées et en condition physique moyenne.

**Carnet Course nature Trail:** Les coureurs de trail ne sont pas oubliés avec ce carnet qui tient compte de la dénivelée.

## Musculation 5 carnets

**Carnet de musculation mensuel :** Carnet à télécharger de 12 exercices pour un programme mensuel d'entraînement en musculation

**Carnet de musculation avec haltères:** Ce carnet permet un suivi mensuel pour un maximum de 15 exercices avec haltères

Carnet de musculation avec charge guidée: La **musculation avec appareil à charge guidée** permet un travail sûr et ciblé.


**Carnet pour rameur d'appartement:** Le rameur permet un entraînement en endurance comme la course ou le cyclisme. Ce carnet permet de noter:

Programme Prise de Masse



► **Comment commencer à courir**

Course à pied  
Programme Running Débutant



SEMAINE	SEMAINE 1 (10 jours)	SEMAINE 2 (10 jours)	SEMAINE 3 (10 jours)
1	10 km	10 km	10 km
2	10 km	10 km	10 km
3	10 km	10 km	10 km
4	10 km	10 km	10 km
5	10 km	10 km	10 km
6	10 km	10 km	10 km
7	10 km	10 km	10 km
8	10 km	10 km	10 km
9	10 km	10 km	10 km
10	10 km	10 km	10 km
11	10 km	10 km	10 km
12	10 km	10 km	10 km

She In  
She In Shine Out





## Bienvenue sur monentrainement.com

Cahier d'entraînements en ligne



29



G+

1



12

### Suivez vos entraînements



Saisissez vos entraînements dans des tableaux de saisie évolués pour chaque activité sportive. Vous obtiendrez ainsi des informations au travers de fonctions graphiques pour visualiser votre progression. Imprimez facilement vos données via la fonction d'export au format PDF.

### Essayez monentrainement.com



Pour tester l'ensemble des fonctionnalités de ce site utilisez

*Pseudo:* test

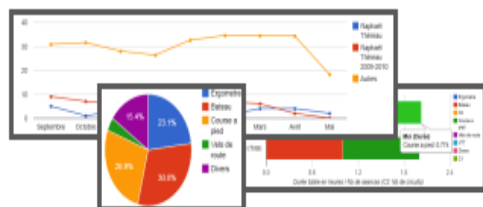
*Mot de passe:* test

[Créer un compte](#)

### Comparez vos entraînements aux autres



Progressivement, des fonctionnalités de comparaison et de classement (seul votre pseudo est visible pour les autres sportifs) avec d'autres sportifs seront disponibles.



### Proposez des améliorations



En évolution permanente, ce site dispose d'une messagerie interne qui vous permettra de proposer de nouvelles fonctionnalités ou demander de l'aide.



**Sports disponibles**

Aviron: Bateau, Ergometre, C1, C2

10/01/2025

# Présentation des TP évaluation des qualités physiques

- TP 1: évaluation de la composition corporelle, souplesse, équilibre

# TP 1: évaluation de la composition corporelle, souplesse, équilibre

- Lors de ce TP, vous allez :
- Évaluer la composition corporelle avec différents tests :
  - Mesure des données anthropométriques
  - Mesure de l'épaisseur des plis cutanés
  - Mesure des circonférences
  - Mesurer la pression artérielle
  - Évaluer la souplesse
  - Évaluer les mouvements fonctionnels





