CORRIGÉ NON OFFICIEL

CAPA (Lad-cavalier d'entraînement)

Biologie-écologie et santé

Édition 2026

Proposition de corrigé du sujet blanc FormaV, rédigée pour s'entraîner. Ce n'est pas un document officiel de l'examen.

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 consulter tous nos sujets d'annales et corrigés du CAPA Lad-cavalier, veuillez visiter :
capaladcavalier.fr/annales-sujets-et-corriges

CAPA Lad-cavalier

Épreuve E2.2 : pratique physique et entretien de biologie

Édition 2026 • Code sujet : **26-CAP-LAD--E2** • Durée : **120 minutes** • Coefficient : **1**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. Réactions de l'organisme à l'effort (3 questions) **Page 3**

2. Appareils cardio-respiratoire et musculo-squelettique (3 questions) **Page 5**

3. Alimentation et prévention (3 questions) **Page 7**

4. Ce qu'il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ) (Synthèse & Q&A Examen) **Page 9**

Sujet associé **(PDF) :** https://capaladcavalier.fr/assets/annales/capa-lad-cavalier/Biologie-écologie et santé/2026/CAPA (Lad-cavalier d'entraînement) - Biologie-écologie et santé - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

FormaV - document d'entraînement non officiel

1. Réactions de l’organisme à l’effort

Après un 800 mètres, le candidat s’appuie sur son ressenti et les relevés de fréquence cardiaque et de rythme respiratoire effectués au repos, à l’arrivée et après deux minutes de récupération. Il explique les évolutions observées et indique comment réagir à des signes corporels inhabituels, persistants ou aggravés.

Fréquence cardiaque, rythme respiratoire et récupération

Question 1.1. Décrivez l’évolution de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire entre le repos, la fin de l’effort et les deux minutes de récupération, en vous appuyant sur le DT 1.

Moment	Fréquence cardiaque	Rythme respiratoire	Ressenti
Après 5 minutes assis au repos	76 battements/min	14 cycles/min	Respiration calme
Dans la minute suivant l’arrivée	168 battements/min	34 cycles/min	Essoufflement et chaleur
Après 2 minutes de récupération assise	112 battements/min	22 cycles/min	Essoufflement en diminution

Au repos, les deux fréquences sont plus faibles et la respiration est calme. Dans la minute suivant l’arrivée, elles augmentent nettement, avec essoufflement et chaleur. Après deux minutes assis, la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire diminuent, et l’essoufflement s’atténue. Ils restent toutefois supérieurs aux mesures de repos : la récupération est en cours, mais n’est pas encore complète.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Les deux fréquences augmentent fortement à l’effort, puis diminuent pendant la récupération sans retrouver leur niveau de repos.

Question 1.2. Expliquez pourquoi la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire augmentent pendant un effort physique.

Pendant la course, les muscles ont besoin de davantage d’oxygène et de nutriments pour produire l’énergie nécessaire au mouvement. Le cœur accélère et propulse le sang plus rapidement vers les muscles, qui y prélèvent l’oxygène et les nutriments. La respiration s’accélère pour renouveler l’air dans les poumons : l’oxygène passe dans le sang et le dioxyde de carbone en est éliminé. Ces adaptations répondent aux besoins accrus de l’organisme pendant l’effort.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Le cœur et la respiration accélèrent pour répondre aux besoins accrus des muscles en oxygène et éliminer davantage de dioxyde de carbone.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Question 1.3. Indiquez deux sensations ou signes corporels observables après un effort intense. Pour chacun, précisez le comportement prudent à adopter si le signe est inhabituel, persiste ou s'aggrave.

Après un effort intense, on peut ressentir un essoufflement ou des étourdissements. Un essoufflement inhabituel, persistant ou qui s'aggrave impose d'arrêter l'activité, de se mettre au calme et d'avertir l'encadrant. En cas d'étourdissements, il faut aussi s'arrêter et s'asseoir ou s'allonger dans un endroit sûr, puis prévenir l'encadrant. Si le malaise est important ou ne passe pas, demander rapidement une aide médicale et ne pas reprendre l'effort.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Essoufflement inhabituel ou persistant : arrêter et prévenir l'encadrant. Étourdissements : s'asseoir ou s'allonger en sécurité et avertir l'encadrant.

