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 en savoir plus sur nos formations disponibles, veuillez visiter :
formav.co/explorer

BTSA AP

Épreuve E2 : Construire son projet personnel et professionnel, capacité C2.1

Session 2026 • Code sujet : **26-BTS-AP-E2** • Durée : **240 minutes** • Coefficient : **1**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. **Se connaître et identifier ses ressources** (2 questions) — **Page 3**
2. **Se préparer, s'entraîner et récupérer** (3 questions) — **Page 5**
3. **Agir avec les autres dans un cadre solidaire** (3 questions) — **Page 8**
4. **Faire des choix et prendre des initiatives** (2 questions) — **Page 10**
5. **Ce qu'il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ)** (Synthèse & Q&A Examen) — **Page 12**

Sujet officiel (PDF) : https://btsaap.fr/assets/annales/btsa-ap/E2 - S'engager dans un mode de vie actif et solidaire/2026/BTSA AP - E2 - S'engager dans un mode de vie actif et solidaire - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

1. Se connaître et identifier ses ressources

Le candidat participe à une séance collective de déplacement actif et d'observation sur une plateforme pédagogique, avec une boucle de 300 m et trois stations. Il observe ses sensations et s'appuie sur son état et son expérience pour choisir une allure adaptée et identifier ses ressources ou préférences.

Connaissance de soi et analyse de ses sensations

Question 1.1. Avant de commencer, indiquez deux éléments de votre état ou de votre expérience qui vous aideront à choisir une allure adaptée. Justifiez chacun de ces éléments et précisez un signe qui vous conduirait à ralentir ou à interrompre l'activité.

Exemple à adapter à mon état réel : je tiens compte de mon niveau de fatigue et de mon expérience de la marche. Si je suis reposé et habitué à marcher, je peux choisir une allure confortable. Si je suis fatigué ou peu habitué, je commence plus lentement sur la boucle de 300 m.

Une respiration inconfortable me conduit à ralentir. En cas de douleur, de malaise ou de difficulté inhabituelle, j'interromps l'activité et avertis immédiatement l'évaluateur.

DR 1 - repères avant le départ

Repères personnels et bilan

Élément à renseigner	Réponse du candidat
Un élément de mon état ou de mon expérience pris en compte avant le départ	Reposé Marche connue
Allure ou adaptation choisie et raison de ce choix	.....
Deux sensations observées pendant l'activité	.....
Action de préparation ou de récupération choisie	.....
Décision prise pendant la séance et effet constaté	.....
Préférence ou besoin identifié pour une prochaine pratique	.....

Les informations consignées doivent correspondre à la participation effective du candidat.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Je règle mon allure selon ma fatigue et mon expérience; je ralentis si ma respiration devient inconfortable et j'arrête en cas de douleur ou de malaise.

Question 1.2. Après le parcours, décrivez deux sensations effectivement observées. Pour chacune, précisez à quel moment elle est apparue et expliquez ce qu'elle vous apprend sur vos ressources ou vos préférences en matière d'activité physique.

Exemple de bilan à remplacer par les sensations réellement vécues :

1. Au début de la boucle, je me sens à l'aise et peux parler facilement. Cela indique qu'une marche régulière me convient pour démarrer.
2. Vers la dernière station, ma respiration s'accélère légèrement; elle redevient plus calme après avoir ralenti. Cela m'apprend que je préfère une allure maîtrisée et adaptable.

Je note les moments et sensations réellement observés, sans leur attribuer de diagnostic.

DR 1 - sensations observées

Repères personnels et bilan

Élément à renseigner	Réponse du candidat
Un élément de mon état ou de mon expérience pris en compte avant le départ	.....
Allure ou adaptation choisie et raison de ce choix	.....
Deux sensations observées pendant l'activité	Début : aise Fin : souffle + rapide
Action de préparation ou de récupération choisie	.....
Décision prise pendant la séance et effet constaté	.....
Préférence ou besoin identifié pour une prochaine pratique	.....

Les informations consignées doivent correspondre à la participation effective du candidat.

✓ RÉPONSE À RETENIR

À compléter selon mon vécu : sensation au début et sensation vers la fin, avec ce qu'elles m'apprennent sur l'allure qui me convient.

