



# IFAS

INTERNATIONAL

ÉCOLE PROFESSIONNELLE INTERNATIONALE DE FORMATION

## FITNESS, WELLNESS & NUTRITION

### PROGRAMME 2014

Diplôme International  
Brevet Fédéral  
Formations spécialisées et continues  
IFAS Academy Musculation  
IFDN Institut de Formation Diététique et Nutrition

### FORMATIONS ET STAGES

Diplôme International Instructeur Fitness  
Brevet Fédéral Instructeur Fitness  
Pilates Matwork et Reformer  
Master Senior Instructeur  
Performance en Musculation  
IFAS Academy Musculation  
Personal Trainer  
«Kicks One to One» Taebox concept  
Instructeur Taebox Cardio Kickboxing  
Certification Fitness Aquatique  
Fitness Cycling Certification  
Diplôme de massage école professionnelle  
Certification Nordic Walking  
Formation Fitness par correspondance  
Formation Nutrition et Diététique  
Cross Fit Training

### ATELIERS ET PERFECTIONNEMENTS

Anatomie  
Physiologie  
Nutrition  
Step  
Stretching  
Bodysculpt  
Concept FIT PUMPING Trimestriel



## IFAS Organisation

### IFAS International, première école d'instructeur fitness

Les centres de formation du groupe proposent en Suisse et à l'étranger, l'apprentissage des disciplines d'entraînement fitness les plus modernes par des intervenants, collaborateurs, médecins, physiothérapeutes, nutritionnistes, coach entraîneurs, spécialistes du fitness, gestionnaires et athlètes.

Plusieurs milliers d'élèves ont suivi les formations IFAS avec des objectifs divers : instructeurs/moniteurs fitness et wellness, propriétaires de centres fitness, personal trainers, spécialistes en musculation, instructeurs de groupe gym fitness, formateurs et consultants fitness.

IFAS est reconnu sur le plan international et organise depuis plus de 20 ans des formations en France, Belgique, Espagne, Liban, Tunisie, Portugal, Maroc, Algérie et Arabie Saoudite.

IFAS est aussi la première et seule formation d'instructeur fitness internationale à proposer aussi une formation par correspondance pour les pays francophones du monde entier.

La formation assure également au niveau national la préparation aux examens du Brevet Fédéral d'Instructeur Fitness.

Avec plus de 20 ans d'expériences en fitness et wellness, IFAS gère un service d'emplois gratuit proposé tant aux professionnels de la branche qu'aux indépendants et nouveaux instructeurs pour les conseils, la recherche et les démarches afin de s'introduire efficacement dans le secteur fitness.



## IFAS Formateurs

### Notre Team Professionnel de Formateurs

**Mylène HIBERT** Mylène a créé sa structure de fitness dans la formation et l'enseignement, elle est titulaire d'un Brevet d'état d'éducateur gymnique et disciplines associées. Après 15 années de pratique et de perfectionnement en tant qu'instructeur fitness et wellness dans des environnements et des cultures variées, son dynamisme et son enthousiasme reste intacte. Très polyvalente, Mylène enseigne dans le fitness, PILATES, zumba danse, personal training, step, yoga, swissball, GTS, TRX, kick-boxing, IFAS lui confie la direction des modules cours collectifs cardio et renforcement.



**Nicole HELD** Diététicienne diplômée avec 20 ans d'expériences en consultations, Nicole a fait ses études à Genève, Chicago et San Diego. Elle s'est spécialisée dans l'alimentation sportive, dans les rééquilibrages d'excédents de poids ainsi que dans les troubles du comportement alimentaire, elle travail intensément sur les techniques d'entretien centrées sur la solution. Elle est enseignante et conférencière en diététique.



**François GAY** François est certainement le culturiste le plus connu en Suisse. Toute sa vie est consacrée à l'entraînement et à l'enseignement du bodybuilding. Il fut sacré M. Univers et il a participé aux plus grandes compétitions mondiales avec de nombreux succès. François collabore avec les formations IFAS depuis plusieurs années pour traiter les conseils d'entraînement moderne de renforcement et de musculation.



**Brigitte TERMET** Educateur physique, Brigitte a entraîné l'Equipe nationale de gymnastique, puis s'est dirigée dans le domaine du fitness avec l'ouverture de centres de remise en forme en Afrique et en Europe. Attirée très tôt par les techniques PILATES, elle a évolué dans ce concept pour en devenir formatrice et concepteur du site Pilate-Prive, l'enseignement à la portée de tous.



**Audrey CALABRESE** Diététicienne, nutritionniste, naturopathe, Audrey est formée en naturopathie au Collège de Naturopathie André Lafon (CNR) et à l'Institut Français des Sciences de l'Homme (IFSH), praticienne de santé naturopathe, podoreflexologue et conseillère en nutrition, elle acquiert les titres de diététicienne et d'instructrice de fitness et wellness à l'International Fitness Aerobic School (IFAS) en 2009. Elle a affiné sa pratique en milieu hospitalier et sportif à Montréal (Canada).



