



## Diplôme Fédéral Assistant Animateur Régional « Remise en Forme »

### MISSIONS ENVISAGEES

Conduire des animations en fitness et musculation, sous la responsabilité d'un Animateur Sportif diplômé

### PROFIL DES CANDIDATS ET PRE REQUIS

Candidats débutants (en préformation au BP), disposant d'une licence FFHMFAC.

### PLANNING HEBDOMADAIRE

	8h - 10h	10h - 12h	13h - 15h	15h- 17h
<b>Lundi</b>	Musculation méthodes	Anatomie	Fitness STEP/LIA	Fitness RM/Stretch
<b>Mardi</b>	Anatomie	Musculation situations	Fitness RM/Stretch	Fitness STEP/LIA
<b>Mercredi</b>	Musculation méthodes	Anatomie	Fitness STEP/LIA	Fitness RM/Stretch
<b>Jeudi</b>	Anatomie	Musculation situations	Fitness RM/Stretch	Fitness STEP/LIA
<b>Vendredi</b>	Musculation situations	Cardio-training	Evaluations	

### CONTENUS DE FORMATION

- Bloc 1 (8h) : Anatomie fonctionnelle élémentaire (os, muscles, articulations), physiologie de la contraction musculaire  
 Bloc 2 (10h) : Musculation : musculation d'entretien (Livret FFHMFAC et « Exercices de musculation » de F. DELAVIER)  
 Bloc 3 (18h) : Remise en forme : Cardio-training individuel et collectif (LIA / STEP / BODY BARRES) / Stretching

### EPREUVES DE CERTIFICATION

Epreuves de certification	Forme	Durée	Coefficient
<b>A) Musculation</b>	mini redactions	30 minutes	1
<b>B) Anatomie-physiologie</b>	mini redactions	30 minutes	1
<b>C) Fitness (STEP, LIA ou RM)</b>	animation + entretien	preparation 20 min séance 20 min oral 10 min	animation 2 entretien 1

### STAGE ET DIPLOME

Chaque stage de formation se termine par un examen à l'issu duquel le coordonnateur remet une attestation de réussite qui n'est pas un diplôme. Le diplôme sera envoyé postérieurement à l'attestation de stage de 50h en club.

La certification de la formation sera présidée par un cadre technique désigné par le DTN.

Afin d'obtenir le diplôme AAR « Remise en Forme », il est donc nécessaire de respecter 2 conditions :

- 1) Réaliser un Stage minimum de 50 heures en club de forme
- 2) Valider les évaluations

Le diplôme AAR permet l'équivalence des Exigences Préalables à l'entrée en formation, pour les 2 mentions C et D. Ainsi, les diplômés AAR n'effectuent pas des Exigences Préalables et sont convoqués directement pour les tests de sélection.