CAPA (Services aux personnes et vente en espace rural)

CORRIGÉ D'UN SUJET D'ENTRAÎNEMENT (NON OFFICIEL)

Proposition de corrigé rédigée par FormaV avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle, pour un sujet d'entraînement FormaV. Ce n'est pas un document officiel de l'examen ; il peut contenir des erreurs.

Les sujets officiels des sessions passées et nos sujets d'entraînement sont classés sur https://capasapver.fr/annales-sujets-et-corriges

Document mis en ligne par FormaV®. Reproduction ou diffusion sans autorisation interdite.

Épreuve E2.2 : Adopter des comportements favorisant son équilibre personnel

Édition 2026 • Code sujet : FV-ENT-SAPV-E2 • Durée : **120 minutes** • Coefficient : **1**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. Pratique de la marche active et prise en compte des indicateurs (4 questions) **Page 3**

2. Questionnement oral en biologie : prévention et adaptation à l'effort (3 questions) **Page 5**

3. Ce qu'il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ) (Synthèse & Q&A Examen) **Page 7**

Sujet associé **(PDF) :** https://capasapver.fr/assets/annales/capa-sapver/Biologie-écologie et santé/2026/CAPA (Services aux personnes et vente en espace rural) - Biologie-écologie et santé - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

FormaV - document d'entraînement non officiel

1. Pratique de la marche active et prise en compte des indicateurs

Le candidat réalise une marche active sur un parcours balisé en respectant les consignes de l'examinateur et en adaptant son effort à ses possibilités. Il prend en compte ses sensations et les mesures descriptives de fréquence cardiaque et de rythme respiratoire fournies pour la situation.

Pratique de l'APSA

Question 1.1. Réaliser la marche active en respectant le parcours, les consignes de l'examinateur et les règles de sécurité. L'évaluation tient compte de la participation effective, du respect des consignes et de la capacité à adapter son allure.

Avant le départ, prendre connaissance du parcours et des consignes de l'examinateur. Marcher sur le parcours balisé, respecter les indications et adapter l'allure à ses possibilités. Signaler immédiatement toute douleur, gêne inhabituelle ou sensation de malaise; ralentir ou interrompre l'activité et prévenir l'examinateur si nécessaire.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Effectuer la marche sur le parcours balisé, respecter les consignes et adapter son allure à ses possibilités.

Question 1.2. Au cours de la pratique, repérer et signaler de façon adaptée ses sensations et tout signe nécessitant une diminution ou un arrêt de l'effort. Expliquer à l'examinateur le choix effectué et renseigner le relevé des sensations et des comportements adoptés.

Les sensations varient selon la personne : l'exemple ci-dessous est à adapter à son vécu réel. Une respiration accélérée ou une fatigue légère peut conduire à ralentir. En cas de douleur, de malaise ou de gêne inhabituelle, signaler immédiatement le signe, interrompre l'effort si nécessaire et prévenir l'examinateur. Après l'activité, décrire simplement ses sensations et prévoir une récupération.

Exemple de relevé des sensations

Moment	Sensation ressentie	Action ou comportement adopté
Pendant l'activité	Souffle accéléré	Ralentir si besoin
Après l'activité	Fatigue légère	Récupérer
Mesure de prévention que je propose	.....	Justification : ...

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> À adapter au vécu : signaler toute gêne inhabituelle, ralentir ou s'arrêter si nécessaire, puis récupérer après l'effort.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Question 1.3. **Après l'activité, décrire les changements observés dans sa respiration et son rythme cardiaque à partir des données du tableau. Comparer les valeurs au repos, à la fin de l'activité et après 3 minutes de récupération, sans les comparer à des normes non fournies.**

Moment	Fréquence cardiaque	Rythme respiratoire
Au repos	72 battements/min	14 cycles/min
Fin de l'activité	120 battements/min	26 cycles/min
Après 3 minutes de récupération	96 battements/min	18 cycles/min

Les deux indicateurs augmentent entre le repos et la fin de l'activité. Après 3 minutes de récupération, ils diminuent, mais restent supérieurs aux valeurs de repos. Ces données décrivent uniquement la situation proposée.

✓ **RÉPONSE À RETENIR**

À la fin de l'effort : 120 battements/min et 26 cycles/min. Après 3 minutes : 96 battements/min et 18 cycles/min, valeurs encore supérieures au repos.

Question 1.4. **Présenter une mesure concrète de prévention permettant de pratiquer cette activité en sécurité, puis justifier son choix en lien avec l'effort réalisé et les sensations ressenties.**

Une mesure concrète consiste à porter des chaussures adaptées à la marche, comme le demande le dossier de sécurité. Elles conviennent à l'activité sur le parcours balisé. Pendant l'effort, adapter son allure à ses possibilités et signaler toute douleur, gêne inhabituelle ou sensation de malaise permet de ralentir ou de s'arrêter. Après la marche, prévoir une récupération.

Mesure de prévention proposée

Moment	Sensation ressentie	Action ou comportement adopté
Pendant l'activité	.....	.....
Après l'activité	.....	.....
Mesure de prévention que je propose : Chaussures adaptées	.....	Justification : Confort sur le parcours

✓ **RÉPONSE À RETENIR**

Porter des chaussures adaptées à la marche, ajuster son allure et signaler toute gêne; prévoir une récupération après l'effort.

