



Fiches descriptives (autoévaluation)

Formation générale :

Éducation physique

Reconnaissance des acquis et des compétences

---

Avril 2019

Le présent document a été produit par  
le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

### **Coordination**

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

### **Conception et rédaction**

CERAC Marie-Victorin

- Guylaine Fontaine, experte méthodologique
- Benoît Plouffe, conseiller pédagogique
- Joanne Lagarde, spécialiste de contenu

### **Révision linguistique**

Sous la responsabilité de la Direction des communications

### **Pour obtenir plus d'information :**

Renseignements généraux  
Direction des communications  
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur  
1035, rue De La Chevrotière, 28<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, 2019

## 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 .....	3
4EP1 – AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE .....	4
4EP2 – DÉMONTRER SA CAPACITÉ À PRENDRE EN CHARGE SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UNE PERSPECTIVE DE SANTÉ.....	5
BILAN.....	6

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nom :

Prénom :

Date de naissance :  
(aaaa-mm-jj)

Adresse :

(numéro, rue, appartement,  
ville, province, code postal)

Téléphone  
résidentiel :  
(y compris l'indicatif régional)

Téléphone au travail :  
(y compris l'indicatif régional)

Poste :

Téléphone cellulaire :  
(y compris l'indicatif régional)

Courrier électronique :

## **RENSEIGNEMENTS ET CONSIGNES**

Dans les pages qui suivent, vous trouverez les fiches descriptives décrivant les trois compétences de la formation générale pour la discipline en 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 du « 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 les 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) sur la 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 à être plus efficace 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>• les moyens visant l'atteinte des objectifs prévus.</li></ul>
4EP1-2	Réaliser le plan d'action contenant : <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 obtenue quant aux habiletés, aux techniques ou 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 sa 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;
- 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. Quelles habiletés maîtrisez-vous en lien avec les activités pratiquées ?

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

Activité physique	Fréquence par mois	Durée (heures, minutes)

4. Quelles sont vos principales sources de motivation à pratiquer une activité physique ?

5. Comment évaluez-vous votre condition physique actuelle ? Expliquez.

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

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

9. 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.

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

OUI

NON

11. Si oui, donnez des exemples de sources consultées et des sujets qui retiennent votre intérêt.

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

OUI

NON

13. Si oui, décrivez brièvement le contenu de votre programme.

**Éducation  
et Enseignement  
supérieur**

**Québec** 