

IFAS

INTERNATIONAL



ÉCOLE PROFESSIONNELLE INTERNATIONALE
DE FORMATIONS FITNESS, WELLNESS, NUTRITION ET YOGA



PROGRAMME 2018-2019

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

ATELIERS ET PERFECTIONNEMENTS

Anatomie
Physiologie
Nutrition
Force et Stratégies d'entraînement

FORMATIONS ET STAGES

Diplôme International Fitness
Massothérapie pour Coach Fitness
Brevet Fédéral Instructeur Fitness
Pilates Matwork
Master Senior Instructeur
Performance en Musculation
IFAS Academy Musculation
Personal Trainer
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 par correspondance
FitCross Training



IFAS International, première école de formations instructeurs fitness/wellness, nutrition et yoga

Les 10 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.

Plusieurs milliers d'élèves ont suivis les formations IFAS/IFDN 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.

IFAS formations fitness est reconnu sur le plan international et organise depuis plus de 20 ans des formations en France, Belgique, Espagne, Liban et 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'emplois 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 afin de s'introduire efficacement dans le secteur du fitness ou de la nutrition comme instructeur professionnel, performant et polyvalent.

Jean-Pierre Falcy
Direction générale
IFAS International



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.



Audrey DELATER Diététicienne, nutritionniste, naturopathe, Audrey est formée à ces matières 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'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).



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'Aérobic-kick-boxing pour la Fédération suisse, ainsi qu'instructeur d'autodéfense et de techniques d'intervention « Police ». Il dirige les clubs YAMABUSHI (Petit Lancy, Genève et Nyon).



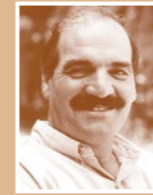
Mylène HIBERT Titulaire d'un Brevet d'état d'éducatrice gymnique et disciplines associées, Mylène a créé sa structure de fitness dans la formation et l'enseignement. Après 15 ans de pratique et de perfectionnement en tant qu'institutrice fitness et wellness dans des environnements et des cultures variées, son dynamisme et son enthousiasme restent intacts. Très polyvalente, elle enseigne : fitness, PILATES, zumba danse, personal training, step, yoga, swissball, GTS, TRX, kick-boxing. IFAS lui confie également la direction des modules de cours collectifs cardio et renforcement.



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 et écrit une thèse sur la physiologie de l'altitude. 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 Genève-Servette HC, il est aussi spécialiste en prolothérapie.



Ariane VLÉRICK En parallèle de ses activités professionnelles dans le domaine scientifique (diplômes de bioingénieur et de docteur en sciences de la vie), Ariane a fondé et développé une société de nutrition sportive. Sa formation de danseuse (à l'Ecole de Maurice Béjart) lui a été profitable pour, par la suite, remporter plusieurs titres en fitness (Championne de Suisse « Miss Fitness Wabba » en 2012 et 2013, Championne de Suisse « Miss Physique IFBB » en 2014).



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.



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.



Laurent ERMELINI Etant d'abord éducateur sportif, Laurent découvre le yoga et côtoie, à partir de ce moment, de nombreux grands maîtres des divers courants. Il fait des voyages à but spirituel et suit de multiples enseignements traditionnels. En 2008, il termine sa 1^{ère} formation de Yoga Ash-tanga Vinyasa. En 2013, il achève son initiation à la Bihar School of Yoga puis enfin en 2015, il se forme au Nada Yoga. Egalement initié au Sannyas en 2010 et 2011, il est alors baptisé du nom de Satyatmananda par son maître Swami Satsangi Saraswati (disciple de la lignée d'Adi Shankaracharya). Formateur et conférencier depuis plus d'une dizaine d'années, il propose une synthèse de ces traditions millénaires qui sont l'essence de son enseignement.



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.



Nicole PFISTER Grande amatrice de sports, Nicole est formatrice dans le team IFAS à la fois en tant qu'institutrice pour le cursus PILATES (certifiée auprès de l'organisme Balanced Body) mais aussi comme monitrice et experte pour le programme ESA (Sport des Adultes Suisse de l'OFSP). Parallèlement, elle continue de se former dans le domaine du mouvement, en constante évolution, auprès d'institutions reconnues en Suisse et à l'étranger.



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



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

020 DIPLÔME INTERNATIONAL IFAS INSTRUCTEUR FITNESS ET WELLNESS

Formation nouvelle génération (module personal training)
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 donnée par 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, l'obtention du Diplôme international IFAS Instructeur Fitness et Wellness.

NOUVEAU! Techniques d'entraînement personnalisées / module salle machines et poids libres / FitCross

- Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur et du système cardio-vasculaire
- Anatomie fonctionnelle
- Lésions, prévention des blessures et hygiène articulaire
- Tests fitness (évaluation de la condition physique)
- 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
- FitCross (initiation, présentation et entraînement)
- 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 (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 Fit Pump)
- Assistance personnalisée
- Tests fitness
- Cours préchorégraphiés (Fit Pump).