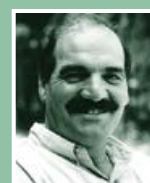
**Abdel BIZA** Ex-footballeur professionnel, Abdel s'est tourné naturellement dans le fitness, l'entraînement et la formation. Il s'est spécialisé dans le Taebox, le Fit Pump. Il est titulaire du Diplôme international IFAS et du Brevet fédéral d'instructeur fitness. Il dirige actuellement la conception du GFT Fit Pump IFAS.



**Ariane VLÉRIK** est double Championne suisse de Body/Miss Fitness 2012 et 2013 ainsi que du meilleur posing 2013, elle s'est classée dans le top 5 du Championnat du monde 2012. En dehors de son sport et passion, Ariane est bioingénieur et docteur en sciences de la vie, elle enseigne au sein de IFAS International les méthodes d'entraînement poussées en développement musculaire, la nutrition et la diététique adaptée.



**Dr Laurent KOGLIN** Diplômé en médecine à l'Université de Genève, il s'est spécialisé en médecine physique et rééducation, médecine du sport et montagne. Il travaille sur les tendinopathies, écrit une thèse sur la physiologie de l'altitude. Spécialiste en prolothérapie. Il participe à l'expédition suisse de médecine de montagne en Chine en 2005 avec ascension à ski du Mutzagh Ata (7'500 m). Médecin du FC Servette et ancien médecin du HC Genève-Servette.



**Jean-Pierre EGGER** Formateur Swiss Olympic, Jean-Pierre est mondialement connu dans les milieux de l'athlétisme et du coaching des grandes équipes sportives (dans différentes disciplines) mais également des plus grands sportifs internationaux. Il collabore avec IFAS sur les sujets de la force et des stratégies d'entraînement.



**Philippe MARCHAND** Responsable laboratoire de physiologie de l'exercice (Clinique de la Tour), ingénieur en préparation physique, spécialiste de l'entraînement de force, de vitesse et d'endurance, préparateur physique athlètes et équipes de niveau national et international. Licence en physiothérapie et réhabilitation, personal trainer.



**Jean-Pierre FALCY** Directeur et coordinateur de IFAS International. Issu du ski en compétition, puis comme instructeur, il créa sa propre Ecole suisse de ski en Nouvelle-Zélande ainsi qu'une Ecole de compétition en Suisse et parallèlement technicien ski en Coupe du monde. Il débute dans le fitness avec la gestion d'un centre fitness à Auckland (N-Z) puis part en Australie pour prendre la direction d'une chaîne de fitness à Sydney. De retour en Suisse il ouvre et dirige des fitness puis crée la première Ecole de formation fitness : IFAS International.



**Carl EMERY** Champion d'Europe et Champion du monde de full-contact kick-boxing professionnel, Carl est devenu instructeur et créateur d'Aéro-Kickboxing et diplômé en cardio-kick-boxing. Il est directeur des programmes d'Aérobic-Kickboxing pour la Fédération suisse, ainsi qu'instructeur d'autodéfense et de techniques d'intervention «Police». Il dirige les clubs YAMA-BUSHI (Petit Lancy, Genève et Nyon).



**Pascal PAROLINI** Physiothérapeute indépendant, Pascal s'est spécialisé sur la formation des chaînes musculaires et de la thérapie manuelle. Pratiquant la médecine sportive, il est très actif à ski, ski de fond, cyclisme et escalade.

## IFAS Formations

### 020 DIPLÔME INTERNATIONAL IFAS INSTRUCTEUR FITNESS ET WELLNESS

**Formation nouvelle génération (module personal training) NOUVEAU! Techniques d'entraînement personnalisées / module salle machines et poids libres / Cross Fit**

Avec plus de 20 ans d'expérience, plusieurs milliers d'instructeurs ont suivi la formation IFAS, c'est une formation complète avec préparation pratique avancée, des intervenants médecins, physiothérapeutes, nutritionnistes, spécialistes fitness expérimentés et de classe internationale. IFAS c'est aussi un suivi professionnel de la formation continue, un service d'emploi gratuit pour les instructeurs IFAS et centres de fitness, obtention du Diplôme international IFAS Instructeur Fitness et Wellness.

