

# FITCOACHING

## EXAMENS FITCOACHING

### FORMATION DE PERSONAL TRAINER

#### EXAMEN THEORIQUE

Anatomie fonctionnelle et Physiologie  
Biomécanique du mouvement  
Traumatologie et préventions  
Principes généraux de l'entraînement  
Entraînement cardiovasculaire  
Entraînement musculaire  
Circuit training et Pilates  
Programme d'entraînement  
Nutrition sportive

#### EXAMEN PHYSIQUE

##### TEST D'ENDURANCE

4 kilomètres en 20 minutes sur tapis de course (puis 10 minutes de récupération)

##### TEST DE RESISTANCE

EXERCICES EN CONTINU AVEC 60 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

- ✓ 3 MINUTES DE GAINAGE AU SOL EN POSITION DE PLANCHE  
Sur les avant-bras, jambes tendues
- ✓ 30 SQUAT-JUMP EN 90 SECONDES (JAMBES ANGLE-DROIT + SAUT DE 10 CM)  
Squat complet et saut standard
- ✓ 60 PUSH-UP EN 90 SECONDES (BRAS ANGLE-DROIT / BRAS TENDUS)  
Sur les mains et pointes de pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes
- ✓ 30 BURPEES EN 90 SECONDES  
Flexion de jambes, planche, retour et saut

Lors de l'exécution des exercices il sera demandé d'exécuter parfaitement les mouvements.

#### EXAMEN PRATIQUE

La présentation d'une séance de 10 minutes de coaching sera demandée à chaque participant. Il faudra présenter 10 exercices en circuit training sans matériel sur un système 30/30 secondes. Vous serez jugés sur les consignes d'exécution, la technique d'exécution et les corrections amenées.