2. Se préparer, s’entraîner et récupérer

La séance comprend une phase de préparation, une boucle de déplacement actif de 300 m et une phase de retour au calme, sans port de charge. Le candidat choisit et justifie des actions compatibles avec son état du jour, en tenant compte du parcours et des repères d’effort perçu.

Choix de procédures adaptées et habitudes favorables à la santé

Question 2.1. Présentez une préparation progressive que vous pouvez réaliser avant la boucle. Décrivez au moins trois actions concrètes et expliquez comment vous vérifierez que l’intensité reste adaptée.

1. Je vérifie que ma tenue et mes chaussures conviennent, puis je repère le parcours et les consignes pour démarrer en sécurité.
2. Je commence par une marche lente afin d’augmenter progressivement l’activité.
3. Je mobilise doucement les articulations, sans forcer.

Je vérifie que l’intensité reste adaptée en observant ma respiration et mon effort perçu : entre 0 et 2, la conversation est aisée. Si ma respiration ou mes sensations deviennent inconfortables, je ralentis. En cas de douleur, de malaise ou de difficulté inhabituelle, j’interromps l’activité et avertis immédiatement l’évaluateur.

Préparation progressive

Moment	Exemples d’actions
Préparation	Vérifier que la tenue et les chaussures conviennent, commencer par une marche lente, mobiliser progressivement les articulations sans forcer, repérer le parcours et les consignes
Pendant l’activité	Choisir une allure maîtrisée, observer ses sensations, ralentir ou s’arrêter si nécessaire, signaler une difficulté
Récupération	Terminer par une marche lente si l’état le permet, respirer calmement, s’installer dans un espace sûr, partager ses observations avec l’évaluateur

Tenue adaptée
Marche lente
Mobilité douce

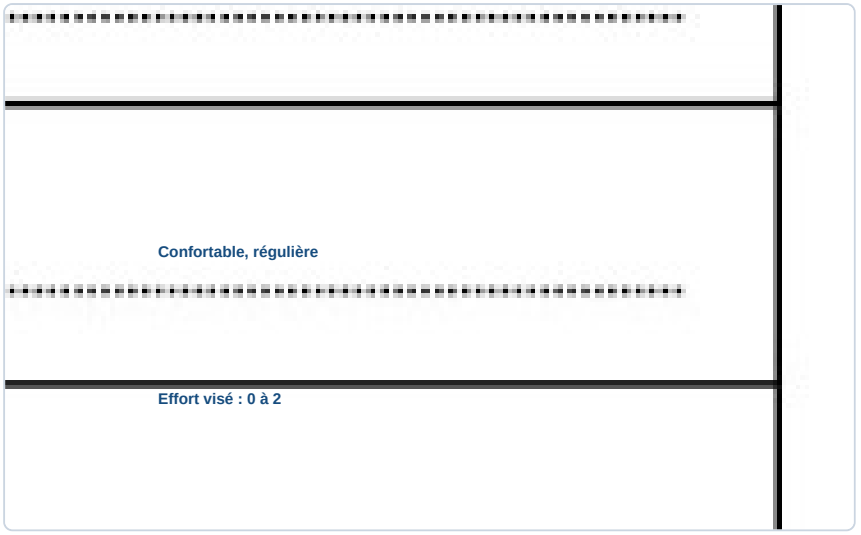
✓ RÉPONSE À RETENIR

Tenue, chaussures, parcours et consignes vérifiés; marche lente et mobilité douce. Je contrôle mon effort avec ma respiration et l’échelle perçue.

Question 2.2. Choisissez une allure et une stratégie de gestion de l’effort pour parcourir la boucle. Expliquez comment vous adapterez ces choix si vos sensations évoluent. Appuyez votre réponse sur les données du parcours et l’échelle du DT 2.

Je parcours la boucle de 300 m à une allure confortable et régulière, en visant un effort perçu de 0 à 2, où la conversation reste aisée. Aux trois stations d’observation, je vérifie ma respiration et mes sensations, sans accélérer pour suivre les autres. Si l’effort atteint 3 à 5 et que ma respiration ou mes sensations deviennent inconfortables, je ralentis. À 6 ou 7, je réduis l’allure ou fais une pause; je ne cherche pas à atteindre 8 à 10. En cas de douleur, de malaise ou de difficulté inhabituelle, j’arrête et j’avertis immédiatement l’évaluateur.

