SUJET BLANC NON OFFICIEL

CAPA (Lad-cavalier d'entraînement)

E2 - Mettre en œuvre des actions contribuant à sa construction personnelle

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

CAP agricole — Mettre en œuvre des actions contribuant à sa construction personnelle

CAPa — Sujet blanc E2 : Construction personnelle, expression et équilibre

Sujet blanc original FormaV. Contexte, entreprises, documents techniques et données de travail fictifs à visée pédagogique. Ce document ne constitue ni une annale de session ni un sujet ou corrigé officiel.

Situation professionnelle

Préparation CAPa — option exacte : CAPa ARC. Sujet d'entraînement portant sur les deux composantes de l'unité E2 : expression personnelle et équilibre personnel. Les deux situations professionnelles présentées sont entièrement fictives et pédagogiques. Elles ne doivent pas être présentées comme des expériences vécues par le candidat.

Ce sujet écrit permet de préparer une production et un échange oral, ainsi que d'étudier des éléments liés à une activité physique. Il ne remplace ni la production personnelle réelle requise pour se présenter à E2.1, ni la pratique effective d'une APSA pour E2.2. Les valeurs chiffrées des cas sont des données d'exercice, pas des normes médicales, nutritionnelles ou réglementaires.

Temps indicatif : 55 minutes pour l'étude E1 et 65 minutes pour l'étude E2. Les points indiqués sont un barème d'entraînement fictif, sans valeur officielle.

Document D1 — Repères de travail pour l'unité E2

La fiche de référence fournie pour cette préparation décrit une épreuve E2 composée de deux parties indépendantes. E2.1 porte sur la capacité à s'exprimer à travers une réalisation personnelle. La fiche décrit une épreuve orale de 15 minutes : le candidat présente sa production pendant 5 minutes, puis échange avec l'examinateur pendant 10 minutes. La production écrite peut porter sur le métier visé, une entreprise, une exploitation ou une structure de stage, ou une expérience personnelle en lien direct avec la formation. Les formes citées comprennent notamment l'affiche, le panneau d'exposition, l'article de presse, la plaquette et le compte-rendu.

E2.2 porte sur des comportements favorisant l'équilibre personnel. La fiche décrit une partie pratique autour d'une APSA, suivie d'un oral pouvant durer jusqu'à 10 minutes. Cet oral met en relation la pratique et des connaissances en biologie, à partir d'un thème parmi la prévention, le fonctionnement du corps ou l'énergie et l'alimentation. L'évaluation pratique et l'évaluation orale ont des pondérations indiquées dans la fiche de référence. Le présent sujet ne reproduit pas ces évaluations : il sert à préparer l'analyse écrite et la prise de parole.

Pour E2.1, une production d'entraînement fondée sur un cas fictif sert à apprendre à sélectionner des informations, organiser un texte et préparer une présentation. Elle ne constitue pas la production personnelle réelle du candidat. Pour E2.2, l'analyse de données fictives et la préparation d'un oral ne permettent pas

FormaV - document d'entraînement non officiel

d’évaluer la réalisation physique d’une APSA. Les gestes, la sécurité, l’engagement et la maîtrise motrice doivent être appréciés dans une situation de pratique réelle, selon les conditions et critères applicables à cette situation.

Dans les deux études, distinguez les faits fournis, les interprétations et les propositions. Justifiez vos réponses par les éléments précis des documents. Les consignes internes aux cas sont créées uniquement pour l’exercice. Aucune donnée chiffrée de fréquence cardiaque, de respiration ou d’énergie alimentaire ci-dessous ne constitue un seuil de santé ou une recommandation générale.

Document D2 — Étude E1 — Informations fictives pour une production sur un métier

Situation pédagogique : une classe prépare une exposition sur les métiers agricoles. Le dossier ci-dessous décrit un échange fictif organisé dans une exploitation pédagogique appelée « Les Prés du Ruisseau ». Cette structure, ses personnes et toutes les données qui suivent sont inventées. Le texte d’entraînement demandé dans les questions ne doit pas être présenté comme un stage ou une expérience réellement vécue.

Échange fictif avec Camille, salariée polyvalente : « Mon travail varie selon la saison et les besoins de l’équipe. Au printemps, je participe aux semis en plein champ, à l’entretien des planches et au suivi visuel des cultures. Quand les légumes sont prêts, je contribue à la récolte, au tri et à la préparation des caisses. Je note les quantités récoltées sur une fiche de suivi pour que l’équipe puisse organiser les commandes. Je travaille avec deux collègues et nous faisons un point le matin sur les tâches prioritaires. »

Camille ajoute que l’organisation demande de la régularité, de l’attention aux consignes et une communication claire entre collègues. Elle explique qu’elle a appris progressivement à repérer les produits abîmés et à prévenir la personne responsable lorsqu’une quantité récoltée ne correspond pas à la prévision de l’équipe. Elle précise qu’elle ne décide pas seule des changements de culture ou des commandes : ces décisions sont prises avec la responsable de l’exploitation.

