



IFAS

INTERNATIONAL

ÉCOLE PROFESSIONNELLE INTERNATIONALE DE
FORMATIONS FITNESS, WELLNESS & NUTRITION

PROGRAMME 2014-2015

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-Kick-boxing
Certification Fitness Aquatique
Fitness Cycling Certification
Diplôme de Massage Ecole 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



TECHNOGYM
The Wellness Company



IFAS Organisation

IFAS International, première école d'instructeur fitness

Les 6 centres de formations du groupe, les représentations étrangères et les formations par correspondance proposent l'apprentissage pour les métiers de la forme dans les disciplines les plus modernes de l'entraînement par des intervenants collaborateurs médecins, physiothérapeutes, nutritionnistes, entraîneurs, spécialistes du fitness, gestionnaires et athlètes.

Plus d'un millier d'élèves ont suivis les formations IFAS avec des objectifs divers : instructeur moniteur fitness et wellness, création de centre fitness, personal trainers, spécialiste musculation, instructeur de groupe « gym fitness », formateurs, consultant fitness, gérant et gestionnaire fitness.

Le centre de formation est reconnu sur le plan international et organise depuis plus de 20 ans des formations en France, Belgique, Espagne, Liban et en Tunisie. Il assure également au niveau national la formation de préparation aux examens du Brevet Fédéral pour Instructeur Fitness.

IFAS est aussi un service d'emploi gratuit proposé aux instructeurs IFAS qui sont ainsi accompagnés et suivis bien après la réussite de leur formation pour la recherche d'emplois, les conseils ainsi que pour les démarches et s'introduire efficacement dans le secteur fitness comme instructeur professionnel, performant et polyvalent.

Jean-Pierre Falcy
Direction générale IFAS International



IFAS Formateurs

Notre Team Professionnel de Formateurs

Myliène HIBERT Titulaire d'un Brevet d'état d'éducateur gymnique et disciplines associées, Myliène a créé sa structure de fitness dans la formation et l'enseignement. 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, Myliène 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 travaille intensément sur les techniques d'entretien centrées sur la solution. Elle est enseignante et conférencière en diététique.



Euan ROBERTSON Spécialiste du Cross Fit et propriétaire depuis 2008 de Cross Fit Leman à Vich sur Nyon, Euan a passé par toutes les formations que peut proposer cette discipline. Suite à des problèmes dorsaux, il s'est décidé à pratiquer le Cross Fit avec succès pour finalement retrouver une excellente condition physique.



Brigitte TERMET Educateur physique, Brigitte a entraîné l'équipe 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. Atrière très tôt par les techniques PILATES, elle a évolué dans ce concept pour en devenir formatrice et concepteur du site Pilate-Privé, 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, podonutritionnelle et conseillère en nutrition, elle acquiert les titres de diététicienne et d'institutrice 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 Taekbox, 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 VLÉRICK Double Championne suisse de Body/Miss Fitness 2012 et 2013 ainsi que du meilleur posing 2013, Ariane s'est classée dans le top 5 du Championnat du monde 2012. En dehors de son sport et passion, elle est biogénieure 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 podothérapie. Il participe à l'expédition suisse de médecine de montagne en Chine en 2005 avec ascension à ski du Muztagh Ata (7500 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 forces, 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 crée 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-Kick-boxing et diplômé en Cardio-Kick-boxing. Il est directeur des programmes d'Aéro-Kick-boxing 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 DIPLOME 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 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 • Indicateurs verbales et visuelles • Travail avec la musique (les phrases musicales) • Nouvelles techniques de chorégraphie : Taekbox Cardio-Kick-boxing • Travail de résistance : cours de body sculpt • 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 COMPLET, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO

Dates 2014 : • sept. : 12-13/19-20/26-27 • oct. : 10-11/18/24-25 • nov. : 1/22 • **Horaires :** 9h-17h à Nyon • **Formateurs :** intervenants IFAS • **Prix :** formation avec matériel pédagogique et examen CHF 2300- /2000 € / module de musculation 10-11 oct. 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
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 le public sur l'alimentation saine et équilibrée, sur la perte de poids, sur l'alimentation du sportif, sur les régimes, sur les suppléments alimentaires. La formation en nutrition et diététique permet de travailler auprès d'enfants, d'adolescentes, d'adultes, de personnes âgées, de familles ou de collectivités publiques telles : • Cabinet privé • Hôtels • Spa / Centre de thermalisme-thalassothérapie • Associations pour la prévention de la santé • Fitness-Centres de remise en forme • Centres de sport pour sportifs professionnels • Salons diététiques • Institut d'amaigrissement.