Allure choisie sur le document réponse



✓ RÉPONSE À RETENIR

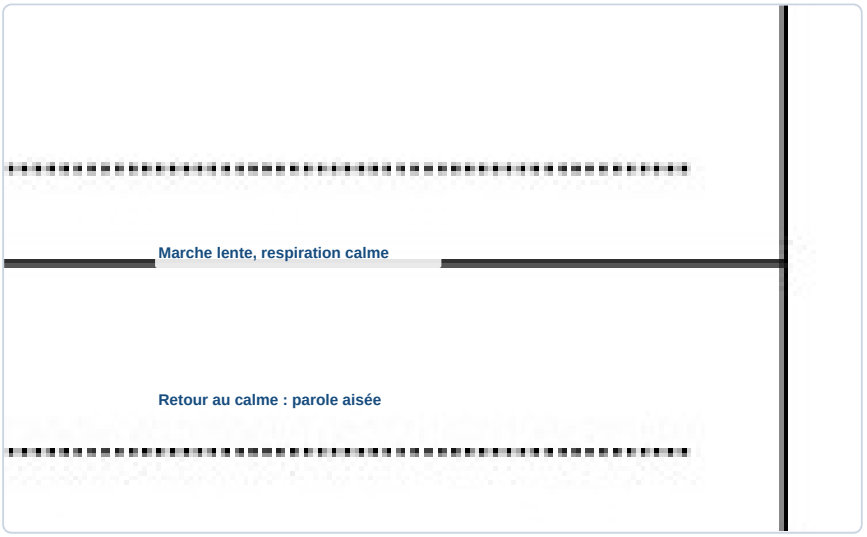
Boucle de 300 m à allure confortable, effort visé de 0 à 2. Ralentir si l'inconfort apparaît; réduire l'allure ou faire une pause si l'effort devient soutenu.

Question 2.3. Proposez une récupération après l'activité comprenant au moins deux actions. Indiquez un signe simple permettant d'apprécier le retour au calme et formulez une habitude réaliste que vous pourriez maintenir dans votre vie quotidienne.

1. Si mon état le permet, je termine par une marche lente.
2. Je m'installe dans un espace sûr et respire calmement.
3. Je partage ensuite mes observations avec l'évaluateur.

Je peux apprécier le retour au calme si ma respiration redevient régulière et que je peux parler aisément. Dans la vie quotidienne, une habitude réaliste serait de faire régulièrement une courte marche à allure confortable, en l'adaptant à mes sensations du jour.

Récupération à inscrire au bilan



✓ RÉPONSE À RETENIR

Marche lente, respiration calme et installation en sécurité; vérifier que la parole redevient aisée et maintenir des marches régulières adaptées à ses sensations.

3. Agir avec les autres dans un cadre solidaire

La boucle et ses trois stations sont parcourues en petit groupe, dont les membres peuvent avoir des allures et des besoins différents. Le candidat contribue à la solidarité et à la sécurité tout en respectant l'autonomie de chacun et sans imposer une allure commune.

Collaboration, entraide et bienveillance

Question 3.1. Pendant l'activité, adoptez ou proposez une action concrète qui permet au groupe de rester solidaire malgré des allures différentes. Décrivez l'action et expliquez en quoi elle respecte l'autonomie de chaque participant.

Je propose que chacun conserve une allure adaptée à ses sensations et que le groupe convienne de se retrouver aux trois stations. Chacun peut ainsi ralentir ou s'arrêter sans être pressé. Je propose mon aide, mais laisse chaque participant décider s'il la souhaite. Le groupe reste solidaire tout en respectant l'autonomie de chacun.

DR 2 complété : action de solidarité

Analyse de la coopération et engagement futur

Élément à renseigner	Réponse du candidat
Action réalisée ou proposée pour favoriser la solidarité du groupe	Allures libres, regroupement aux stations
Réaction adaptée si un participant signale une difficulté	.....
Objectif réaliste pour une prochaine activité physique	.....
Action concrète et indicateur simple de suivi	.....
Adaptation prévue si mon état du jour change	.....

✓ RÉPONSE À RETENIR

Allures libres, regroupements convenus aux trois stations et aide proposée sans être imposée.