**Contenu :** • Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur et du système cardio-vasculaire • Anatomie fonctionnelle • Lésions, prévention des blessures et hygiène articulaire • Tests fitness • Programmes parallèles : grossesses, enfants, asthmatiques, diabétiques • Nutrition • Concept en salle de musculation sur machines et haltères libres • Test, évaluation et programmation des entraînements en salle de machines • Communication et prise en charge du client fitness • Exercices contre-indiqués • Structure des cours et méthodologie • Modification d'un cours pour débutants et avancés • Indications verbales et visuelles • Travail avec la musique (les phrases musicales) • Nouvelles techniques de chorégraphie : Taebox Cardio-Kick-boxing • Travail de résistance : cours de bodysculpt • Travail de souplesse : cours de stretch • Travail d'endurance musculaire : cours de pumping • Assistance personnalisée • Tests fitness et utilisation de cardiofréquencemètres • Cours préchorégraphiés - Fit Pump. **INSCRIPTION AVEC CV, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO PASSEPORT**

**Dates 2014 :** • mars : 14 - 15/21 - 22/28 - 29 • avr. : 5/11 - 12/25 - 26 • mai : 3/24 - **Horaires :** 9h - 17h à Nyon - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix\* :** formation avec matériel didactique et examen CHF 2350.- / 2000 €/module de musculation 11 - 12 avr. 2014 non inclus CHF 290.- / 250 € (inscription/réservation CHF 350.- / 310 €)

\*arrangement de paiement et possibilité de prise en charge

### 021 INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

**Certification diplômante de conseiller(ère) en diététique et nutrition**

La formation en nutrition et diététique permet de travailler auprès d'enfants, de personnes adolescentes, adultes ou âgées, de familles ou de collectivités publiques telles : • Cabinet privé • Hôtels • Spa/Centre de thermalismethalasso-thérapie • Associations pour la prévention de la santé • Fitness - Centres de remise en forme • Centres de sport pour sportifs professionnels • Salon d'esthétique - Institut d'amincissement • L'objectif de la formation en nutrition et diététique est de former de futurs professionnels de la nutrition, élargir les compétences de professionnels déjà en activité (instructeurs de fitness, responsables de salle de fitness, esthéticiennes...) afin de pouvoir conseiller et sensibiliser un public sur l'alimentation saine et équilibrée, sur la perte de poids, sur l'alimentation du sportif, sur les régimes, sur les suppléments alimentaires... • Le programme de formation complet comprend 2 mois d'enseignement en classe, réparti sur 7 journées de 6 heures en fin de semaine, le samedi uniquement. La formation se fait 2 fois par année en principe et débute en mars et septembre.

**Contenu :** • Le métabolisme • anatomie et physiologie du tube digestif • physiologie du tissu adipeux • physiologie du tissu musculaire • les protéines • les lipides • les glucides • les vitamines, minéraux et oligo-éléments • diététique pratique • étude des différents systèmes et régimes alimentaires • bien choisir les suppléments alimentaires • les suppléments pour la perte de poids • les suppléments pour la prise de force et masse musculaire • les suppléments pour l'endurance • stratégie nutritionnelle d'un programme • stratégie nutritionnelle d'un programme de force et masse • stratégie nutritionnelle d'un programme d'endurance • les conseils nutritionnels • courses coaching • études de cas et mise en situation.

**Titre délivré : Diplôme de CONSEILLER(ÈRE) EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE**

**Dates 2014 :** • mars : 8/15/22/29 • avr. : 12/26 • mai : 3 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Audrey Calabrese - **Prix :** CHF 2480.- / 2100 € (inscription/réservation : CHF 150.- / 120 €).

## Les Formations Spécialisées

### 022 FORMATION PAR CORRESPONDANCE

#### Diplôme international d'instructeur fitness

[www.formations-fitness-correspondance.com](http://www.formations-fitness-correspondance.com)

Cette formation à distance est destinée aux personnes francophones du monde entier qui n'ont pas la possibilité de se déplacer ou de sortir de leur pays et qui souhaitent travailler dans le milieu du fitness comme instructeur, soit dans les cours collectifs, dans la salle de renforcement et musculation ou comme personal trainer pour du coaching en privé. La formation propose une étude complète théorique et pratique de l'anatomie, physiologie, entraînement cardio-vasculaire, renforcement et musculation ainsi que les cours collectifs, les tests fitness et l'évaluation/analyse pour la création des différents programmes d'entraînement clients. L'étude par correspondance se fait en théorie sur le manuel de formation et le travail pratique sur DVD et cassettes vidéo. Le suivi se fait soit par courrier ou par e-mail. Plusieurs centaines d'instructeurs fitness sont formés chaque année par cette méthode. La durée d'étude et de 150 heures environ selon le niveau des candidats, le temps à disposition et la méthode de travail. Le temps pour rendre les travaux varie entre 4 et 10 mois.

**Dates :** toute l'année - **Durée d'étude :** env. 150 h - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix :** CHF 800.–/650 € (+ frais postaux CHF 50.–/40 €) et frais d'examen CHF 140.–/120 €.

TOUTES VOS QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE SITE

### 023 ULTIMATE BOOT CAMP NOUVEAU!

#### Certification pour instructeurs

Mise au point par des instructeurs de police, militaires et d'arts martiaux de renommée mondiale, cette formation regroupe la quintessence des techniques d'entraînement des plus grandes académies. Elle est reconnue par le LETC (law enforcement training council), par la FSKAMA (Fédération Suisse de Kick-boxing et d'Arts Martiaux) et la SMSF (Fédération Suisse de Sports Martiaux). Elle comprend, notamment, de l'urban training, bulgarian bag, du kettle bell, TRX, harnais, cordes, techniques de combat au paos, etc. L'idéal pour réaliser des entraînements de groupe ou de coaching individuel de spartiate.

