

Grille d'évaluation Prérequis techniques CQP IF

Option Musculation et Personal Training

Déroulement de l'épreuve : Épreuve pratique de démonstration sur 5 mouvements de musculation, réaliser 8 répétitions avec au minimum 5 réalisations correctes

| | | |
|--------|----------|------|
| Date : | Lieu : | OF : |
| NOM : | Prénom : | |

| | Evaluation | Critères de validation | OUI | NON |
|--|---|--|------------|-----|
| Démonstration 8 répétitions de 5 mouvements Réussite si au moins 5/8 répétitions correctement effectuées pour chaque mouvement | Squat (Hommes : 100% du poids de corps, Femmes : 60% du poids de corps) | Répétition validée si le bassin descend au-dessous du niveau des genoux tout en gardant le dos droit et les talons au sol | | |
| | Développé couché (Hommes : 80% du poids de corps, Femmes : 40% du poids de corps) | Répétition validée si la barre touche la poitrine lors de la descente, sans creuser le dos, et sans déviation de trajectoire | | |
| | Soulevé de terre (Hommes : 80% du poids de corps, Femmes : 40% du poids de corps) | Répétition validée si la barre reste proche du corps et que le dos est droit durant tout le mouvement | | |
| | Fentes (Hommes : 30 kg, Femmes : 20 kg) | Répétition validée si le genou avant reste aligné avec la cheville, le genou arrière touche le sol, talon arrière levé, fémur vers l'avant | | |
| | Développé militaire (Hommes : 40% du poids de corps, Femmes : 30% du poids de corps) | Répétition validée si les haltères sont poussés sans déviation latérale, jusqu'à l'extension complète des bras au-dessus de la tête et dos droit pendant tout le mouvement | | |
| | Commentaire : Modalité de validation des épreuves : Tous les mouvements doivent être validés | | | |
| | Résultat des Prérequis techniques | Acquis | Non-acquis | |

Évaluateurs (Nom, fonction et signature)