



IRSS

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 (15 minutes pour chaque domaine) :

1 cardio-vasculaire

2 renforcement musculaire

3 flexibilité- mobilité

CRITÈRES D'ÉVALUATION

CARDIO- VASCULAIRE

(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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

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**

CRITÈRES DE VALIDATION

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

GRILLE D'ÉVALUATION PRÉREQUIS TECHNIQUES CQP IF

Option Collectif et/ou Musculation et Personal Training

DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE :

Présentation orale du projet de formation en lien avec une situation professionnelle.
Présentation 10 minutes avec 5 minutes de questionnement

CRITÈRES DE VALIDATION

Présentation du
projet de formation
en cohérence avec
le parcours
personnel,
l'expérience dans la
ou les option(s)
choisie(s) et la
capacité de
projection vers une
situation
professionnelle

- Explication du parcours personnel

- Argumentation du projet de formation au regard du parcours personnel

- Mise en perspective du projet de formation au regard de la ou les option(s) demandées

- Explication de la situation professionnelle souhaitée

- Cohérence de la situation professionnelle visée au regard du parcours personnel et de la formation souhaitée