Faits disponibles pour la production :

- La structure fictive cultive des légumes de plein champ et prépare des caisses pour des commandes locales.
- Les tâches évoquées dans l’échange sont les semis, l’entretien des cultures, la récolte, le tri, la préparation des caisses et la notation des quantités.
- Le travail est organisé en équipe, avec un point quotidien sur les priorités.
- Camille met en avant l’attention, la régularité, le respect des consignes et la communication.
- Les décisions concernant les cultures et les commandes relèvent de la responsable avec l’équipe ; elles ne sont pas présentées comme une décision individuelle de Camille.

Cadre de production d’entraînement : concevoir un court article informatif de 160 à 200 mots destiné à un panneau de classe, avec un titre, un paragraphe sur les tâches, un paragraphe sur les qualités mobilisées et une phrase finale qui résume ce que le métier exige. Pour rester fidèle au dossier, ne transformez pas les faits en récit autobiographique et n’ajoutez pas de tâche qui n’y figure pas. Les indications de longueur et de structure sont des consignes internes à ce sujet blanc.

Document D3 — Étude E2 — Cas fictif d’activité physique et

données d’observation

Situation pédagogique : Noé, personnage fictif, participe à une séance d’entraînement scolaire comportant des déplacements et des échanges de badminton. Cette activité sert ici de support à l’étude des liens entre effort, prévention et fonctionnement du corps. Le cas ne certifie pas que cette activité répond à une fiche certificative déterminée et ne remplace pas une pratique d’APSA.

Avant la séance, l’encadrante explique le déroulement prévu : mise en mouvement progressive, exercices de déplacement, échanges, puis retour au calme. Elle rappelle aux participants de signaler immédiatement un malaise ou une douleur inhabituelle et de s’arrêter si l’encadrante le demande. Il s’agit de consignes de sécurité propres à cette situation fictive, et non d’un protocole médical. Noé indique qu’il se sent bien avant de commencer. Au cours de la séance, il ressent des efforts plus importants pendant les échanges rapprochés. Il ne signale ni douleur ni malaise dans les observations consignées.

Relevés fictifs de fréquence cardiaque de Noé : les valeurs sont exprimées en battements par minute (bpm). Elles sont fournies pour réaliser des calculs d’entraînement, sans interprétation médicale.

Moment observé	Fréquence cardiaque	Observation consignée
Avant la mise en mouvement	88 bpm	Parle aisément, au repos dans le cas.
Après 6 minutes de déplacements progressifs	126 bpm	Respiration plus rapide ; répond par une phrase complète.
À la fin d’une séquence d’échanges soutenus	150 bpm	Respiration nettement accélérée ; répond brièvement.
3 minutes après la fin des échanges, pendant le retour au calme	112 bpm	Respiration moins rapide qu’à la fin de la séquence.

Repères biologiques donnés pour l’exercice : lors d’un effort, les muscles réalisent des contractions qui produisent le mouvement ; les os et les articulations participent au soutien et à la mobilité. Le système cardio-respiratoire comprend notamment le cœur, les vaisseaux sanguins et les poumons. La respiration permet les échanges gazeux au niveau des poumons, et le sang transporte notamment l’oxygène vers les organes. L’intensité de l’activité et les réactions de l’organisme varient selon la personne et la situation. Pour ce cas, une hausse des valeurs relevées pendant l’effort peut être décrite comme une évolution observée, sans en tirer de diagnostic.

Données alimentaires fictives pour un calcul : pour un petit-déjeuner illustratif, le dossier pédagogique attribue les estimations suivantes aux aliments : pain, 165 kcal ; yaourt, 120 kcal ; banane, 95 kcal ; boisson, 40 kcal. La consigne interne de cet exercice fixe une valeur de comparaison de 450 kcal pour ce petit-déjeuner fictif. Ces valeurs servent uniquement à calculer une somme et un écart dans le cas ; elles ne constituent ni une prescription alimentaire, ni un besoin recommandé.

Document D4 — Grille de réussite d’entraînement et cadre de l’oral

Pour l’article d’E1 : le travail d’entraînement est réussi s’il respecte le format et la longueur demandés, présente les tâches décrites sans en inventer, distingue les faits des appréciations, et reste lisible pour un public de classe. Le titre annonce le sujet. L’ordre des idées permet au lecteur de comprendre ce que fait la

FormaV - document d'entraînement non officiel

salariée, comment le travail est organisé et quelles qualités sont mobilisées. Une conclusion synthétise l'exigence du métier sans prétendre décrire l'expérience du candidat.

Pour la présentation orale d'E1 : préparer une présentation de 5 minutes centrée sur la production écrite : annoncer le sujet, expliquer le choix des informations, présenter l'organisation du texte et montrer comment les faits ont été vérifiés dans le dossier. Prévoir ensuite des réponses à des questions de clarification pendant 10 minutes. Ce découpage reprend la durée décrite dans la fiche de référence pour E2.1 ; les critères de réussite énoncés ici sont des critères pédagogiques de préparation, pas une grille officielle.

