



# Fiches descriptives (autoévaluation) Formation générale : éducation physique

Reconnaissance des acquis et des compétences

Juin 2020



#### Coordination

Direction de la planification de l'offre,  
de la formation continue et de l'enseignement privé  
Direction générale des affaires collégiales  
Secteur de l'enseignement supérieur

#### Conception et rédaction

Cégep Marie-Victorin

Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :

Renseignements généraux

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

1035, rue De La Chevrotière, 21<sup>e</sup> étage

Québec (Québec) G1R 5A5

Téléphone : 418 643-7095

Ligne sans frais : 1 866 747-6626

Ce document peut être consulté dans la section sécurisée  
de l'enseignement supérieur : <https://securise.education.gouv.qc.ca/ens-sup/>

© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

---

## Table des matières

FICHE DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS.....	1
RENSEIGNEMENTS ET CONSIGNES.....	2
4EP0 – ANALYSER SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU REGARD DES HABITUDES DE VIE FAVORISANT LA SANTÉ (Activité physique et santé : 109-101-MQ) .....	3
4EP1 – AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE (Activité physique et efficacité : 109-02-MQ).....	4
4EP2 – DÉMONTRER SA CAPACITÉ À PRENDRE EN CHARGE SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UNE PERSPECTIVE DE SANTÉ (Activité physique et autonomie : 109- 103-MQ).....	5
BILAN .....	6

## 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**

Dans les pages qui suivent, vous trouverez les fiches descriptives des trois compétences de la formation générale pour la discipline d'éducation physique. Chaque compétence est décrite en plusieurs éléments. Si, au terme de l'entrevue de validation, vous êtes admis dans la démarche, ce sont ces éléments qui feront l'objet d'une évaluation pour chacune des compétences.

Dans un premier temps, faites une lecture des éléments qui composent chacune des compétences en tentant d'apprécier le plus justement possible dans quelle mesure vous avez des acquis ou des expériences qui vous permettraient de démontrer ces compétences. Ensuite, répondez aux questions de la section « Bilan » qui font suite aux fiches descriptives.

**4EP0 – ANALYSER SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU REGARD DES HABITUDES DE VIE FAVORISANT LA SANTÉ (Activité physique et santé : 109-101-MQ)****FICHE DESCRIPTIVE****AUTOÉVALUATION****Information sur la compétence**

Établir le lien entre une pratique régulière et suffisante de l'activité physique (fréquence, intensité, durée), mes habitudes de vie et ma santé.

<b>Description de la compétence</b>	
4EP0-1	Faire le relevé de mes capacités physiques, de mes besoins et de mes sources de motivation à l'égard d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique.
4EP0-2	Faire un choix d'activités physiques en tenant compte de mes capacités physiques, de mes besoins et de mes sources de motivation.
4EP0-3	Pratiquer une ou des activités physiques de façon régulière et suffisante afin d'en retirer des bénéfices pour la santé.
4EP0-4	Expliquer les bienfaits de ma pratique de l'activité physique et de mes autres habitudes de vie (alimentation, sommeil, dépendances nuisibles, stress) pour ma santé, en me référant à de la documentation du domaine de la santé.

**4EP1 – AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE  
(Activité physique et efficacité : 109-02-MQ)****FICHE DESCRIPTIVE  
AUTOÉVALUATION**

**Information sur la compétence** | Planifier et appliquer un plan d'action visant une plus grande efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

<b>Description de la compétence</b>	
<b>En vue d'améliorer mon efficacité dans la pratique d'une activité physique :</b>	
4EP1-1	Planifier un plan d'action contenant : <ul style="list-style-type: none"><li>• mes habiletés et mes attitudes initiales,</li><li>• mes besoins;</li><li>• mes objectifs (défis);</li><li>• des moyens visant l'atteinte des objectifs fixés.</li></ul>
4EP1-2	Réaliser le plan d'action en indiquant : <ul style="list-style-type: none"><li>• le suivi des moyens mis en œuvre;</li><li>• le relevé des difficultés éprouvées;</li><li>• le relevé des progrès réalisés;</li><li>• l'évaluation du niveau d'amélioration obtenu quant aux habiletés, aux techniques ou aux stratégies propres à l'activité physique en cause.</li></ul>

**4EP2 – DÉMONTRER SA CAPACITÉ À PRENDRE EN CHARGE SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UNE PERSPECTIVE DE SANTÉ (Activité physique et autonomie : 109-103-MQ)****FICHE DESCRIPTIVE  
AUTOÉVALUATION**

**Information sur la compétence** | Mettre en œuvre, de façon autonome, un programme d'activités physiques favorisant la santé.

**Description de la compétence**

4EP2-1 Pour planifier un programme personnel d'activités physiques :

- faire le relevé de mes capacités et de mes besoins sur le plan physique;
- formuler des objectifs;
- choisir des activités physiques visant l'atteinte des objectifs fixés;
- planifier les conditions de réalisation des activités physiques (où, quand, comment).

4EP2-2 Pour assurer la mise en œuvre du programme personnel d'activités physiques dans une perspective de santé :

- décrire les activités physiques réalisées en précisant la fréquence, l'intensité et la durée;
- décrire les progrès réalisés, les difficultés éprouvées et les modifications apportées au cours de la réalisation du programme
- décrire les effets de la pratique des activités physiques choisies sur ma condition physique et mon mode de vie.

**BILAN**

**Consigne** : Lire attentivement les questions et répondre à chacune d'entre elles.

1. Quelles sont les activités physiques que vous avez déjà mises en pratique?

2. Quels habiletés ou gestes techniques maîtrisez-vous en lien avec les activités pratiquées?

3. Indiquez les activités physiques pratiquées au cours de la dernière année, leur fréquence par mois et leur durée?

Activité physique	Fréquence par mois	Durée (heures, minutes)

4. Quelles sont vos principales sources de motivation pour la pratique d'une activité physique?

5. Quelle est votre évaluation de votre condition physique actuelle ? Expliquez votre réponse.

6. Quels sont les bienfaits que vous ressentez à la suite de la pratique d'une activité physique?

7. Éprouvez-vous actuellement ou avez-vous déjà éprouvé des difficultés dans la pratique d'une activité physique?

OUI

NON

Si oui, précisez les difficultés éprouvées et décrivez les moyens mis en place pour contrer ces dernières.

8. Mis à part la pratique d'activités physiques, indiquez parmi vos habitudes de vie, celles qui ont un impact important sur votre santé? Précisez l'impact.

9. Consultez-vous des sources de référence reliées au domaine de la santé (ex. : ouvrages, dépliants, sites Internet reconnus)?

OUI

NON

Si oui, donnez des exemples de sources que vous consultez et des sujets qui retiennent votre intérêt.

10. Avez-vous déjà planifié un programme d'activité physique visant l'amélioration de votre condition physique ?

OUI

NON

Si oui, décrivez brièvement le contenu de votre programme.

[education.gouv.qc.ca](http://education.gouv.qc.ca)

**Éducation  
et Enseignement  
supérieur**

**Québec** 