FormaV - document d'entraînement non officiel

2. Appareils cardio-respiratoire et musculo-squelettique

Le candidat relie les organes sollicités pendant le 800 mètres à leur rôle dans l'effort musculaire, en pouvant s'appuyer sur le DT 1. Il explique également la contribution de deux éléments musculo-squelettiques au mouvement et propose un échauffement adapté.

Fonctionnement des appareils sollicités par l'activité physique

Question 2.1. Nommez l'organe qui propulse le sang et indiquez le rôle de la circulation sanguine pendant l'effort musculaire.

L'organe qui propulse le sang est le **cœur**, par ses contractions. Pendant le 800 mètres, le sang apporte aux muscles le dioxygène et les nutriments nécessaires à leur activité. Il transporte aussi le dioxyde de carbone et d'autres déchets produits par les muscles vers les organes qui les éliminent. Le DT 1 illustre l'augmentation de l'activité cardiaque : 76 battements/min au repos, puis 168 après l'effort.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Le cœur propulse le sang, qui apporte dioxygène et nutriments aux muscles et transporte leurs déchets.

Question 2.2. Indiquez le rôle des poumons dans les échanges gazeux et expliquez en quoi ces échanges sont utiles aux muscles pendant l'effort.

Les échanges gazeux ont lieu dans les alvéoles pulmonaires, entre l'air et le sang. Ils permettent :

- au dioxygène de passer dans le sang, puis d'être transporté jusqu'aux muscles, où il contribue à la production d'énergie nécessaire aux contractions ;
- au dioxyde de carbone transporté par le sang d'être rejeté dans l'air expiré.

À l'effort, les besoins en dioxygène augmentent et la respiration s'accélère. Dans le DT 1, le rythme respiratoire passe de 14 cycles/min au repos à 34 après l'effort.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Les poumons font passer le dioxygène dans le sang et rejettent le dioxyde de carbone ; le sang apporte le dioxygène aux muscles.

Question 2.3. Citez deux éléments de l'appareil musculo-squelettique sollicités pendant la course et expliquez leur contribution au mouvement. Donnez un exemple d'échauffement adapté avant l'activité.

Les **muscles** se contractent et tirent sur les os, qui servent d'appui et permettent le déplacement des jambes. Les articulations entre les os autorisent les mouvements de flexion et d'extension nécessaires à la foulée.

1. Commencer par quelques minutes de course légère pour augmenter progressivement l'effort.
2. Poursuivre avec des mobilisations articulaires et des mouvements dynamiques des jambes.

Cet échauffement prépare progressivement les muscles et les articulations à la course.

FormaV - document d'entraînement non officiel

✓ RÉPONSE À RETENIR

Muscles et os contribuent à la foulée. Échauffement : course légère progressive, mobilisations articulaires et mouvements dynamiques des jambes.

FormaV - document d'entraînement non officiel

3. Alimentation et prévention

Le candidat étudie le repas pris environ trois heures avant le 800 mètres, composé de riz, de poulet, de légumes cuits, d'un yaourt et d'eau. Il mobilise les repères du DT 2 pour expliquer l'hydratation et proposer des comportements de prévention avant, pendant ou après l'activité physique.

Comportements favorisant l'équilibre personnel et l'adaptation à l'effort

Question 3.1. À partir du DT 2, relevez deux caractéristiques du repas qui contribuent à couvrir les besoins de la journée.

Caractéristique	Éléments du repas	Contribution
Repas varié	Riz, poulet, légumes cuits et yaourt	Associe des aliments apportant énergie et nutriments complémentaires.
Boisson incluse	Eau	Contribue à l'hydratation.

Deux caractéristiques répondent donc aux besoins de la journée : la variété des aliments et la présence d'eau. Ce repas a été pris environ trois heures avant le départ, conformément au contexte de l'effort décrit dans le DT 2.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Repas varié (riz, poulet, légumes cuits et yaourt) avec de l'eau pour contribuer à l'hydratation.

Question 3.2. Expliquez l'intérêt de boire régulièrement au cours de la journée et indiquez une conduite adaptée concernant l'hydratation autour de l'effort.

Boire régulièrement aide à renouveler l'eau perdue par l'organisme, notamment lors de la transpiration. Les besoins dépendent de la personne et des conditions. Une hydratation régulière contribue ainsi au bon fonctionnement de l'organisme pendant la journée et l'activité physique.

- Boire selon ses besoins et les conditions, sans attendre d'avoir très soif.
- Autour de l'effort, boire régulièrement et éviter de commencer l'activité avec une sensation de soif importante, comme le recommande le DT 2.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Boire régulièrement selon ses besoins et les conditions, et ne pas commencer l'effort avec une forte sensation de soif.

