

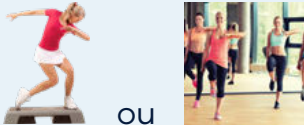

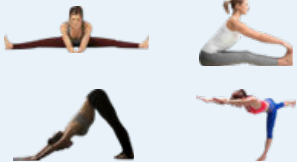


PROTOCOLE FNDF DES TESTS D'ENTREE EN FORMATION DU CQP IF

TESTS SPECIFIQUES DE L'OPTION A : SUIVI D'UN COURS COLLECTIF

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties :






- 15' partie cardio coordination et endurance (Avec STEP ou sans STEP),
- 15' renforcement musculaire avec barre et poids,
- 15' partie flexibilité[®] et mobilité[®] (stretching).

	Exercices	Critères de réussite	Barème des tests	
			Femmes	Hommes
CARDIO		Suivre une séquence de coordination de 15 minutes Démontrer de sa connaissance de la technique Être capable de reproduire la séquence présentée	Chorégraphie de niveau débutant à intermédiaire	Chorégraphie de niveau débutant à intermédiaire
RENFO		Suivre un enchaînement de renforcement musculaire de 15 minutes à base de : <ul style="list-style-type: none">• Squat• Fentes• Pompes• Gainage	Évaluation de la technique et de la condition physique	Évaluation de la technique et de la condition physique
FLEXIBILITE		Suivre un enchaînement de flexibilité de 15 minutes à base de : <ul style="list-style-type: none">• Écrasement facial• Écrasement antéro/post• Chien tête en bas• Planche	Évaluation de la technique et de la condition physique	Évaluation de la technique et de la condition physique



TESTS SPECIFIQUES DE L'OPTION B : EPREUVES DE MUSCULATION

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation : Squat, Développé Couché, Soulevé de terre, Fentes, Épaulé-jeté
Évaluation de la technicité et des placements. Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5

	Exercices	Critères de réussite	Barème des tests	
			Femmes	Hommes
SQUAT		Exécuter le nombre requis de mouvements Hanches à hauteur des genoux Fémurs parallèles au sol Mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur	5 répétitions à 60% du poids de corps	5 répétitions à 100% du poids de corps
DEV-COUCHE		Exécuter le nombre requis de mouvements Barre en contact de la poitrine sans rebond Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet	5 répétitions à 40% du poids de corps	5 répétitions à 80% du poids de corps
SOULEVE DE TERRE		Exécuter le nombre requis de mouvements Placement du dos Tirage jusqu'à la position debout Revenir jusqu'au sol	5 répétitions à 40% du poids de corps	5 répétitions à 80% du poids de corps
FENTE		Exécuter le nombre requis de mouvements Flexion du genou à 90°	5 répétitions à 10kg	5 répétitions à 20kg
EPAULE JETE		Accélération de la barre jusqu'à la chute d'épaulé Marquer le squat Épaulé-fente	5 répétitions à 10kg	5 répétitions à 20kg