Pour l'étude E2 : une réponse claire nomme les données utilisées, fait apparaître l'opération lorsqu'un calcul est demandé et emploie les unités fournies. Les explications biologiques doivent relier les éléments du cas à une fonction du corps sans diagnostiquer l'état de santé de Noé. La préparation à une partie orale peut être organisée autour d'une idée, d'un fait du dossier et d'une explication biologique. En pratique réelle, les critères de réalisation physique dépendent de l'activité effectivement pratiquée et de son cadre d'évaluation ; cette grille écrite ne permet pas de noter la motricité, l'engagement ou la performance d'une personne.

Travail demandé

Barème pédagogique proposé : 40 points. Ce barème et la durée conseillée ne sont pas un barème ou une durée officiels.

Étude 1 — S'exprimer à travers une réalisation personnelle — préparation à partir d'un cas fictif

E1-Q1 · 2 point(s)

À partir de D1, indiquez les deux supports de communication évalués dans la description de E2.1.

Ressources : D1

E1-Q2 · 2 point(s)

À partir de D1, donnez la durée totale de l'oral E2.1 et répartissez-la entre la présentation et l'échange avec l'examinateur.

Ressources : D1

E1-Q3 · 2 point(s)

Dans D2, relevez deux tâches réalisées par Camille et deux qualités qu'elle associe au travail.

Ressources : D2

E1-Q4 · 2 point(s)

En vous appuyant sur D2, expliquez en une phrase pourquoi il serait inexact d'écrire que Camille décide seule des cultures et des commandes.

Ressources : D2

E1-Q5 · 5 point(s)

FormaV - document d'entraînement non officiel

Rédigez l’article d’entraînement demandé dans D2 : 160 à 200 mots, avec un titre, un paragraphe sur les tâches, un paragraphe sur les qualités mobilisées et une phrase finale de synthèse. Utilisez uniquement les faits du dossier et ne le présentez pas comme une expérience personnelle vécue.

Ressources : D2, D4

E1-Q6 · 4 point(s)

Préparez le plan, sous forme de quatre étapes ordonnées, d’une présentation orale de 5 minutes portant sur l’article de E1-Q5. Faites apparaître le sujet, le choix des informations, l’organisation du texte et la vérification des faits.

Ressources : D2, D4

E1-Q7 · 3 point(s)

Rédigez une question de relance qu’un examinateur pourrait poser sur le contenu de l’article, puis formulez une réponse de deux ou trois phrases fondée exclusivement sur D2.

Ressources : D2, D4

Étude 2 — Adopter des comportements favorisant son équilibre personnel — analyse d’une situation fictive

E2-Q1 · 2 point(s)

À partir de D3, calculez l’augmentation de la fréquence cardiaque entre la mesure avant la mise en mouvement et la mesure à la fin des échanges soutenus. Écrivez l’opération et l’unité.

Ressources : D3

E2-Q2 · 2 point(s)

À partir de D3, calculez la différence entre la fréquence cardiaque relevée à la fin des échanges soutenus et celle relevée 3 minutes plus tard. Écrivez l’opération et l’unité.

Ressources : D3

E2-Q3 · 3 point(s)

Avec les estimations alimentaires de D3, calculez l’énergie totale du petit-déjeuner fictif, puis son écart par rapport à la valeur de comparaison interne de 450 kcal. Montrez les deux opérations.

Ressources : D3

E2-Q4 · 2 point(s)

À partir des observations de D3, décrivez en deux phrases l’évolution observée entre le début des déplacements et la fin des échanges, en reliant fréquence cardiaque, respiration et capacité à répondre.

Ressources : D3

E2-Q5 · 2 point(s)

En vous appuyant sur les repères biologiques de D3, expliquez le rôle du cœur et du sang dans l’apport d’oxygène aux organes pendant l’effort.

FormaV - document d'entraînement non officiel

Ressources : D3

E2-Q6 · 2 point(s)

En vous appuyant sur D3 et sur les déplacements de badminton décrits, expliquez le rôle des muscles et des articulations dans la réalisation d’un déplacement.

Ressources : D3

E2-Q7 · 2 point(s)

À partir de D3, formulez une conduite adaptée au cas où Noé signalerait un malaise pendant la séance. Ne posez aucun diagnostic et distinguez clairement la conduite de sécurité d’une interprétation médicale.

Ressources : D3

E2-Q8 · 2 point(s)

En vous appuyant sur les données de D3, expliquez en deux ou trois phrases pourquoi une alimentation peut être mise en relation avec la pratique d’une activité physique. Précisez que les estimations du cas ne suffisent pas à formuler une recommandation nutritionnelle individuelle.

Ressources : D3

E2-Q9 · 3 point(s)

Préparez un plan de prise de parole de trois étapes sur le thème de la prévention à partir du cas de Noé. Chaque étape doit associer un fait de D3 à une explication ou à une précaution adaptée. N’interprétez pas les relevés comme des seuils médicaux.

Ressources : D3, D4

Sources du cadre de compétences

Les sources définissent les compétences visées ; elles ne publient pas ce sujet blanc. Les données techniques du cas sont fournies dans les documents précédents.

- Mettre en œuvre des actions contribuant à sa construction personnelle — official-exam-sheet

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.