

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	

ÉVALUATEUR 1 EXTERNE	ÉVALUATEUR 2 EXTERNE ou INTERNE
Nom prénom	Nom prénom
Fonction	Fonction
Signature	Signature