2. Questionnement oral en biologie : prévention et adaptation à l'effort

L'entretien oral porte sur la marche active vécue et les données du dossier technique, pour une durée maximale de 10 minutes. Les réponses mobilisent des connaissances simples sur les appareils cardio-respiratoire et musculo-squelettique, la récupération et l'alimentation adaptée à une pratique physique.

Questionnement oral en biologie

Question 2.1. Expliquer le rôle du cœur et de la respiration pendant un effort physique, en reliant leur évolution aux besoins de l'organisme pendant la marche active.

Pendant la marche active, les muscles ont besoin de davantage d'oxygène et produisent plus de dioxyde de carbone. Le cœur accélère pour faire circuler davantage de sang et apporter l'oxygène aux muscles. La respiration s'accélère pour favoriser les échanges gazeux : la fréquence cardiaque passe de 72 au repos à 120 battements par minute en fin d'activité, et le rythme respiratoire de 14 à 26 cycles par minute. Après 3 minutes de récupération, ces valeurs diminuent à 96 battements et 18 cycles par minute, sans revenir aux valeurs de repos.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Le cœur et la respiration s'accélèrent pour répondre aux besoins des muscles, puis ralentissent pendant la récupération.

Question 2.2. Nommer deux éléments de l'appareil musculo-squelettique sollicités pendant la marche et indiquer leur rôle dans le mouvement.

Deux éléments sollicités pendant la marche sont les muscles des jambes et les os des membres inférieurs.

Élément	Rôle dans le mouvement
Muscles des jambes	Se contractent et tirent sur les os pour produire les mouvements des pas.
Os des jambes	Soutiennent le corps et servent de leviers aux mouvements.

Les muscles et les os agissent ensemble : les contractions musculaires mobilisent le squelette et permettent les appuis et les déplacements.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Les muscles des jambes se contractent et mobilisent les os, qui soutiennent le corps et servent de leviers.

Question 2.3. Indiquer deux comportements favorisant une pratique physique adaptée et la récupération, dont un comportement relatif à l'hydratation ou à l'alimentation. Justifier brièvement chaque proposition.

Pour adapter la pratique et faciliter la récupération, on peut adopter ces deux comportements :

- **Adapter son allure à ses possibilités** et ralentir ou s'arrêter en cas de douleur, de malaise ou de gêne inhabituelle. Cela permet de tenir compte de ses sensations et de prévenir l'examinateur si nécessaire.
- **Boire de l'eau après l'effort** pour contribuer à compenser les pertes liées à l'activité.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Prévoir un temps de récupération après la marche permet aussi au rythme cardiaque et à la respiration de diminuer progressivement.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Adapter son allure aux sensations, s’hydrater après l’effort et prévoir un temps de récupération.

FormaV - document d'entraînement non officiel

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

Bilan de l'épreuve : Cette épreuve E2.2 du CAP agricole Services aux personnes et vente en espace rural se déroule en Édition 2026, sous le code FV-ENT-SAPV-E2 avec un coefficient 1 et une durée de 120 minutes. Elle associe une marche active à un entretien oral sur la prévention, l'effort, les indicateurs physiologiques, la récupération et les comportements favorables à l'équilibre personnel.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- Pour estimer le pouls par minute, compter les battements pendant 15 secondes puis multiplier le résultat par 4.
- Un cycle respiratoire correspond à une inspiration suivie d'une expiration.
- Les valeurs fournies passent de 72 à 120 puis à 96 battements par minute; elles décrivent la situation et ne définissent pas de seuil de santé.
- Adapter l'allure à ses possibilités, signaler toute gêne inhabituelle et prévoir une récupération après l'effort.

Points de vigilance & attentes du jury

- Respecter le parcours balisé, les indications de l'examinateur et les règles de sécurité pendant la marche.
- Décrire les sensations réellement ressenties et expliquer l'action choisie si l'effort doit être adapté.
- Comparer avec précision les valeurs au repos, en fin d'activité et après 3 minutes de récupération.
- Justifier une mesure de prévention en la reliant à l'effort et aux sensations, sans inventer de norme médicale.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment comparer les mesures de fréquence cardiaque et de respiration ?

Relevez les valeurs au repos, à la fin de l'activité et après 3 minutes de récupération. Décrivez leur évolution en battements et cycles par minute, sans les comparer à des seuils de santé absents du sujet.

Q : Que faire si je ressens une gêne inhabituelle pendant la marche ?

Signalez immédiatement la douleur, le malaise ou la gêne à l'examinateur. Adaptez ou interrompez l'effort si nécessaire, puis expliquez votre choix en vous appuyant sur vos sensations et les consignes de sécurité.

Q : Combien de temps dure l'épreuve et quelle est la durée de l'oral ?

La durée officielle de l'épreuve est de 120 minutes. La durée de la pratique dépend de l'APSA retenue et le questionnement oral ne dépasse pas 10 minutes.

Q : Quels éléments sont pris en compte dans l'évaluation ?

La pratique représente les deux tiers de la note et l'oral un tiers. La pratique prend notamment en compte la participation, le respect des consignes et l'adaptation de l'allure; l'oral porte sur les connaissances biologiques liées à l'effort et à la récupération.

Sujet associé **associé (PDF) :** https://capasapver.fr/assets/annales/capa-sapver/Biologie-écologie et santé/2026/CAPA (Services aux personnes et vente en espace rural) - Biologie-écologie et santé - Session 2026 - 1-Sujet.pdf
Ressources CAPA (Services aux personnes et vente en espace rural) : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

FormaV - document d'entraînement non officiel

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.