

Bonjour et bienvenue dans ce cours d'activités physiques intitulé : «Vers une vie active». Dans ce cours, nous vous donnerons l'occasion de bouger en explorant une panoplie d'activités. Vous pourrez donc vérifier vos aptitudes et reconnaître vos préférences.

Nous espérons qu'au terme de ce cours, vous serez aptes à faire des choix d'activités à votre mesure afin de demeurer actifs tout au long de votre vie. Dans cette perspective, ce carnet d'exploration constitue un recueil d'observations qui devraient vous permettre de faire une bonne analyse de vos compétences et préférences. Prenez soin de compléter ce carnet après chacune de vos participations aux différentes activités. Vous devrez aussi faire compléter votre carnet par la personne qui vous accompagne lors de ces activités.

Lorsque vous aurez complété vos premières 10 heures de participation, vous devrez prendre rendez-vous avec l'enseignante _____ qui vous supervise dans ce cours afin de lui partager votre cheminement. Celle-ci en profitera pour vérifier votre carnet et précisera ses attentes.

En plus de vos participations aux activités offertes, vous devrez assister à trois ateliers théoriques d'une heure chacun portant sur l'alimentation, la condition physique et l'équilibre de vie. Vous trouverez dans votre carnet des pages lignées qui vous permettront d'inscrire vos notes lorsque vous assisterez à ces ateliers. Certaines questions de l'évaluation finale porteront sur le contenu de ces ateliers. Soyez donc attentifs et prenez soin de noter les informations importantes.

Aussi, nous vous invitons, seul ou en équipe de deux ou trois, à planifier et organiser une activité* en lien avec les saines habitudes de vie. Si la planification et l'organisation d'une activité ne correspondent pas à vos intentions, vous pourrez rédiger un travail de recherche, individuellement, sur un sujet en lien avec les saines habitudes de vie. Dans un cas comme dans l'autre, vous devrez faire approuver votre activité ou votre sujet de recherche par votre enseignante.

Lorsque vous aurez complété un minimum de 30 heures de participation à différentes activités, que vous aurez assisté aux trois ateliers théoriques et que vous serez en voie de compléter la préparation de votre activité ou la rédaction de votre travail, vous pourrez remettre votre carnet à votre enseignante qui complètera votre demande d'examen. Ainsi, votre carnet accompagnera votre examen et vous pourrez le consulter pour répondre aux différentes questions. La surveillante d'examen récupérera l'examen et le carnet qui seront remis ensemble pour la correction. Lorsque votre enseignante vous rencontrera pour vous donner votre résultat d'examen, elle vous remettra votre carnet d'exploration.

Prenez donc soin de ce précieux carnet qui, nous espérons, vous aidera à mieux prendre soin de vous-même.

Bonne démarche et bon succès!

* exemples d'activité : inviter un athlète à venir parler de son expérience sportive, organiser un tournoi de hockey bottines, organiser une sortie au Refuge Pageau, s'impliquer dans la promotion de la semaine anti-tabac, etc.

CE CAHIER APPARTIENT À

PRÉNOM :

NOM :

Activités que je pratique déjà sur une base régulière : _____

Exemples d'activités physiques que j'aime : _____

Défi(s) personnel(s) : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE PASSABLE MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE PASSABLE MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE PASSABLE MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE PASSABLE MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

TITRE DE L'ACTIVITÉ :

DATE DE L'ACTIVITÉ :

HEURE :

ENDROIT :

j/m/année

J'ai informé mon enseignant(e) de ma participation à cette activité.

OUI

NON

Ne s'applique pas

J'ai aimé cette activité :

BEAUCOUP

MOYENNEMENT

PAS DU TOUT

5

4

3

2

1

Remarques : _____

Mes forces : _____

Mes limites : _____

Temps cumulé de mes séances d'activités :

*Ne pas oublier de prendre rendez-vous pour une rencontre de mi-parcours

Partie réservée au personnel accompagnateur :

Port de vêtements adéquats :

OUI

NON

Initiales

Participation de l'élève :

BONNE

PASSABLE

MAUVAISE

Initiales

Remarques : _____

SECTION
DE NOTES
PERSONNELLES
POUR LES
CAPSULES















