



ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

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

COURS 109-102-MQ
ENSEMBLE 2
COMPÉTENCE 4EP1

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

DESCRIPTION DE LA COMPÉTENCE DE CE COURS

109-102-MQ ÉDUCATION PHYSIQUE ENSEMBLE 2

COMPÉTENCE 4EP1 : AMÉLIORER SON EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Élément de la compétence et critères de performance

- 1. Planifier une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique.**
 - 1.1. Relevé initial de ses habiletés et de ses attitudes dans la pratique de l'activité physique.
 - 1.2. Relevé de ses attentes et de ses besoins au regard de ses capacités liées à la pratique de l'activité physique.
 - 1.3. Formulation correcte d'objectifs personnels.
 - 1.4. Pertinence des moyens choisis pour atteindre ses objectifs.
 - 1.5. Communication claire et argumentée de sa proposition d'activité physique.

- 2. Appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique.**
 - 2.1. Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée.
 - 2.2. Respect des règles de sécurité et d'éthique.
 - 2.3. Utilisation appropriée de stratégies d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan des habiletés motrices.
 - 2.4. Relevé périodique de ses habiletés et de ses attitudes liées à la pratique de l'activité physique.
 - 2.5. Interprétation significative des progrès accomplis et des difficultés éprouvées lors de la pratique de l'activité physique.
 - 2.6. Adaptations périodiques, pertinentes et correctes de ses objectifs ou des moyens utilisés.
 - 2.7. Amélioration sensible des habiletés motrices, des techniques ou des stratégies complexes exigées par l'activité physique.

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Dans le cours d'Éducation physique 109-102-MQ, l'élève apprend à améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique. Dans cette épreuve, vous devrez démontrer que vous pouvez améliorer votre efficacité lors de la pratique d'une activité physique.

Avant de commencer, vous devrez **faire un choix**. Cette épreuve vous offre deux possibilités :

- Inscrire dans cette épreuve des résultats d'amélioration que vous avez déjà obtenus et qui sont inscrits dans votre carnet d'entraînement.

OU

- Appliquer cette démarche durant six semaines et inscrire dans cette épreuve les résultats obtenus.

Nous vous conseillons vivement de **consulter votre entraîneur** avant de fixer votre choix.

Selon votre choix, dans cette épreuve **vous devrez** :

- Inscrire une habileté technique à améliorer (ou déjà améliorée) sous la forme d'un objectif dont l'atteinte est réalisable et mesurable en 6 semaines.
- Préciser les habiletés ou attitudes à développer (ou déjà développées) pour améliorer votre efficacité.
- Préciser les principaux moyens qui vous permettront (ou vous ont permis) d'atteindre votre objectif.
- Prendre les mesures de l'évolution de vos progrès (ou transcrire les données de votre carnet d'entraînement).
- Faire une évaluation juste de l'atteinte de votre objectif.
- Proposer les ajustements appropriés s'il y a lieu.

CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR L'ÉPREUVE

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

<p>COMMENT AMÉLIORER VOTRE EFFICACITÉ LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.</p>
--

Pour cela **vous devrez nous démontrer** que vous avez atteint cette compétence. Pour ce faire, vous devrez suivre une démarche semblable à ce qui suit :

Avec l'aide de votre entraîneur, faire une rétrospective de votre dernière saison d'entraînement et de compétition afin de dire :

1. Quelles sont les principales habiletés ou attitudes que vous avez ou devez acquérir ou améliorer pour être plus efficace dans l'activité physique que vous avez choisie.
2. Quels sont les moyens que vous avez pris ou prendrez pour parvenir à les acquérir ou les améliorer.
3. Quels sont les résultats atteints ou souhaités.

Suite à la rétrospective, dire quels sont les ajustements à apporter, s'il y en a, afin d'améliorer votre efficacité à pratiquer régulièrement votre activité physique.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS



ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

NOTE IMPORTANTE

TOUTE INSCRIPTION À UNE RECONNAISSANCE DES ACQUIS DOIT ÊTRE APPROUVÉE PAR LE RÉPONDANT SPORT-ÉTUDES DE TON CÉGEP

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