**Dates :** 18 - 19 janv. 2014 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Genève - **Formateurs :** Carl Emery/Pascal Patthey - **Prix :** écolage CHF 390.–/350 € (inscription/réservation CHF 100.–/85 €).

### 024 IFAS PILATES MATWORK JOURNÉE DE RÉVISION

#### Méthode originale Joseph PILATES

Voici une excellente occasion de passer un moment intensif en PILATES avec Brigitte notre formatrice. Vous pourrez revoir, corriger, améliorer en pratique et en théorie tout ce que vous avez appris, vous avez peut-être encore des doutes sur certains exercices, l'exécution ou l'enseignement : ce cours est ouvert à tous ayant suivi la formation Matwork, nouveaux et anciens élèves. Si votre examen n'a pas encore été fait, c'est pour vous aussi, alors n'hésitez pas, inscrivez-vous sans tarder.

**Date :** 24 janv. 2014 - **Horaire :** 8h45 - 14h à Céligny - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix :** CHF 110.–.

### 025 INSTRUCTEUR PERSONAL TRAINER

#### «Personal trainer» c'est le must du professionnel fitness

Destinée à l'ensemble des professionnels de la remise en forme souhaitant mettre en place et développer le personal training. Devenir indépendant, coacher une clientèle privée ou sportive, travailler en free-lance dans les centres fitness, wellness et Spa reste un objectif pour beaucoup d'instructeurs fitness. Pouvoir prendre en charge une clientèle particulière, créer des programmes performants et professionnels, connaître les dernières recherches scientifiques en matière d'entraînement. Cette formation approche aussi le côté marketing, l'approche commerciale et de la gestion clientèle. Voici une excellente occasion de progresser et de se démarquer, se faire un nom comme coach privé et travailler avec motivation.

**Contenu de la formation :** • rappel anatomie/physiologie • traumatologie de base • différents tests fitness évaluation physique et analyses • nouvelles méthodes de développement musculaire • mises en situations • études de cas • entraînements collectifs et individuels • dernières méthodes d'échauffement

• stretching • ciblage et suivis • programmation • méthodologie • chronologie de l'entraînement • gestion de la clientèle • développement du PT et marketing.

**Dates :** 27 - 31 janv. 2014 - **Horaire :** 9h - 17h à Nyon - **Formateur :** intervenant IFAS - **Prix :** CHF 1500.–/1300 € (inscription/réservation CHF 150.–/130 €).

### 026 «KICKS ONE TO ONE» POUR LES INSTRUCTEURS CERTIFIÉS TAEBOX CARDIO

#### La technique du coaching privé

Le nouveau concept «KICKS ONE TO ONE» a été développé par Carl Emery et Pascal Patthey. Souhaitant introduire le Taebox Cardio-Kick-boxing dans les cours de coaching privé, Carl a conçu cette nouvelle manière de travailler en partenaire l'un en face de l'autre pour permettre une facilité d'apprentissage, une visualisation directe, l'exécution des mouvements prof/élève simultanés et des corrections en temps réel. Le coaching privé est actuellement un choix d'entraînement très performant, la motivation et le résultat sont là pour le prouver mais faudra-t-il aussi varier son répertoire de techniques d'entraînement. Le Taebox rentre parfaitement dans la ligne des produits à proposer. Il n'y a pas à hésiter, un coach doit connaître cette technique pour élargir son agenda de clients.

**Date :** 9 fév. 2014 - **Horaire :** 10h - 16h à Genève - **Formateur :** Carl Emery - **Prix :** CHF 220.–/200 € (inscription/réservation CHF 50.–/40 €).

### 027 IFAS PILATES GOLF/TENNIS

PILATES s'est rapproché des sports populaires afin d'offrir ses techniques d'entraînement. Ce workshop décompose les éléments essentiels des mouvements du golf et du tennis ou autres sports de raquette afin de donner aux instructeurs une meilleure compréhension de la mécanique et du conditionnement musculaire requis pour ces sports. Il existe une demande importante pour l'entraînement musculaire et de mobilité spécifique au golf et au tennis. Grâce à cette formation vous serez en mesure d'élargir votre clientèle.

**Date :** 7 mars 2014 - **Horaire :** 8h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix :** CHF 220.–/200 € (inscription/réservation CHF 50.–/40 €).

### 028 BREVET FÉDÉRAL INSTRUCTEUR FITNESS (OFFT)

Formation et préparation pour l'obtention du Brevet Fédéral d'Instructeur Fitness, il est délivré par la Confédération (Office Fédéral de la Formation et de la Technologie OFFT) et sous la responsabilité de la Fédération Suisse des Centres Fitness (FSCF). Les connaissances cours collectifs doivent déjà être acquises, la formation sera essentiellement basée sur tous les aspects du secteur général fitness. Une justification d'expérience professionnelle de 2 ans au moins et une qualification d'instructeur fitness est exigée pour se présenter à la formation.

