



ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

**GUIDE DE PRÉPARATION ET FORMULAIRE D'INSCRIPTION
POUR LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS (MISE À JOUR : MARS 2015)**

**COURS 109-101-MQ
ENSEMBLE 1
COMPÉTENCE 4EP0**

**ALLIANCE SPORT-ÉTUDES
5701, AVENUE CHRISTOPHE-COLOMB
MONTREAL (QUEBEC) H2S 2E9**

109-101-MQ ÉDUCATION PHYSIQUE

ENSEMBLE 1

DESCRIPTION DE LA COMPÉTENCE DE CE COURS

COMPÉTENCE 4EP0 :	ANALYSER SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU REGARD DES HABITUDES DE VIE FAVORISANT LA SANTÉ
-------------------	--

Éléments de la compétence et critères de performance

- 1. Établir la relation entre son mode de vie et sa santé**
 - 1.1 Utilisation appropriée de la documentation.
 - 1.2 Liens pertinents entre ses principales habitudes de vie et leurs incidences sur la santé.

- 2. Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé**
 - 2.1 Respect des règles inhérentes aux activités physiques pratiquées, dont les règles de sécurité.
 - 2.2 Respect de ses capacités dans la pratique des activités physique. 3.

- 3. Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivations liés à la pratique de l'activité physique de façon régulière**
 - 3.1 Utilisation correcte des données d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan physique.
 - 3.2 Relevé de ses principaux besoins et de ses principales capacités sur le plan physique.
 - 3.3 Relevé de ses principaux facteurs de motivation liés à une pratique régulière de l'activité physique.

- 4. Proposer les activités physiques favorisant sa santé**
 - 4.1 Choix pertinent et justifié d'activités physiques selon ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation.

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Le cours d'Éducation physique 109-101-MQ apprend à l'élève à situer sa pratique de l'activité physique parmi ses habitudes de vie favorisant la santé.

Vos réponses à l'examen nous permettrons de vérifier si vous êtes capable :

1. D'établir les liens pertinents entre vos principales habitudes de vie et leurs incidences sur votre santé.
2. De faire un relevé de vos principaux besoins, de vos capacités sur le plan physique et ce qui vous motive à pratiquer régulièrement une activité physique.
3. D'utiliser correctement des données quantitatives et qualitatives pouvant évaluer votre condition physique.
4. De justifier vos choix d'activité selon vos besoins, vos capacités, vos goûts et votre disponibilité.

Notez que dans le contexte de cet examen, nous **limitons** les habitudes de vie au comportement alimentaire, à la gestion du stress et à la pratique régulière d'activité physique. Ces habitudes de vie ont une incidence sur la santé et sont communes à tous.

Note :

Au moment de l'examen, vous aurez droit à **un dictionnaire, à une grammaire et à un précis de conjugaison.**

L'ÉPREUVE DE RECONNAISSANCE DES ACQUIS

L'épreuve de reconnaissance des acquis de ce cours vise à mesurer la compétence suivante :

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

Pour vous préparer à cette épreuve, nous vous recommandons de réviser entre autres les notions suivantes :

- **Les habitudes de vie qui influent sur votre santé**

SUJETS	MANUEL DE BASE
<i>Habitudes de vie :</i> -Les bonnes habitudes : les bienfaits -Les habitudes nuisibles : inactivité physique, malbouffe, dépendances nuisibles, excès de stress et insuffisance de sommeil	Introduction, Chapitres 1, 10, 11 et 12
<i>Alimentation :</i> -Le rôle des nutriments (6 grandes familles) -Les nutriments en fonction des activités d'une journée (type d'activités, intensité, durée, processus énergétiques) -Importance de l'hydratation	Chapitre 10
<i>Alimentation :</i> -Les 4 groupes alimentaires ainsi que les portions quotidiennes selon le sexe et le groupe d'âge	Guide alimentaire canadien

- **La gestion du stress**

SUJETS	MANUEL DE BASE
<i>Stress :</i> Les sources, les 3 phases, les manifestations physiques et psychologiques et les moyens de gérer le stress	Chapitre 11

- **La pratique EFFICACE de l'activité physique**

SUJETS	MANUEL DE BASE
<i>Les 4 principes de base de l'entraînement :</i> Spécificité, surcharge, progression et maintien	Chapitre 3

<p><i>Les déterminants de la condition physique :</i> -Variables et invariables -Définitions des déterminants variables</p>	Chapitre 2
<p><i>Comment calculer l'intensité de l'effort :</i> -Fréquence cardiaque maximale (FCM) -Réserve cardiaque (RC) -Fréquence cardiaque minimale (FCC min) et maximale (FCC max)</p>	Chapitre 4
<p><i>Comment évaluez les déterminants de la condition physique :</i> -L'endurance aérobie (Chapitre 4) - La capacité musculaire (force musculaire et endurance musculaire) (Chapitre 5) -La flexibilité (Chapitre 6) -L'équilibre énergétique (Chapitre 7) -La posture (Chapitre 8)</p>	Chapitres 4, 5, 6, 7 et 8
<p><i>Les moyens d'améliorer sa condition physique selon sa capacité</i></p>	Chapitres 3, 4, 5, 6, 7 et 8

- **La pratique SÉCURITAIRE d'activité physique**

SUJETS	MANUEL DE BASE
<p><i>Choisir la bonne activité :</i> -Degré de motivation, goûts, besoins, capacités et disponibilité</p> <p><i>Bien pratiquer l'activité physique choisie :</i> -L'habillement (temps froid et temps chaud) -La chaussure de sport -L'échauffement type (quoi faire et la durée, selon l'activité) -Le retour au calme (quoi faire et la durée, selon l'activité) -Les blessures fréquentes (aiguës et chroniques) -Protection de la peau</p>	Chapitre 9

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE :

- **Richard Chevalier, À vos marques, prêts, santé, ERPI, 6^e édition 2014 (manuel de base)**
- **Guide alimentaire canadien**

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS



ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Ensemble 1

Ensemble 2

Ensemble 3

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance: ____ / ____ / ____ Code permanent: _____
 jour mois année

Adresse: _____ App. : _____

Ville : _____

Province _____ Code postal : _____ Téléphone: _____

Courriel : _____

Signature de l'étudiant : _____

Signature du responsable du collège : _____

Date de la demande : ____ / ____ / ____

Sport : _____

Établissement scolaire : _____

Programme _____ No _____

Date du début des études supérieures : Session Automne 20____ Hiver 20____

À compléter par le candidat présentant un handicap ou un trouble d'apprentissage et s'inscrivant à l'ensemble 1

L'examen de l'ensemble 1 se déroulera dans l'un des centres de passation du Cégep à distance. En collaboration, avec les organismes concernés, le Cégep à distance pourrait offrir certaines possibilités aux personnes handicapées ou présentant un trouble d'apprentissage. Veuillez préciser ici la nature de votre handicap ou de votre trouble d'apprentissage.

Nature du trouble d'apprentissage : _____

Nature du handicap : _____

RÉSERVÉ À ALLIANCE SPORT-ÉTUDES

Approbation

____ / ____ / ____

Signature Alliance Sport-Études

Date