**Mesure de la masse  
grasse par la méthode  
des plis cutanés**

-----

**par le Dr Frédéric Maton  
de l'IRBMS**

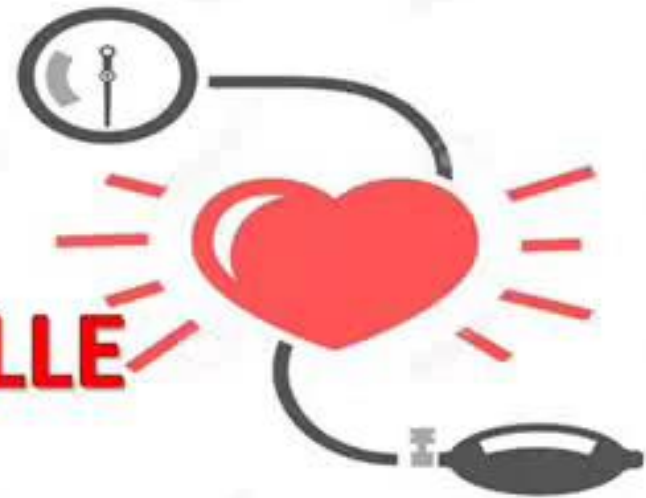
**SERVICE DE MEDECINE INTERNE**

**HOPITAUX D'ALGER**

**2019  
2020**



# **MESURE DE LA PRESSION ARTERIELLE**



**Dr CHIAOUI. T**



# Présentation des TP évaluation des qualités physiques

- TP 1: évaluation de la composition corporelle, souplesse, équilibre
- TP 2: évaluation de la vitesse

# TP 2: évaluation de la vitesse

- Au cours de ce TP vous allez découvrir et expérimenter plusieurs tests :
  - Reaction Tap Test
  - Fit light reaction test
  - Test d'agilité de l'Illinois
  - Vitesse 10m cellules
  - Pro Agility test
  - Accélération et vitesse lancée
  - Course navette de 10\*5m

# Présentation des TP évaluation des qualités physiques

- TP 1: évaluation de la composition corporelle, souplesse, équilibre
- TP 2: évaluation de la vitesse
- TP 3: évaluation des qualités anaérobies lactiques

# TP 3: évaluation des qualités anaérobies lactiques

- Dans ce TP, vous allez découvrir et expérimenter plusieurs tests :
  - Le RAST
  - Le test de résistance à la fatigue en sprint
  - Le 300 yards Shuttle Test
- Le test navette de Henman



# Présentation des TP évaluation des qualités physiques

- TP 1: évaluation de la composition corporelle, souplesse, équilibre
- TP 2: évaluation de la vitesse
- TP 3: évaluation des qualités anaérobies lactiques
- TP 4: évaluation des qualités musculaires: force maximale théorique

# TP 4: évaluation des qualités musculaires: force maximale théorique

- Dans ce TP, vous découvrir et expérimenter ces différents tests :
  - Évaluation de la force
  - Évaluation de l'endurance de force
    - Gainage
    - Chaise
    - Flexions de bras
    - Redressement de buste
  - Évaluation de la puissance du haut du corps
    - Lancer de Medecine-Ball
  - Évaluation de la puissance du bas du corps
    - Saut horizontal
    - Double saut
    - Contre-mouvement Jump

# Présentation des TP évaluation des qualités physiques

- TP 1: évaluation de la composition corporelle, souplesse, équilibre
- TP 2: évaluation de la vitesse
- TP 3: évaluation des qualités anaérobies lactiques
- TP 4: évaluation des qualités musculaires: force maximale théorique
- TP 5: évaluation des qualités aérobies

# TP 5: évaluation des qualités aérobies

- Lors de ce TD, vous participerez à ces différents tests :
  - Test de marche de 2 km EUROFIT
  - Harvard Step Test
  - 30 – 15 intermittent Fitness Test
  - Test navette de 20m de Léger et al.

# Présentation des TP évaluation des qualités physiques

- TP 1: évaluation de la composition corporelle, souplesse, équilibre
- TP 2: évaluation de la vitesse
- TP 3: évaluation des qualités anaérobies lactiques
- TP 4: évaluation des qualités musculaires: force maximale théorique
- TP 5: évaluation des qualités aérobies
- TP 6: utilisation de nouvelles technologies: gymaware / biodex

# TP 6: utilisation de nouvelles technologies: gymaware / biodex

- Dans ce TP, vous allez évaluer votre puissance sur gymaware et sur biodex

# GYM**A**WARE

Made for



iPod



iPhone



iPad