**Contenu :** • **Connaissances professionnelles :** anatomie fonctionnelle - appareil locomoteur - biomécanique - physiologie - diététique - premiers secours • **Entraînement :** programmes d'entraînement - endurance - souplesse - coordination des mouvements et des attitudes • **Vente/suivi :** connaissances de base - organisation - psychologie - instruction • **Connaissances commerciales :** organisation - management - vente - administration - infrastructure - hygiène • **Prestations complémentaires :** aérobics - zones humides - solarium - massages - divers.

**INSCRIPTION AVEC CV, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO PASSEPORT**

**Dates :** 14 - 18 avr. 2014/examen juin 2014 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs :** intervenant IFAS - **Prix :** CHF 1500.–/1300 € (plus examen).

### 029 IFAS PILATES MATWORK (EXERCICES AU SOL)

#### Certification NIVEAU 1

#### Obtention du diplôme d'instructeur

#### Méthode originale Joseph PILATES

Formation IFAS PILATES. Cette formation est la référence en éducation PILATES. Reconnue mondialement, ce premier niveau vous donnera déjà un bon outil de travail pour vous lancer dans l'enseignement de la méthode originale PILATES. Corriger et améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos pour favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps.

**Objectifs :** • Développer la souplesse • Tonifier les groupes musculaires relâchés (abdominaux, fessiers) afin d'équilibrer la musculature et de se débarrasser des tensions • Eliminer le stress grâce à une technique de respiration

qui procure une sensation de bien-être étonnante • Développer une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps afin d'optimiser l'efficacité de ses mouvements • Améliorer sa coordination • Prévenir les blessures causées par le déséquilibre musculaire.

**Dates :** 23 - 26 avr. 2014 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix :** écolage CHF 1300.–/1150 €/examen CHF 120.–/105 € (inscription/réservation CHF 150.–/130 €).

### 030 FORMATION FIT PUMP

Fit Pump est un des concepts d'entraînement des plus actuels, efficace et attractif, c'est aussi le plus économique pour les fitness et pour les instructeurs. Voici une méthode d'entraînement qui ne vieillit pas, ces cours sont populaires par leur simplicité et leur efficacité. Très variée dans son concept, chaque 3 mois une nouvelle version est créée pour motiver et varier l'entraînement. La formation des instructeurs se fait régulièrement par groupe de 5 à 10 personnes. Dans le prix de la formation, tout est inclus : le manuel d'étude, la formation et l'examen, mais encore, le concept complet pour 3 mois de cours avec film DVD du cours, musiques sur CD et script des chorégraphies.

**CETTE FORMATION SE FAIT AUSSI PAR CORRESPONDANCE**

**Date :** 3 mai 2014 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Abdel Biza - **Prix :** CHF 450.–/380 € (inclus nouveau concept complet DVD-musiques-script chœurs et mouvements).

### 031 NUTRITION ANTI-ÂGE

Maintenir notre corps à un niveau optimal de fonctionnement et ce le plus longtemps possible est un objectif qui implique l'acquisition de certaines règles alimentaires. En effet, pour lutter contre les effets du vieillissement qui sont liés à notre mode de vie ainsi qu'à notre environnement, une alimentation équilibrée et adaptée est nécessaire car tout ce que nous mangeons a un retentissement direct sur notre corps, que ce soit au niveau de la peau, des os ou encore de l'équilibre hormonal.

**Objectifs du module :** • Comprendre le processus de vieillissement et ses impacts sur le corps • Etre capable d'établir un programme alimentaire adapté • Etre capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser un programme anti-âge.

**Titre délivré :** certificat de FORMATION EN NUTRITION ANTI-ÂGE

**Date :** 4 mai 2014 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Audrey Calabrese - **Prix :** CHF 220.–/200 € (inscription/réservation CHF 50.–/40 €).

### 032 FORMATION INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO KICKBOXING I ET II

20<sup>ème</sup> et nouvelle formation de Taebox, la seule reconnue par la Fédération Suisse de Kick-boxing et par le concept américain «Cardio-Kick-boxing» apprenez les techniques des coups et des kicks, puis les enchaînements et combinaisons afin que vous puissiez offrir un cours complet, motivant et professionnel. La technique a une importance capitale, afin d'offrir une sécurité totale aux participants. Apprenez les frappes, punches, coudes, genoux, les combinaisons ainsi que l'alignement du corps et la biomécanique humaine. Les esquives, l'agilité, la rapidité, l'endurance, apprenez à motiver et diriger vos cours avec des niveaux d'intensité différents. Voici l'occasion de suivre une formation Taebox de pointe avec les leaders Cardio-Kick-boxing.