Question 3.2. Un participant signale qu'il est essoufflé et souhaite ralentir. Indiquez les actions immédiates que vous mettez en œuvre pour contribuer à sa sécurité, sans poser de diagnostic ni le contraindre à poursuivre.

Je respecte sa demande et veille à ce qu'il puisse ralentir ou faire une pause dans un endroit sûr, sans gêner le passage. Je ne le contraints pas à poursuivre et j'adapte l'organisation du groupe, par exemple en convenant d'un regroupement à la station suivante.

- Je lui demande calmement ce dont il a besoin.
- Je préviens l'évaluateur si nécessaire.
- En cas de douleur, de malaise ou de difficulté inhabituelle, j'interromps l'activité et avertis immédiatement l'évaluateur.

DR 2 complété : réaction à une difficulté

Analyse de la coopération et engagement futur

Élément à renseigner	Réponse du candidat
Action réalisée ou proposée pour favoriser la solidarité du groupe	.....
Réaction adaptée si un participant signale une difficulté	Respecter sa demande, prévenir si besoin
Objectif réaliste pour une prochaine activité physique	.....
Action concrète et indicateur simple de suivi	.....
Adaptation prévue si mon état du jour change	.....

✓ RÉPONSE À RETENIR

Respecter sa demande, sécuriser la pause, adapter le groupe et prévenir l'évaluateur si nécessaire.

Question 3.3. À partir de votre participation effective, analysez une contribution personnelle au travail collectif et proposez une amélioration concrète de votre attitude ou de votre communication pour une prochaine activité.

Exemple à adapter à la séance réellement vécue : j'ai contribué au collectif en respectant les allures différentes et en proposant un regroupement aux stations. Cela a permis à chacun de participer sans devoir accélérer.

Pour une prochaine activité, j'améliorerai ma communication en vérifiant régulièrement les besoins de chacun et en signalant clairement les pauses ou les obstacles.

DR 2 complété : bilan et amélioration personnelle

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

Contribution : respecter les allures, proposer des regroupements.

.....

À améliorer : vérifier les besoins, signaler pauses et obstacles.

.....

.....

.....

.....

.....

✓ RÉPONSE À RETENIR

Contribution : respecter les allures et favoriser les regroupements. Amélioration : vérifier les besoins et annoncer clairement pauses et obstacles.

4. Faire des choix et prendre des initiatives

Après la situation pratique, le candidat utilise les documents réponses pour présenter ses choix et tirer des conclusions utiles à une prochaine pratique physique. Ses réponses doivent s'appuyer sur des faits observés pendant la séance et tenir compte de sa sécurité et de son état du jour.

Autonomie, responsabilité et réflexion sur ses apprentissages

Question 4.1. Choisissez une décision prise pendant la séance, par exemple une adaptation d'allure, une pause ou une initiative de coopération. Décrivez le contexte, votre décision et ses effets sur votre sécurité ou votre participation.

Exemple à ajuster aux faits réellement vécus : pendant la boucle de 300 m, j'ai senti mon effort augmenter et ma respiration devenir moins confortable. J'ai décidé de ralentir, puis j'ai vérifié si je pouvais parler plus facilement. L'effort étant redevenu maîtrisé, j'ai pu poursuivre ma participation aux stations. Cette décision a limité la difficulté sans m'imposer une allure fixe. En cas de douleur, de malaise ou de difficulté inhabituelle, j'aurais interrompu l'activité et averti immédiatement l'évaluateur.

DR 1 : décision prise et effet constaté

Élément à renseigner	Réponse du candidat
Un élément de mon état ou de mon expérience pris en compte avant le départ	.....
Allure ou adaptation choisie et raison de ce choix	.....
Deux sensations observées pendant l'activité	.....
Action de préparation ou de récupération choisie	.....
Décision prise pendant la séance et effet constaté	Ralentir : effort plus confortable .....
Préférence ou besoin identifié pour une prochaine pratique	.....

✓ RÉPONSE À RETENIR

J'ai ralenti lorsque mon effort a augmenté : ma respiration est redevenue plus confortable et j'ai pu poursuivre sans imposer d'allure à mon corps.

Question 4.2. Formulez un objectif personnel réaliste pour une prochaine activité physique. Précisez une action que vous mettrez en œuvre, un indicateur simple pour suivre votre engagement et une adaptation possible si votre état du jour ne permet pas de suivre le programme prévu.