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 : la 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 la 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 : • sept. : 13-14 • oct. : 14-15 • nov. : 1-2/28-29 • **Horaires :** 9h-17h à Nyon • **Formateurs :** Audrey Calabrese • **Prix :** CHF 2480- /2100 € (inscription / réservation : CHF 150- /120 €)

IFAS Formations

Les Formations Spécialisées

022 FORMATION PAR CORRESPONDANCE

Diplôme international d'instructeur fitness

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 - **Formateurs:** intervenants IFAS - **Prix:** CHF 800.-/650 € (+ frais postaux CHF 50.-/40 €) et frais d'examen CHF 140.-/120 €.
TOUTES VOS QUESTIONS ET REPONSES SUR LE SITE

023 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, équilibreront le corps et finalement, ils amèneront une variation dans vos cours.

Date: 12 sept. 2014 - **Horaires:** 8h45-16h30 à Nyon - **Formateur:** Brigitte Termet - **Prix:** CHF 250.-/220 € (inscription/réservation CHF 50.-/40 €)

024 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 pour leur simplicité et leur efficacité. Très varié 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 ou cours, musiques sur CD et script des chorégraphies.

CETTE FORMATION SE FAIT AUSSI PAR CORRESPONDANCE

Date: 27 sept. 2014 - **Horaires:** 10h30-16h30 à Nyon - **Formateur:** Abdel Biza - **Prix:** CHF 450.-/380 € (inclus nouveau concept complet DVD-musiques-script chocs et mouvements)

025 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, ce que 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 • Être capable d'établir un programme alimentaire adapté • Être capable de conseiller des compléments alimentaires afin d'optimiser un programme anti-âge.

Titre délivré: Certificat de FORMATION EN NUTRITION ANTI-ÂGE

Date: 3 oct. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateur:** Audrey Calabrese - **Prix:** CHF 220.-/200 € (inscription/réservation CHF 50.-/40 €)

026 IFAS PILATES MATWORK 1 ET 2 JOURNÉE DE RÉVISION

«Ouvert à tous»

Méthode originale Joseph PILATES

Voici une excellente occasion de passer un moment intense en PILATES avec Brigitte, votre 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 (nouveaux et anciens élèves) ayant suivi la formation Matwork. Si vous n'avez pas encore passé votre examen, cela vous concerne aussi, alors n'hésitez pas et inscrivez-vous sans tarder.

Date: 17 oct. 2014 - **Horaires:** 8h45-14h00 à Céligny - **Formateur:** Brigitte Termet - **Prix:** CHF 110.-/95 €

027 BODY FITNESS L'ART DE SCULPTER

Ariane Wörck double Championne suisse de Body/Mis Fitness 2012 et 2013, 3ème dans le top 5 aux Championnats du monde 2012 et meilleur posing 2013. En dehors de son sport et passion, Ariane est biogéologue 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, 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: 8 nov. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateur:** Ariane Wörck - **Prix:** CHF 250.-/220 € (réservation CHF 50.-/40 €)

028 FORMATION INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO-KICK-BOXING I ET II

20me 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, punchs, coudes, genoux, les combinaisons ainsi que l'alignement du corps et la biomécanique humaine. Les esquives, laagilité, 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: 15-16 nov. 2014 - **Horaires:** 9h-16h30 à Genève - **Formateurs:** Carl Emery/Pascal Pathney - **Prix:** CHF 390.-/350 € (inscription/réservation CHF 100.-/90 €)

029 FORMATION IFAS PILATES REFORMER

Formation sur demande en cours privé pour

1 à 3 personnes

Méthode originale Joseph PILATES sur machine Reformer

RÉFÉRENTIÈRE 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 tout niveau.

Objectifs: • Utilisation efficace de la résistance pour renforcer la stabilité du buste, bassin, bras et jambes • Développement efficace des programmes en groupe et personal training • Entraînement basé et intermédiaire • Communication efficace, indication verbales et magiques pour les techniques d'enseignement • Préparation Matwork 1 et 2.

Date: 21 nov. 2014 - **Horaires:** 8h30-16h30 à Nyon - **Formateur:** Brigitte Termet - **Prix:** Sur demande

030 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 • Éliminer 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: 1^{er}-4 déc. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateur:** Brigitte Termet - **Prix:** écoleage CHF 1300.-/1150 €/examen CHF 120.-/105 € (inscription/réservation CHF 150.-/130 €)

031 EXAMEN PILATES MATWORK

Après avoir complété la formation initiale PILATES, Matwork 1 et 2 qui est le référentiel 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. 2014 - **Horaires:** dès 9h à Céligny - **Formateur:** Brigitte Termet - **Prix:** CHF 120.-/100 €

032 ULTIMATE BOOT CAMP

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 LETCO (l'ancien 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, pugnan bag, du kettle bell, TRX, harnais, cordes, techniques de combat au poing, etc. L'idéal pour réaliser des entraînements de groupe ou de coaching individuel de spartiate.