**Dates :** 10 - 11 mai 2014 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Genève - **Formateurs :** Carl Emery/Pascal Patthey - **Prix :** CHF 390.–/350 € (inscription/réservation CHF 100.–/90 €).

### 033 FORMATION IFAS PILATES REFORMER

#### Formation sur demande en cours privé pour

#### 1 à 3 personnes

#### Méthode originale Joseph PILATES sur machine Reformer

#### RÉPERTOIRE INTENSIF SUR MACHINE PILATES REFORMER

Préparez vous à enseigner un vaste éventail d'exercices, les variations et les modifications pratiquées sur le Reformer. L'équipement principal utilisé dans les exercices PILATES. Cette formation vous apprendra comment combiner l'entraînement Matwork et Reformer afin d'augmenter la variété et l'intensité. Après avoir complété cette formation vous serez capable de travailler et motiver aussi bien un groupe que le client individuel en personal training et de tous niveaux.

**Objectifs :** • Utilisation efficace de la résistance pour renforcer la stabilité du

## FORMATION IFDN

L'objectif de la formation IFDN en nutrition et diététique est de former de futurs professionnels de la nutrition et d'élargir les compétences de professionnels déjà en activité. Pour plus d'informations, veuillez nous consulter (téléphone ou email).

Deux formations par année sont organisées, en mars et septembre, et les cours se font les samedis sur 3 mois. Diplôme délivré : **CONSEILLER(ÈRE) EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE**

buste, bassin, bras et jambes • Développement efficace des programmes en groupe et personal training • Entraînement base et intermédiaire • Communication efficace, indication verbales et imagées pour les techniques d'enseignement • Prérequis : Matwork 1 et 2.

**Date :** 23 mai 2014 - **Horaire :** 8h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix :** Sur demande.

### 034 IFAS PILATES MATWORK NIVEAU 2

#### Le complément du Matwork 1 exercices au sol

#### Méthode originale Joseph PILATES

Introduction d'une nouvelle série d'exercices en complément du Matwork 1, utilisation des flexband et pilates fitness circle et modification multiple des exercices (pour variation et intensité). Cette formation de 2<sup>ème</sup> niveau est importante pour maîtriser parfaitement et intégralement le module Matwork de PILATES.

**Date :** 13 juin 2014 - **Horaire :** 8h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix :** CHF 250.–/210 € (inscription/réservation CHF 50.–/40 €).

### 035 PILATES PETITS ACCESSOIRES

Après avoir suivi les formations générales PILATES Matwork 1 et 2, vous aurez la possibilité d'améliorer la qualité de vos cours avec ce module qui intègre les accessoires que sont le ballon «swiss ball», le rouleau, le cercle et le petit ballon. Ces 4 supports vont vous permettre de réaliser les gestes PILATES avec plus de ressenti, plus de résistance, ils amélioreront les postures de base, l'équilibre, le contrôle et finalement, ils amèneront une variation dans vos cours.

**Date :** 4 juil. 2014 - **Horaire :** 8h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix :** CHF 260.–/220 € (inscription/réservation CHF 50.–/40 €).

### 036 BODY FITNESS L'ART DE SCULPTER

Ariane Vlérick double Championne suisse de Body/Miss Fitness 2012 et 2013, titrée dans le top 5 aux Championnat du monde 2012 et meilleur posing 2013. En dehors de son sport et passion, Ariane est bioingénieur et docteur en science de la vie. Elle enseigne au sein de IFAS International les méthodes d'entraînement poussées en développement musculaire ainsi que la nutrition et diététique adaptée. Ce cours couvre les généralités et les méthodes d'entraînement cardio et musculaire pointues pour tout un chacun. Perte de masse grasse, prise de masse musculaire et de force, adaptation aux autres sports, l'alimentation, les plans nutritionnels, l'hygiène alimentaire, les problématiques médicales personnelles en entraînement. Ce cours est unique dans le monde du fitness, il permet de découvrir l'entraînement précis, efficace et de haut niveau par une formatrice professionnelle et expérimentée.

**Dates :** 7 - 8 juin 2014 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix :** CHF 300.–/250 € (réservation CHF 80.–/65 €).

### 037 EXAMEN PILATES MATWORK

Après avoir complété la formation initiale PILATES, Matwork 1 et 2 qui est le répertoire complet des exercices au sol il est possible de se rendre à l'examen final pour l'obtention du Diplôme International IFAS PILATES. Pour obtenir toutes les informations sur le déroulement de l'examen, la durée, l'horaire et les conseils de révision, il suffit de prendre contact directement avec l'administration IFAS.

**Date :** 5 déc. 2013 - **Horaire :** dès 9h à Céligny - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix :** CHF 120.–/100 €.

### 038 FORMATION INSTRUCTEUR MASTER SENIOR

Spécialisation sur l'entraînement destiné aux personnes âgées. Toutes les techniques douces, renforcement, stretching, adresse, motivation et sécurité pour donner à nos seniors la possibilité de travailler leur condition physique. Formez vous et attirez ce nouveau et grand potentiel de clients pour l'exercice physique.