Question 3.3. Proposez deux comportements de prévention à mettre en œuvre avant, pendant ou après une activité physique. Justifiez chaque proposition.

1. **Avant l'activité :** s'échauffer progressivement, par exemple en commençant par une course légère et des mouvements adaptés. Cela prépare les muscles et les articulations à l'effort.

FormaV - document d'entraînement non officiel

2. **Après l’activité :** ralentir progressivement puis récupérer au calme. Cette diminution graduelle de l’effort permet à l’organisme de revenir au repos sans arrêt brutal.

Ces deux comportements s’adaptent à des moments distincts de l’activité et contribuent à une pratique plus prudente.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> S’échauffer progressivement avant l’effort, puis ralentir et récupérer au calme après l’activité.

FormaV - document d'entraînement non officiel

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

Bilan de l'épreuve : Édition 2026 du CAPA Lad-cavalier d'entraînement, épreuve E2.2, code 26-CAP-LAD--E2, coefficient 1 et durée officielle de 120 minutes. L'entretien de biologie, limité à dix minutes maximum, s'appuie sur un 800 mètres et des documents individuels. Il évalue la compréhension des réactions à l'effort, des appareils cardio-respiratoire et musculo-squelettique, ainsi que les choix alimentaires, l'hydratation et la prévention.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- À l'effort, la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire augmentent pour répondre aux besoins accrus des muscles.
- Le cœur propulse le sang, qui transporte notamment l'oxygène vers les muscles et le dioxyde de carbone vers les poumons.
- Les poumons assurent les échanges gazeux : l'oxygène rejoint le sang et le dioxyde de carbone est éliminé.
- Une alimentation variée et une hydratation régulière adaptée aux besoins contribuent à l'équilibre et à l'adaptation à l'effort.

Points de vigilance & attentes du jury

- Décrivez les mesures du DT 1 en distinguant repos, arrivée et récupération, sans présenter ces données individuelles comme des normes médicales.
- Reliez chaque organe cité à sa fonction pendant la course et expliquez son lien avec l'effort musculaire.
- Pour chaque signe corporel préoccupant, mentionnez une conduite prudente s'il est inhabituel, persiste ou s'aggrave.
- Justifiez les propositions de prévention et tenez compte de l'horaire du repas et des consignes d'hydratation du DT 2.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment comparer les mesures de fréquence cardiaque et de respiration du DT 1 ?

Relevez les valeurs aux trois moments, puis décrivez leur évolution dans l'ordre : repos, arrivée et récupération. Distinguez l'augmentation pendant l'effort de la diminution observée après deux minutes, sans interpréter ces données comme des références médicales.

Q : Quel lien faut-il expliquer entre les poumons, le sang et les muscles ?

Les poumons réalisent les échanges gazeux : l'oxygène passe dans le sang et le dioxyde de carbone en est rejeté. La circulation transporte l'oxygène jusqu'aux muscles et ramène le dioxyde de carbone vers les poumons.

Q : Combien de temps dure l'épreuve et combien de temps dure l'entretien ?

La durée officielle de l'épreuve E2.2 est de 120 minutes. Le sujet précise que l'entretien de biologie dure dix minutes maximum et qu'il est lié à la pratique physique, ici un 800 mètres.

Q : Quels critères de notation et quelles normes médicales faut-il retenir ?

Le sujet attribue 7 points à chacune des deux premières parties et 6 points à la troisième. Il ne fournit pas de grille détaillée ni de valeurs médicales de référence : les mesures du DT 1 décrivent uniquement la situation du candidat.

Sujet associé **associé (PDF) :** https://capaladcavalier.fr/assets/annales/capa-lad-cavalier/Biologie-écologie et santé/2026/CAPA (Lad-cavalier d'entraînement) - Biologie-écologie et santé - Session 2026 - 1-Sujet.pdf
Ressources CAPA (Lad-cavalier d'entraînement) : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

FormaV - document d'entraînement non officiel

Continue à t'entraîner

Retrouve tous les sujets et corrigés du CAPA Lad-cavalier, classés par épreuve et par année :

capaladcavalier.fr/annales-sujets-et-corriges

Pour réviser tout le programme avant l'examen, les Fiches de Révision du CAPA Lad-cavalier reprennent l'essentiel de chaque épreuve :

capaladcavalier.fr/fiches-de-revision

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.