1. **Objectif :** effectuer une marche de 20 minutes une fois dans la semaine, à une allure confortable.
2. **Suivi :** noter la réalisation de la marche et mon effort perçu sur 10, en m'aidant du repère de conversation aisée ou possible avec quelques pauses.
3. **Adaptation :** si mon état du jour est moins favorable, raccourcir la marche, ralentir ou faire une pause. En cas de douleur ou de malaise, arrêter l'activité.

Je choisis un objectif simple et ajustable plutôt que de rechercher un effort intense.

DR 2 : objectif et suivi personnel

Élément à renseigner	Réponse du candidat
Action réalisée ou proposée pour favoriser la solidarité du groupe	.....
Réaction adaptée si un participant signale une difficulté	.....
Objectif réaliste pour une prochaine activité physique	**Marche : 20 min / semaine**
Action concrète et indicateur simple de suivi	**Noter séance et effort /10**
Adaptation prévue si mon état du jour change	**Ralentir, pause ou arrêt**

✓ RÉPONSE À RETENIR

Marcher 20 minutes une fois dans la semaine, noter la séance et l'effort perçu, puis ralentir, faire une pause ou arrêter si mon état l'exige.

SYNTHÈSE DE L'ÉPREUVE & RÉFÉRENTIEL • BTSA AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS

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

Bilan de l'épreuve : Cette épreuve E2 du BTSA Aménagements paysagers, session 2026, porte le code 26-BTS-AP-E2 et dure 240 minutes, coefficient 1. Elle associe une situation pratique et un échange oral autour d'une boucle de 300 m sur une plateforme paysagère. Elle évalue la connaissance de soi, la préparation, la récupération, la solidarité, la sécurité et l'autonomie dans l'activité physique.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- L'échelle subjective d'effort va de 0 au repos à 10 pour un effort maximal perçu.
- De 0 à 2, l'effort est faible; de 3 à 5, modéré; de 6 à 7, soutenu; ne pas rechercher un effort de 8 à 10.
- En cas de douleur, de malaise ou de difficulté inhabituelle, interrompre l'activité et avertir immédiatement l'évaluateur.
- La coopération respecte les allures individuelles : un regroupement aux stations est possible sans imposer une allure commune.

Points de vigilance & attentes du jury

- Appuyez vos réponses sur vos sensations et votre participation réellement observées, sans inventer de faits.
- Justifiez vos choix d'allure et vos adaptations à partir du parcours et de l'échelle d'effort perçu.
- Respectez la décision d'un participant qui ralentit ou demande une pause; prévenez l'évaluateur si nécessaire.
- Pour l'objectif futur, précisez une action concrète, un indicateur simple et une adaptation à votre état du jour.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment utiliser l'échelle d'effort perçu pendant la boucle ?

Évaluez subjectivement votre effort de 0 à 10 en observant notamment votre respiration et votre capacité à parler. Un effort modéré correspond aux niveaux 3 à 5. Si l'effort devient soutenu, réduisez l'allure ou faites une pause.

Q : Que faire si je ressens une douleur ou un malaise ?

Interrompez immédiatement l'activité et avertissez l'évaluateur. Ne posez pas de diagnostic et ne poursuivez pas malgré le symptôme. Les consignes de sécurité données par l'évaluateur prévalent pendant toute la séance.

Q : Comment organiser mon temps pour cette épreuve pratique et orale ?

La durée officielle est de 240 minutes, mais le sujet ne précise pas de répartition entre pratique et échange oral. Prenez connaissance du parcours et des consignes, puis suivez les indications de l'évaluateur.

Q : Quels éléments sont attendus dans les réponses et les documents réponses ?

Les réponses doivent être concrètes, justifiées et cohérentes avec votre participation effective. Les documents DR 1 et DR 2 servent de supports à l'échange oral. La sécurité, l'autonomie et le respect des besoins individuels sont essentiels.

Sujet officiel associé (PDF) : https://btsaap.fr/assets/annales/btsa-ap/E2 - S'engager dans un mode de vie actif et solidaire/2026/BTSA AP - E2 - S'engager dans un mode de vie actif et solidaire - Session 2026 - 1-Sujet.pdf
Ressources BTSA Aménagements Paysagers : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

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.