

# Fiches descriptives (autoévaluation) Formation générale (éducation physique)

## Reconnaissance des acquis et des compétences

Juillet 2018



**FICHE DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS****Nom :****Prénom :****Date de naissance :**  
(aaaa-mm-jr)**Adresse :**(numéro, rue, appartement,  
ville, province, code postal)**Téléphone résidentiel :**  
(y compris le code régional)**Téléphone au travail :**  
(y compris le code régional)**Poste :****Téléphone cellulaire :**  
(y compris le code régional)**Courrier électronique :**

## RENSEIGNEMENTS ET CONSIGNES

### Qu'est-ce qu'une fiche descriptive?

La fiche descriptive est un outil d'autoévaluation qui vous permet de faire l'inventaire de vos acquis au regard des compétences d'un programme d'études donné et d'entreprendre une démarche de reconnaissance.

Ainsi, en parcourant les diverses fiches descriptives de ce programme d'études, vous aurez la possibilité de choisir les compétences que vous voulez vous faire reconnaître.

La fiche descriptive vous permet :

- de vous autoévaluer en fonction de la description de la compétence;
- de vous préparer à l'entrevue de validation;
- de vous situer par rapport aux exigences de la compétence et de vous préparer à l'évaluation;
- de reconnaître les éléments manquants jugés essentiels pour que soit reconnue la compétence.

De plus, elle permet à la personne responsable de la reconnaissance des acquis et des compétences et aux spécialistes de contenu de préparer l'entrevue de validation prévue dans la démarche de reconnaissance.

### Comment remplir une fiche descriptive?

1. Lisez attentivement l'information sur la compétence.
2. Cochez la case qui correspond le mieux à votre réponse pour chaque phrase de la description de la compétence :

J'AI LES ACQUIS		
Oui	En partie	Non

- Oui : Si vous êtes capable d'accomplir ce qui est décrit.
- En partie : Si vous êtes capable d'accomplir une partie de ce qui est décrit.
- Non : Si vous n'êtes pas capable d'accomplir ce qui est décrit.

3. En vous référant à vos expériences personnelles et professionnelles, répondez à la consigne qui suit la description de la compétence.

**4EP0 – ANALYSER SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU REGARD DES HABITUDES DE VIE FAVORISANT LA SANTÉ**

**FICHE DESCRIPTIVE  
AUTOÉVALUATION**

**Information sur la compétence**

Établir le lien entre une pratique régulière et suffisante de l'activité physique, ses habitudes de vie et sa santé

Description de la compétence		J'AI LES ACQUIS		
		Oui	En partie	Non
4EP0-1	Faire le relevé de ses besoins, de ses capacités sur le plan physique et de ses sources de motivation à l'égard d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4EP0-2	Faire un choix d'activités physiques selon une approche favorisant la santé, en tenant compte de ses besoins, de ses capacités et de ses facteurs de motivation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4EP0-3	Pratiquer une ou des activités physiques selon une approche favorisant la santé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4EP0-4	Expliquer les effets de sa pratique de l'activité physique et de ses autres habitudes de vie (alimentation, tabagisme, consommation d'alcool, gestion du stress) sur sa santé, en se référant à de la documentation appropriée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Décrivez une situation concrète et précise où vous avez dû mettre en œuvre la compétence.

---



---



---



---



---

**4EP1 – AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D’UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**FICHE DESCRIPTIVE  
AUTOÉVALUATION**

**Information sur la compétence**

Appliquer une démarche visant à être plus efficace lors de la pratique d’une activité physique

Description de la compétence		J’AI LES ACQUIS		
		Oui	En partie	Non
4EP1-1	Planifier une démarche <sup>1</sup> conduisant à l’amélioration de son efficacité dans la pratique d’une activité physique, en choisissant les moyens pertinents permettant l’atteinte de ses objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4EP1-2	Appliquer la démarche conduisant à l’amélioration de son efficacité lors d’une activité physique <sup>2</sup> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Décrivez une situation concrète et précise où vous avez dû mettre en œuvre la compétence.

---



---



---



---



---

<sup>1</sup> Le relevé de ses habiletés, attitudes et besoins, la formulation d’objectifs, le choix de moyens pour atteindre ses objectifs.

<sup>2</sup> La mise en œuvre des moyens planifiés, l’évaluation de ses progrès et des difficultés éprouvées, et l’adaptation, s’il y a lieu, de ses objectifs et de ses moyens.

**4EP2 – DÉMONTRER SA CAPACITÉ À PRENDRE EN CHARGE SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UNE PERSPECTIVE DE SANTÉ**

**FICHE DESCRIPTIVE  
AUTOÉVALUATION**

**Information sur la compétence**

Mettre en œuvre, de façon autonome, un programme d'activités physiques favorisant sa santé

Description de la compétence		J'AI LES ACQUIS		
		Oui	En partie	Non
4EP2-1	Planifier un programme personnel d'activités physiques (connaissance de ses besoins et de ses capacités, formulation d'objectifs, choix et planification d'une ou de plusieurs activités).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4EP2-2	Réaliser ce programme personnel d'activités physiques dans une perspective de santé (pratique régulière et suffisante, progrès accomplis et difficultés éprouvées, modification des objectifs et des moyens utilisés).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Décrivez une situation concrète et précise où vous avez dû mettre en œuvre la compétence.

---



---



---



---



---