

# Grille d'évaluation Prérequis techniques CQP IF

## Option Musculation et Personal Training

### Epreuve pratique

Date :	Lieu :	OF :
NOM :	Prénom :	

	Evaluation	OUI	NON
Démonstration 5 répétitions de 5 mouvements  réussite si au moins 3/5 mouvements correctement effectués	Squat (Hommes : 100% du poids de corps, Femmes : 60% du poids de corps)		
	Développé couché (Hommes : 80% du poids de corps, Femmes : 40% du poids de corps)		
	Soulevé de terre (Hommes : 80% du poids de corps, Femmes : 40% du poids de corps)		
	Fentes (Hommes : 20 kg, Femmes : 10 kg)		
	Epaulé-jeté (Hommes : 20 kg, Femmes : 10 kg)		
Commentaire :			
	Résultat des Prérequis techniques	Acquis	Non-acquis

Évaluateurs (Nom, fonction et signature)