INSCRIPTION AVEC CV COMPLET, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO

Dates 2018 : • sep. : 7 - 8 / 14 - 15 / 21 - 22 / 29 • oct. : 6 / 12 - 13 / 20 / 27 • nov. : 3 • déc. : 1 - **Horaires :** 9h - 16-17h à Nyon - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix :** formation avec matériel didactique et examen CHF 2890.-* + inscription / réservation CHF 350.-**

*à régler avant le 1^{er} septembre 2018 (arrangement de délai possible) **à régler à l'inscription

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'adolescent(e)s, 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 • Salon d'esthétique - institut d'amincissement.

Le programme de formation complet comprend 2 mois d'enseignement en classe, répartis 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 • Etude 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 • Etudes de cas et mises en situation.

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

Dates 2018 : • sep. : 22 - 23 • oct. : 20 - 21 • nov. : 10 - 11 • déc. : 1 - 2 - **Horaires :** 9h - 17h à Nyon - **Formateur :** Audrey Delater - **Prix :** cours / examen / supports CHF 2690.-* + inscription / réservation CHF 350.-**

*à régler avant le 1^{er} septembre 2018 (arrangement de délai possible) **à régler à l'inscription

022 FORMATION FIT YOGA**Obtention du diplôme IFAS instructeur Fit Yoga**

La formation de yoga que nous vous proposons repose sur les disciplines de la Hatha Yoga et de l'Ashtanga Yoga synthétisées pour répondre aux demandes des centres de fitness. Le **module 1** vous apportera toutes les bases nécessaires à l'accueil de tous les publics dans vos cours. Le **module 2** vous permettra d'appréhender au mieux les plus sportifs et les plus exigeants de vos élèves. Durant nos 5 week-ends nous étudierons la théorie et quelques textes du yoga ancestral autant que nous pratiquerons les postures et les enchaînements clés qui vous permettront de construire des cours adaptés à tous. Le yoga est une discipline complète et vaste, nous nous concentrerons donc sur l'aspect postural et respiratoire afin d'apprendre et comprendre les mécanismes qui nous aident à retrouver un corps et un esprit souple et solide. Tous les outils et les clés vous seront donnés pour être capable de construire un cours de qualité mais votre travail personnel devra être à la hauteur des exigences de cet enseignement. Nous vous encourageons dès à présent à suivre des cours régulièrement pour enrichir votre répertoire et surtout votre vécu à travers les postures de yoga car la pratique est essentielle à qui veut transmettre une discipline aussi respectable.

« 1% de théorie, 99% de pratique » *Patthabi Jois, fondateur de l'Ashtanga Yoga.*

Module 1

• **Historique et définition du yoga**
 • **Construction de Fit Yoga 1** • **Le contenu** : les basiques (Ujjayi, Bandhas et Vinyasa) - le positionnement - le Pranayama (les 3 souffles, le diaphragme) - les alignements (les 3 dimensions dans l'espace, l'ouverture du cœur) - la relaxation
 • **La structure** : le réveil musculaire (pawanuktasanas) - les salutations (A et B et leurs variations de base) - les postures (debout, assis, couché, final)
 • **La prise en charge** des pratiquants • **Les options et le matériel** : accessibilité à tous et prise en charge du débutant - mise en situation de réussite du client - maîtrise des clés principales par les élèves avancées.

Module 2

• **Construction de Fit Yoga 2** • **Le contenu** : le réveil musculaire rapide - les options avancées dans les salutations au soleil (A et B) - les postures avancées - la série finale - la structure globale • **Les prérequis pour accéder à Fit Yoga 2** : la maîtrise des éléments de base - le rôle d'éducateur (« guider les gens ! »)
 • **Les 8 points de l'Ashtanga Yoga** • **Yama** • **Niyama** • **Asana** • **Pranayama** • **Pratyahara** • **Dharana** • **Dhyana** • **Samadi**
 • **Introduction à l'énergétique** • **les Chakras** • **les Nadis** • **la Kundalini**
 • **le Nadishodana**
 • **La relaxation par le Yoga Nidra**
 • **L'introduction à la méditation**
 • **La pédagogie**
 • **Comment enseigner Fit Yoga ?** • **L'atmosphère du cours** • **La prise en charge du groupe** • **La prise en charge de l'individu** (notions d'anatomie)
 • **Les questions** : comment bien commencer et bien finir le cours ? - les questions clients.

Des modules complémentaires seront disponibles après cette formation pour enrichir vos connaissances et vous permettre d'ouvrir votre champ d'exploration.