**Dates :** prendre contact pour toutes les infos sur le cours - **Horaire :** idem.

## IFAS Formations

### Les Séminaires Ateliers

#### 039 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE / BIOMECHANIQUE / POSTURES / NUTRITION

Voici l'occasion de suivre plusieurs formations spécifiques afin de remettre à jour vos connaissances dans les sujets mentionnés, de vous préparer pour votre prochaine formation fitness ou compléter vos connaissances pour le prochain examen de la formation. Ces ateliers sont présentés par les intervenants des formations IFAS.

**Dates:** 14/21/28 mars/26 avr. 2014 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs:** IFAS médecins et physiothérapeutes - **Prix:** CHF 480.-/420 €.

#### 040 ANATOMIE FONCTIONNELLE ET PERFORMANCE HUMAINE

Anatomie et performance humaine, rôle et fonction du système squelettique, mécanique du mouvement, types de leviers, définition des composant fitness, types d'articulation, physiologie du muscle, contractions musculaires.

**Date:** 14 mars 2014 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs:** Dr Laurent Koglin (médecin du sport) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

#### 041 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE CARDIO PULMONAIRE

Comprendre le fonctionnement du système cardio pulmonaire, la bioénergétique de l'exercice, l'adaptation à l'exercice aérobie, l'exercice et le stress de l'environnement.

**Date:** 21 mars 2014 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs:** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

#### 042 HYGIENE POSTURALE ET ÉVALUATION PHYSIQUE

Hygiène posturale et pathologies articulaires et anatomie palpatoire, organisation interne des fibres, déséquilibre musculaire, bases physiologiques de l'étirement musculaire et les différentes formes, étude de la statique, l'équilibre vertébral. Pathologie et sites douloureux, les lésions, physiologie articulaire.

**Date:** 28 mars 2014 - **Horaire:** 8h - 16h00 à Nyon - **Formateur:** Pascale Parolini (physiothérapeute) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

#### 043 PRATIQUE MUSCULATION / RENFORCEMENT

Ce stage est destiné à tout instructeur fitness de tout niveau souhaitant approfondir ses connaissances en force et renforcement musculaire, apprendre les mouvements, le travail sur les machines et poids libres, les conséquences sur la mécanique humaine, les charges et répétitions, la programmation et tous les secrets liés à cette activité. Les mouvements et programmes de base, perfectionnement, travail spécifique, développement musculaire et de la force, programmation avancée.

**Dates:** 11 - 12 avr. 2014 - **Horaire:** 9h - 16h30 à Nyon - **Formateurs:** intervenant IFAS - **Prix:** CHF 290.-/250 €.

### FIT PUMPING

La solution la plus économique du préchorégraphié pour clubs et instructeurs.

Le concept PUMPING existe déjà depuis 11 ans avec la conception de 54 exemplaires.

Augmentez le nombre de clients, offrez des gyms de groupe performantes, actuelles et actualisées régulièrement chaque 3 mois, facilitez vous la gestion des cours, donnez de la motivation à vos instructeurs et augmentez la fréquentation des cours collectifs. Nous vous donnons les cours clés en main au prix de **CHF 210.- par 3 mois**, recevez le concept avec **le CD de musique, le DVD du cours complet** et le manuel complet du cours des mouvements et répétitions.

#### 044 NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

Composition corporelle, métabolisme de base, les efforts et le combustible, les réserves énergétiques, aliments et nutriments.

**Date:** 25 avr. 2014 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateur:** Nicole Held (nutritionniste/diététicienne) - **Prix:** CHF 150.-/130 €.

#### 045 FORCE ET STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT

Raison du renforcement musculaire, influence des répétitions, bénéfices des circuits d'entraînement, régimes d'action musculaire, influence des diverses méthodes, renforcement sensori-moteur, rapports force puissance vitesse, entraînement de la force maximale, intermittent force, cardio et gainage, renforcement fitness orienté santé.

**Date:** 26 avr. 2014 - **Horaire:** 8h - 13h à Nyon - **Formateur:** Jean-Pierre Egger (formateur coach Swiss Olympic) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

#### 046 INSTRUCTEUR FITNESS GYM AQUATIQUE

L'Aquademie® pour le fitness aquatique pour la formation et le perfectionnement en eau profonde et non profonde. Concept le plus varié et moderne de formation d'enseignement et d'entraînement existant. Obtention du diplôme avec la reconnaissance Qualitop.

**Date:** voir [www.aquademie.ch/f](http://www.aquademie.ch/f) - **Horaire:** idem - **Formateurs:** intervenants Aquademie - **Prix:** CHF 260.-/200 € la journée.