Dates: 24-25 janv. 2015 - **Horaires:** 9h-16h30 à Genève - **Formateurs:** Carl Emery/Pascal Pathney - **Prix:** CHF 390.-/350 € (inscription/réservation CHF 100.-/95 €)

033 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 aborde 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.

FORMATION PROFESSIONNELLE EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

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, web).

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: 26-30 janv. 2015 - **Horaires:** 9h-17h à Nyon - **Formateur:** Intervenant IFAS - **Prix:** CHF 1500.-/1300 € (inscription/réservation CHF 150.-/130 €)

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 plates fitness circle et modification multiple des exercices (pour variation et intensité). Cette formation de 2^{ème} niveau est importante pour maîtriser parfaitement et intégralement le module Matwork de PILATES.

Date: 6 mars 2015 - **Horaires:** 8h30-16h30 à Nyon - **Formateur:** Brigitte Termet - **Prix:** CHF 250.-/210 € (inscription/réservation CHF 50.-/40 €)

035 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: aérobie, zones humides-sodium, massages divers. **INSCRIPTION AVEC CV COMPLET, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO**

Dates: 13-17 avr. 2015 (examen juin 2015) - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateurs:** intervenant IFAS - **Prix:** CHF 1500.-/1300 € (plus examens)

036 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: 9 mai 2015 - **Horaires:** 8h30-16h30 à Nyon - **Formateur:** Brigitte Termet - **Prix:** CHF 220.-/200 € (inscription/réservation CHF 50.-/40 €)

037 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 attrapez ce nouveau et grand potentiel de clients pour l'exercice physique.

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

Deux formations par année sont organisées, en mars et septembre, et les cours se font 1 week-end par mois durant 4 mois.

Diplôme délivré: CONSEILLER(ÈRE) EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

IFAS Formations

Les Séminaires Ateliers

038 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE / BIOMÉCANIQUE / POSTURES / NUTRITION

Voilà 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: 12/19/26 sept./24 oct. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateurs:** IFAS médecins et physiothérapeutes - **Prix:** CHF 480.-/420 €.

039 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: 12 sept. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateurs:** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

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, contractures musculaires.

Date: 19 sept. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateurs:** Dr Laurent Kojlin (médecin du sport) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

041 HYGIÈNE POSTURALE ET ÉVALUATION PHYSIQUE

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

Date: 26 sept. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateur:** Pascale Parolini (physiothérapeute) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

042 ATELIER 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: 10-11 oct. 2014 - **Horaires:** 9h-16h30 à Nyon - **Formateur:** intervenant IFAS - **Prix:** CHF 280.-/250 €.

043 NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

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

Date: 24 oct. 2014 - **Horaires:** 9h-16h à Nyon - **Formateur:** Nicole Held (nutritionniste/diététicienne) - **Prix:** CHF 150.-/130 €.

044 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: 25 oct. 2014 - **Horaires:** 8h-13h à Nyon - **Formateur:** Jean-Pierre Egger (formateur coach Swiss Olympic) - **Prix:** CHF 130.-/100 €.

045 INSTRUCTEUR FITNESS GYM AQUATIQUE

L'Aquadémie® 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 Qualtop.

Date: voir www.aquademie.ch/ - **Horaires:** idem - **Formateurs:** intervenants Aquadémie - **Prix:** CHF 280.-/200 € la journée.

046 DIPLOME 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. 2015 - **Horaires:** théorie 19h-20h/pratique 20h-22h30 à Nyon - **Durée du cours:** 2 mois (16 soirées ou après-midi en semaine) - **Formateurs:** intervenants de l'École professionnelle - **Prix:** prendre contact pour toutes informations.

047 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 - **Horaires:** sur rdv à Nyon - **Formateurs:** intervenants spécialistes Nordic Walking - **Prix:** CHF 320.-/280 €.

FIT PUMPING

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

Le concept PUMPING existe déjà depuis 11 ans avec la conception de 54 exemplaires, le concept GFT (Global Fit Training) reprend l'appellation et élargit l'offre, c'est une nouvelle dimension d'entraînement pour les clubs et instructeurs, une variété de cours attractifs et performants. 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. Le concept GFT est la solution, 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 avec chapitres pour recherches rapides et le manuel complet du cours des mouvements et répétitions.

Les nouveaux cours sortent tous les 3 mois

CONCEPT 061 juin 2014
CONCEPT 062 septembre 2014
CONCEPT 063 décembre 2014
CONCEPT 064 mars 2015

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

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

• 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



Nos partenaires d'arts martiaux

www.yamabushi.ch - Club Arts Martiaux

www.yamabushi-store.com - Equipements Arts Martiaux



VOS ANNONCES SUR:

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

ADRESSE

ADMINISTRATION :

IFAS FORMATIONS FITNESS

Route des Coudres 50

CH – 1298 Céligny

Tél. +41 22 362 20 66

E-mail : best-ifas@span.ch