SUJET BLANC NON OFFICIEL

CAPA (Lad-cavalier d'entraînement)

Biologie-écologie et santé

Édition 2026

Sujet d'entraînement rédigé par FormaV. Il n'a pas été donné à l'examen : ce n'est ni un sujet officiel ni une annale. Les entreprises et les données qu'il contient sont fictives.

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

ÉDITION 2026
Métropole - Antilles - Guyane - Réunion

CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE AGRICOLE - LAD-CAVALIER D'ENTRAÎNEMENT

ÉPREUVE E2.2 : PRATIQUE PHYSIQUE ET ENTRETIEN DE BIOLOGIE

Coefficient : 1 **Durée : 120 minutes**

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

Le sujet comporte **4 pages** numérotées de 1/4 à 4/4. Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Tenue adaptée à l'activité physique. Les documents DT 1 et DT 2 sont remis par l'examinateur pour l'entretien.

FormaV - document d'entraînement non officiel

DOSSIER SUJET

MISE EN SITUATION DE L'ENTRETIEN DE BIOLOGIE : CENTRE ÉQUESTRE DES AULNES, SAUMUR, MAINE-ET-LOIRE

L'épreuve E2.2 comprend une pratique physique et un entretien de biologie lié à cette pratique. Le présent support concerne l'entretien, qui dure 10 minutes maximum. L'activité physique support est le 800 mètres. Vous venez de réaliser cette activité dans le cadre de l'épreuve.

À partir de votre expérience et des documents remis, vous expliquez les réactions de votre organisme à l'effort, le fonctionnement des appareils concernés et les comportements qui favorisent votre équilibre personnel. Les données des documents sont celles du candidat et ne constituent pas des valeurs de référence médicale.

PARTIE 1 : Réactions de l'organisme à l'effort (7 points)

Fréquence cardiaque, rythme respiratoire et récupération

Vous avez réalisé un 800 mètres. Les mesures relevées avant et après l'effort figurent dans le DT 1. Appuyez-vous sur ces données et sur votre ressenti pour répondre aux questions.

1.1 (2 points) 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.

1.2 (2 points) Expliquez pourquoi la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire augmentent pendant un effort physique.

1.3 (3 points) Indiquez deux sensations ou signes corporels que vous pouvez observer après un effort intense. Précisez, pour chacun, le comportement prudent à adopter si le signe est inhabituel, persiste ou s'aggrave.

PARTIE 2 : Appareils cardio-respiratoire et musculo-squelettique (7 points)

Fonctionnement des appareils sollicités par l'activité physique

Répondez en reliant les organes concernés à leur rôle pendant le 800 mètres. Vous pouvez vous appuyer sur les informations du DT 1.

2.1 (2 points) Nommez l'organe qui propulse le sang et indiquez le rôle de la circulation sanguine pendant l'effort musculaire.

2.2 (2 points) Indiquez le rôle des poumons dans les échanges gazeux et expliquez en quoi ces échanges sont utiles aux muscles pendant l'effort.

2.3 (3 points) 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.

FormaV - document d'entraînement non officiel

PARTIE 3 : Alimentation et prévention (6 points)

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

Le DT 2 présente le repas pris avant l'activité et les consignes communiquées au candidat. Répondez en tenant compte de l'horaire de l'effort et de votre expérience.

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

3.2 (2 points) Expliquez l'intérêt de boire régulièrement au cours de la journée et indiquez une conduite adaptée concernant l'hydratation autour de l'effort.

3.3 (2 points) Proposez deux comportements de prévention à mettre en œuvre avant, pendant ou après une activité physique. Justifiez chaque proposition.

FormaV - document d'entraînement non officiel

DOSSIER TECHNIQUE ET RESSOURCES

Documents ressources nécessaires à la résolution du sujet

DT 1 : MESURES RELEVÉES AVANT ET APRÈS LE 800 MÈTRES

Les mesures ci-dessous ont été relevées chez un candidat lors de la situation décrite. La fréquence cardiaque est exprimée en battements par minute. Le rythme respiratoire est exprimé en cycles respiratoires par minute. Les mesures décrivent uniquement cette situation.

Données de la situation d'effort

Moment du relevé	Fréquence cardiaque	Rythme respiratoire	Ressenti déclaré
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

Relevés effectués le jour de l'épreuve

DT 2 : REPÈRES FOURNIS POUR L'ALIMENTATION AUTOUR D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le candidat a pris son repas environ trois heures avant le départ. Le repas comprenait du riz, du poulet, des légumes cuits, un yaourt et de l'eau. Les consignes transmises au candidat sont les suivantes : prendre des repas variés au cours de la journée, boire régulièrement selon ses besoins et les conditions, et éviter de commencer une activité avec une sensation de soif importante. Ces repères ne remplacent pas un avis médical individualisé.

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.