



Grille d'évaluation Prérequis techniques CQP IF

Option Cours Collectifs

Déroulement de l'épreuve : Prestation pratique animée par un expert des cours collectifs de 45' dans trois domaines cardio-vasculaire, renforcement musculaire et flexibilité-mobilité – 15 minutes pour chaque domaine

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

| | Critères d'évaluation | OUI | NON |
|--|---|--------|------------|
| CARDIO (avec ou sans STEP) | Maîtrise la technique du cours proposé | | |
| | Placement corporel conforme aux indications verbales et gestuelles du coach | | |
| | Amplitude des mouvements correcte | | |
| | Maîtrise de la relation musique/mouvement | | |
| RENFO avec barre et poids | Maîtrise la technique du cours proposé | | |
| | Placement corporel conforme aux indications verbales et gestuelles du coach | | |
| | Amplitude des mouvements correcte | | |
| FLEXIBILITE et MOBILITE | Maîtrise la technique du cours proposé | | |
| | Placement corporel conforme aux indications verbales et gestuelles du coach | | |
| | Amplitude des mouvements correcte | | |
| Commentaire : | | | |
| Modalité de validation : Tous les critères d'évaluation doivent être acquis | | | |
| | Résultat des Prérequis techniques | Acquis | Non-acquis |

Evaluateurs (Nom, fonction et signature)