



ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

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

COURS 109-103-MQ
ENSEMBLE 3
COMPÉTENCE 4EP2

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

DESCRIPTION DE LA COMPÉTENCE DE CE COURS

109-103-MQ ÉDUCATION PHYSIQUE

ENSEMBLE 3

COMPÉTENCE 4EP2 : Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé.

Éléments de la compétence et critères de performance

1. Planifier un programme personnel d'activité physique.

- 1.1. Mention de ses priorités selon ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.
- 1.2. Formulation correcte et pertinente d'objectifs personnels.
- 1.3. Choix pertinent de l'activité ou des activités physiques à pratiquer.
- 1.4. Planification appropriée des conditions de réalisation de l'activité ou des activités physiques à pratiquer.

2. Harmoniser les éléments d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.

- 2.1. Respect des règles inhérentes à l'activité physique pratiquée.
- 2.2. Respect des règles de sécurité et d'éthique.
- 2.3. Pratique régulière et suffisante d'une activité physique respectant l'équilibre entre la recherche d'efficacité et les facteurs favorisant la santé.

3. Gérer son programme personnel d'activités physiques.

- 3.1. Choix pertinent des critères mesurant l'atteinte des objectifs du programme.
- 3.2. Utilisation appropriée de stratégies d'évaluation quantitative et qualitative sur le plan de l'activité physique.
- 3.3. Relevé périodique du temps investi et des activités physiques accomplies durant le programme.
- 3.4. Adaptations périodiques, pertinentes et correctes de ses objectifs ou des moyens utilisés.
- 3.5. Interprétation significative des progrès accomplis et des difficultés éprouvées lors de la pratique d'activités physiques.
- 3.6. Reconnaissance de l'influence de la pratique de l'activité physique sur son mode de vie.

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Dans le cours d'Éducation physique 109-103-MQ l'élève apprend comment prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé. En tant qu'athlète, vous suivez un programme personnel d'entraînement. Dans cette épreuve, vous devrez démontrer votre compréhension et votre capacité à le maîtriser.

En tenant compte de votre programme personnel d'entraînement, vous devrez :

1. Planifier un programme personnel d'activités physique en :
 - Précisant les déterminants de la condition physique que vous devez améliorer ou maintenir (votre objectif).
 - Formulant correctement un objectif en lien avec ces déterminants.
 - Choisisant des activités à pratiquer dans votre programme en lien avec cet objectif.
 - Tenant compte des conditions qui facilitent la réalisation de votre programme personnel d'activités.
2. Réaliser votre programme personnel d'activités physiques, durant une période de six semaines, en prenant les mesures de vos progrès selon les principes d'entraînement efficaces et sécuritaires.
3. Faire une évaluation juste des résultats atteints à l'aide de votre programme d'activités physiques et proposer les ajustements appropriés, s'il y a lieu.

Pour augmenter les probabilités de votre réussite, vous devez connaître les principes d'entraînement de base tels que la spécificité, la surcharge, la progression et le maintien.

Vous pouvez consulter votre entraîneur pour vous préparer à cette épreuve.

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE:

- **Richard Chevalier, À vos marques, prêts, santé, ERPI, 6^e édition, 2014**

CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR L'ÉPREUVE

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

<p>DÉMONTRER SA CAPACITÉ À PRENDRE EN CHARGE SA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS UNE PERSPECTIVE DE SANTÉ</p>
--

Pour cela vous devrez nous démontrer que vous pouvez le faire selon un programme personnalisé d'activités physiques.

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

1. D'identifier les objectifs que vous vous êtes fixés pour être plus efficace dans la pratique d'activités physiques qui favorisent la santé.
2. De choisir les moyens (ensemble d'activités physiques complémentaires) pour parvenir à vos buts.
3. D'évaluer les résultats que vous avez atteint.

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