CAPA (Services aux personnes et vente en espace rural)

SUJET D'ENTRAÎNEMENT NON OFFICIEL

Sujet rédigé par FormaV avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle, pour s'entraîner. Ce document n'a pas été donné à l'examen : ce n'est ni un sujet officiel ni une annale de session. Les entreprises, données et documents qu'il contient sont fictifs.

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.

ÉDITION 2026
Métropole - Antilles - Guyane - Réunion

CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE AGRICOLE - SERVICES AUX PERSONNES ET VENTE EN ESPACE RURAL

ÉPREUVE E2.2 : ADOPTER DES COMPORTEMENTS FAVORISANT SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

Coefficient : 1 **Durée : 120 minutes**

Matériel autorisé : **L'usage de la calculatrice n'est pas autorisé.**

Le sujet comporte **5 pages** numérotées de 1/5 à 5/5. Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Matériel nécessaire à l'APSA fourni ou mis à disposition sur le lieu d'évaluation. Aucun document personnel n'est autorisé pendant l'oral.

FormaV - document d'entraînement non officiel

DOSSIER SUJET

MISE EN SITUATION D'ÉVALUATION : PRATIQUE PHYSIQUE ET ENTRETIEN ORAL : ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT AGRICOLE DE VAL-DE-RIVIÈRE, GYMNASE ET PISTE EXTÉRIEURE, SECTEUR DE MOULINS

L'épreuve E2.2 évalue la capacité à adopter des comportements favorisant son équilibre personnel. Elle comprend une pratique physique liée à une activité physique, sportive et artistique (APSA), puis un questionnement oral portant sur un thème biologique en lien avec la pratique. La note est établie sur 20 points : 2/3 pour la pratique et 1/3 pour l'oral. La durée de la partie pratique dépend de l'APSA retenue; l'oral ne dépasse pas 10 minutes.

Pour cette situation d'évaluation, l'activité proposée est une marche active sur un parcours balisé. Le candidat adapte son engagement à ses possibilités, respecte les consignes de sécurité et mobilise les données du dossier technique lors de l'entretien. Les mesures fournies sont des données de situation et ne constituent pas des seuils médicaux.

PARTIE 1 : Pratique de l'APSA et prise en compte de ses indicateurs (13,33 points)

S'engager dans une pratique raisonnée, assurer sa sécurité et prendre en compte ses sensations

Réaliser la marche active proposée par l'examinateur sur le parcours balisé, selon les consignes de durée et d'allure données avant le départ. Au cours de l'activité, signaler toute gêne ou sensation inhabituelle et adapter son allure. À l'issue de la pratique, l'examinateur peut demander au candidat de décrire ses sensations et les indicateurs observés. L'évaluation porte sur les éléments indiqués dans les questions ci-dessous.

Repères de suivi pendant la situation

Moment de la mesure	Fréquence cardiaque	Rythme respiratoire	Sensation déclarée
Au repos avant l'activité	72 battements par minute	14 cycles par minute	À renseigner par le candidat
À la fin de l'activité	120 battements par minute	26 cycles par minute	À renseigner par le candidat
Après 3 minutes de récupération	96 battements par minute	18 cycles par minute	À renseigner par le candidat

Données individuelles recueillies pour l'entretien. Les mesures sont fournies à titre descriptif.

1.1 (3 points) 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.

FormaV - document d'entraînement non officiel

1.2 (3 points) 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.

1.3 (3 points) 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.

1.4 (4,33 points) 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.

PARTIE 2 : Questionnement oral en biologie (6,67 points)

Thème retenu : prévention et adaptation à l'effort

L'examinateur conduit un questionnement oral d'une durée maximale de 10 minutes. Le candidat s'appuie sur la situation vécue et sur les données du dossier technique. Les réponses attendues mobilisent des connaissances simples sur les appareils cardio-respiratoire et musculo-squelettique, la récupération et l'alimentation adaptée à une pratique physique.

2.1 (2 points) 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.

2.2 (2 points) Nommer deux éléments de l'appareil musculo-squelettique sollicités pendant la marche et indiquer leur rôle dans le mouvement.

2.3 (2,67 points) 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.

FormaV - document d'entraînement non officiel

DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : SITUATION DE PRATIQUE ET MESURES PHYSIOLOGIQUES DESCRIPTIVES

Activité support : marche active sur un parcours balisé. Les mesures ci-dessous sont relevées pour servir de support au questionnement oral. Pour mesurer le pouls manuellement, compter les battements pendant 15 secondes puis multiplier le résultat par 4 afin d'obtenir une estimation en battements par minute. Pour le rythme respiratoire, compter les cycles respiratoires pendant une minute. Un cycle respiratoire correspond à une inspiration suivie d'une expiration. Les mesures indiquées dans le sujet sont déjà exprimées par minute.

Mesures recueillies : au repos, fréquence cardiaque de 72 battements par minute et rythme respiratoire de 14 cycles par minute; à la fin de l'activité, fréquence cardiaque de 120 battements par minute et rythme respiratoire de 26 cycles par minute; après 3 minutes de récupération, fréquence cardiaque de 96 battements par minute et rythme respiratoire de 18 cycles par minute. Ces valeurs décrivent uniquement la situation proposée et ne définissent pas de seuil de santé.

Relevé des indicateurs physiologiques

Moment	Fréquence cardiaque	Rythme respiratoire
Repos	72 battements par minute	14 cycles par minute
Fin de l'activité	120 battements par minute	26 cycles par minute
Après 3 minutes de récupération	96 battements par minute	18 cycles par minute

Mesures fournies pour l'analyse de la situation.

DT 2 : CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE PROPOSÉE

Consignes de la situation d'évaluation : prendre connaissance du parcours et des consignes avant le départ; porter une tenue et des chaussures adaptées à la marche; respecter le balisage et les indications de l'examinateur; adapter son allure à ses possibilités; signaler immédiatement une douleur, un malaise ou une gêne inhabituelle; interrompre l'activité et prévenir l'examinateur si nécessaire; prévoir une récupération après l'effort. Ces consignes constituent le cadre de la pratique proposée et ne sont pas un protocole de soins.

FormaV - document d'entraînement non officiel

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

DR 1 : Relevé des sensations et choix de prévention **À RENDRE AVEC LA COPIE**

Compléter les cases laissées en pointillés après la pratique. Ce document peut être utilisé comme support de réponse lors de l'entretien oral.

Tableau d'observation à compléter

Moment	Sensation ressentie	Action ou comportement adopté
Pendant l'activité	.....	.....
Après l'activité	.....	.....
Mesure de prévention que je propose	.....	Justification : ...

À renseigner par le candidat à partir de son vécu et des données du sujet.

Cadre réservé aux justifications, calculs complémentaires ou schémas du candidat :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.