Dates 2018 : • **sep.** : 15 - 16 • **oct.** : 6 - 7 / 27 - 28 • **nov.** : 17 - 18 • **déc.** : 8 - 9 - **Horaires** : 9h - 17h - **Formateurs** : Laurent Ermellini - **Prix** ¹⁾ : cours / examen/supports CHF 2580.-* + inscription/réservation CHF 350.-**.
 *à régler avant le 1^{er} mars 2018 **à régler à l'inscription

**023 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 est de 100 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 12 mois (conseillé mais il n'y a pas de délai).

Dates : toute l'année - **Formateurs** : intervenants IFAS - **Prix** ¹⁾ : CHF 800.- (+ frais postaux CHF 50.-) et frais d'examen CHF 140.-.

TOUTES VOS QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE SITE

024 FORMATION DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION PAR CORRESPONDANCE**Certification diplômante de conseiller(ère) en diététique et nutrition**

www.formations-fitness-correspondance.com

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'adolescent(e)s, 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 • Salon d'esthétique - institut d'amincissement.

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 • Etude 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 • Etudes de cas et mises en situation.

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

Dates : toute l'année - **Formateur** : intervenant IFAS - **Prix** ¹⁾ : CHF 800.- (+ frais postaux CHF 50.-) et frais d'examen CHF 140.-.

025 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 diversifier 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 : 8 sep. 2018 - **Horaires** : 10h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur** : Abdel Biza - **Prix** ¹⁾ : CHF 450.- (inclus nouveau concept complet DVD-musiques-script chœurs et mouvements).

¹⁾ Les factures sont en CHF ou en Euros selon le taux de change du jour

026 FORMATION INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO-KICK-BOXING

Grace à cette formation, la seule reconnue par la Fédération suisse de Kick-boxing et par le concept américain « Cardio-kick-boxing », vous apprendrez les techniques des coups et des kicks puis les enchaînements et combinaisons afin que vous puissiez, à votre tour, offrir un cours complet, motivant et professionnel. La technique a une importance capitale afin d'assurer une sécurité totale aux participants. Apprenez les frappes, punchs, coudes, genoux, les combinaisons ainsi que l'alignement du corps, la biomécanique humaine, les esquives, l'agilité, la rapidité, l'endurance. Ainsi, vous serez à votre tour en mesure de motiver et diriger vos propres cours avec des niveaux d'intensité différents. Voici l'occasion de suivre une formation Taebox de pointe avec les leaders Cardio-kick-boxing.

Dates : sep./oct. 2018 - **Horaires** : 9h - 16h30 à Genève - **Formateurs** : Carl Emery/Pascal Patthey - **Prix** ¹⁾ : CHF 200.- + inscription/réservation CHF 50.-.

027 IFAS PILATES MATWORK NIVEAU 2**Le complément du Matwork 1 exercices au sol****Méthode originale Joseph PILATES**

Au cours de ce deuxième module, les 34 exercices Matwork - avec leurs modifications - du répertoire original de Joseph PILATES sont explorés en profondeur ainsi que les transitions entre ceux-ci. Différents outils d'enseignement (images, toucher) sont présentés afin d'atteindre les objectifs et d'adapter un cours au groupe cible. Vous aurez également l'opportunité de développer vos compétences d'enseignement, vos capacités d'observation et votre compréhension personnelle des mouvements.

Dates : 4 - 5 oct. 2018 - **Horaires** : 9h - 16h à Nyon - **Formateur** : Nicole Pfister - **Prix** ¹⁾ : CHF 490.- + inscription/réservation CHF 50.-.

028 MASSOTHÉRAPIE CIBLÉE POUR COACH SPORTIF

Le stress de la vie quotidienne, les mauvaises postures et l'évolution du sport, engendrent blessures et douleurs chez tous les pratiquants. Il est désormais indispensable pour un coach sportif de connaître certaines bases de massothérapie afin d'avoir un encadrement plus complet (prévention des blessures, optimisation du temps de guérison).

Contenu : • Rappels anatomiques • Anamnèse • Différentes techniques de massothérapie • Analyse posturale • Ostéo douce • Pathologies.

Titre délivré : Certificat de CERTIFICAT DE PARTICIPATION

Formateurs : • **Florent Bianco** : coach sportif - conseiller nutritionnel et massothérapeute - diplômé à Genève (+ formations à Londres et Sydney) - ancien sportif d'élite - actuel entraîneur de football (à Genève) - exerçant en studio privé depuis 2010 • **Bastien Modaffari** : ostéopathe - diplômé en médecine traditionnelle chinoise (à Paris en 2003) - professeur d'arts martiaux (YAMA-BUSHI à Genève) - pratiquant le kung-fu depuis 20 ans • **Ensembles** : diplômés en massage thérapeutique, drainage lymphatique et réflexologie - fondateurs de la société B&F wellness (voir www.bfwellness.ch)

Date : 21 oct. 2018 - **Horaires** : 8h - 17h à Céligny - **Formateurs** : Florent Bianco / Bastien Modaffari - **Prix** ¹⁾ : CHF 250.- + inscription/réservation CHF 50.-.