#### 047 DIPLÔME EN MASSAGE ÉCOLE PROFESSIONNELLE

Formation pour masseur / masseuse. Reconnaissance ASCA (les assurances). **La théorie:** anatomie - physiologie - pathologie. **La pratique:** les massages relaxants - les massages esthétiques - les massages sportifs.

**Dates:** janv./avr./sept. 2014 - **Horaire:** théorie 19h - 20h/pratique 20h - 22h30 à Morges - **Durée du cours:** 2 mois (16 soirées ou après-midi en semaine) - **Formateurs:** intervenants de l'Ecole professionnelle - **Prix:** prendre contact pour toutes informations.

#### 048 NORDIC WALKING COURS ET FORMATION EN PRIVÉ

**Option de formation rapide et économique (nous consulter)**  
Stages, cours ou formations en privé proposés par des experts. Pour maîtriser rapidement la technique, le cours privé reste une méthode très efficace, destinée au simple adepte ou professionnel qui souhaite progresser, obtenir un résultat ou enseigner la méthode professionnellement.

**Dates 2014:** toute l'année 7/7 - **Horaire:** sur rdv à Nyon - **Formateurs:** intervenants spécialistes Nordic Walking - **Prix:** CHF 320.-/280 €.



Les nouveaux cours sortent tous les 3 mois

CONCEPT 059 15 décembre 2013

CONCEPT 060 mars 2014

CONCEPT 061 juin 2014

CONCEPT 062 septembre 2014

Appelez le secrétariat IFAS si vous souhaitez plus d'informations sur le concept GFT et pour recevoir un formulaire d'adhésion.

FORMATION INSTRUCTEUR FITNESS ET FIT PUMP : ÉGALEMENT PAR CORRESPONDANCE

## IFAS Inscription

FAIRE UNE PHOTOCOPIE, COMPLÉTER ET ENVOYER

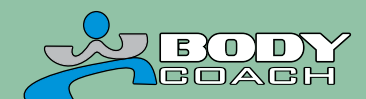
☐ Je souhaite un entretien conseil; veuillez me contacter.

☐ Veuillez m'envoyer la documentation:

☐ 020 ☐ 021 ☐ 022 ☐ 023 ☐ 024 ☐ 025 ☐ 026 ☐ 027 ☐ 028 ☐ 029  
☐ 030 ☐ 031 ☐ 032 ☐ 033 ☐ 034 ☐ 035 ☐ 036 ☐ 037 ☐ 038 ☐ 039  
☐ 040 ☐ 041 ☐ 042 ☐ 043 ☐ 044 ☐ 045 ☐ 046 ☐ 047 ☐ 048

|                                     |  |             |         |
|-------------------------------------|--|-------------|---------|
| Nom :                               |  | Prénom :    |         |
| Adresse privée :                    |  |             |         |
| NPA :                               |  | Domicile :  |         |
| Je fréquente/travaille au fitness : |  |             |         |
| Date de naissance :                 |  |             |         |
| Tél. privé :                        |  | Mobile :    | Prof. : |
| E-mail :                            |  |             |         |
| Date :                              |  | Signature : |         |

## Sponsors



## LES FORMATIONS PAR CORRESPONDANCE

Accès aux questions-réponses

[www.formations-fitness-correspondance.com](http://www.formations-fitness-correspondance.com)

• Instructeur Fitness • Instructeur Fit Pumping

## BREVET FÉDÉRAL D'INSTRUCTEUR FITNESS

Délivré par l'OFFT (Office Fédéral de la Formation et de la Technologie)

Contrôlé par la Fédération Suisse des Centres Fitness



Votre outil de travail indispensable pour un coaching complet et en toute sécurité

Le kit complet est à CHF 350.–

«Amorti après 4 séances»

ALORS APPELEZ NOUS VITE : 022 362 20 66

Visite de la page BodyCoach :

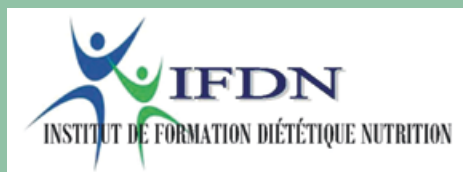
[www.bodycoach-fitness.ch](http://www.bodycoach-fitness.ch)



Nos partenaires d'arts martiaux

[www.yamabushi.ch](http://www.yamabushi.ch) - Club Arts Martiaux

[www.yamabushi-store.com](http://www.yamabushi-store.com) - Equipements Arts Martiaux



### VOS ANNONCES SUR :

[www.best-ifas.ch](http://www.best-ifas.ch)

- Recherche de personnel
- Offres d'emploi
- Achats / ventes / divers

Tél : +41 22 362 20 66

E-mail : [best-ifas@span.ch](mailto:best-ifas@span.ch)

### ADRESSE

### ADMINISTRATION :

### IFAS FORMATIONS FITNESS

Route des Coudres 50

CH – 1298 Céligny

Tél. +41 22 362 20 66

E-mail : [best-ifas@span.ch](mailto:best-ifas@span.ch)