029 PILATES PETITS ACCESSOIRES

Après avoir suivi les formations complètes PILATES Matwork 1 et 2, vous aurez la possibilité de diversifier vos cours avec ce module qui intègre l'utilisation du ballon « swiss ball », du rouleau, du cercle et du petit ballon. Ces 4 accessoires vont vous permettre de réaliser des exercices à la fois exigeants mais accessibles, entraînant la stabilité et intégrant des objectifs spécifiques à destination d'un maximum de personnes.

Date : 21 nov. 2018 - **Horaires** : 9h - 17h à Nyon - **Formateur** : Nicole Pfister - **Prix** ¹⁾ : CHF 250.- + inscription/réservation CHF 50.-.

030 JOURNÉE DE RÉVISION PILATES MATWORK**« Ouvert à tous »****Méthode originale Joseph PILATES**

Voici une excellente occasion de passer un moment intensif en PILATES avec Nicole, 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 (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 : 30 nov. 2018 - **Horaires** : 9h - 17h à Céligny - **Formateur** : Nicole Pfister - **Prix** ¹⁾ : CHF 250.- + inscription/réservation CHF 50.-.

031 IFAS PILATES MATWORK (EXERCICES AU SOL)**Certification NIVEAU 1****Obtention du diplôme d'instructeur****Méthode originale Joseph PILATES**

Se basant sur une approche holistique du corps, la méthode PILATES propose des schémas de mouvements fonctionnels complets pour créer un équilibre entre le corps, le mental et l'esprit. Elle permet de développer une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps afin d'optimiser l'efficacité de ses mouvements. Elle est complémentaire à toutes les autres disciplines sportives. Durant ces cours, nous apprenons comment distribuer la force de manière équilibrée - sans créer de tension - et permettre à chaque structure du corps d'avoir son espace. Lors de ce premier module, nous abordons l'histoire de la méthode, les exercices fondamentaux (dont une vingtaine issue du répertoire Matwork original de J. PILATES, avec leurs modifications) et la façon d'élaborer un cours adapté au groupe cible. Une partie anatomie (système osseux et myofascial) est également incluse dans la formation. Une pratique régulière de la méthode PILATES étant essentielle à qui veut la transmettre, nous vous encourageons dès à présent à suivre des cours de manière régulière.

Dates : 6 au 9 déc. 2018 - **Horaires** : 9h - 16h à Nyon - **Formateur** : Nicole Pfister - **Prix** ¹⁾ : écolage CHF 1620.- (cours « rappel anatomie » et examen inclus) + inscription/réservation CHF 250.-.

032 NUTRITION ANTI-ÂGE ET POUR FEMME ENCEINTE

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 et de conseiller un programme alimentaire adapté.

Femme enceinte : Durant toute la grossesse, le corps de la femme enceinte va progressivement se modifier afin de fournir au futur bébé tous les éléments nécessaires à son bon développement : le glucose, les acides aminés, les acides gras, les vitamines et les minéraux. Ces apports se font via le placenta ; il est donc très important de transmettre à l'enfant suffisamment d'énergie, d'oxygène et de bons nutriments afin de lui assurer un développement physiologique harmonieux durant sa vie in utero mais aussi dès sa naissance.

Il est aujourd'hui prouvé que les femmes ayant adopté de saines habitudes alimentaires avant et pendant leur grossesse ressentent moins de fatigue ou de baisse d'énergie et souffrent moins de diabète gestationnel. De même, il leur est plus aisé de retrouver leur poids d'avant grossesse et la reprise d'activités physiques est ainsi facilitée.

Objectifs du module : • Etre capable d'établir et de conseiller un programme alimentaire adapté.

Titre délivré : Certificat de FORMATION EN NUTRITION ANTI-ÂGE ET POUR FEMME ENCEINTE

Dates : 15 - 16 déc. 2018 - **Horaires** : 9h - 17h à Nyon - **Formateur** : Audrey Delater - **Prix** ¹⁾ : CHF 550.- + inscription/réservation CHF 50.-.

033 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 : 8 fév. 2019 - **Horaires** : dès 9h à Nyon - **Formateur** : Nicole Pfister - **Prix** ¹⁾ : CHF 120.-.

034 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 la gestion clientèle. Voici une excellente occasion de progresser, de se démarquer, de se faire un nom comme coach privé et de travailler avec motivation.

Contenu de la formation : • Rappel anatomie/physiologie • Traumatologie de base • Différents tests fitness évaluations physiques et analyses • Nouvelles méthodes de développement musculaire • Mises en situations • Etudes de cas • Entraînements collectifs et individuels • Dernières méthodes d'échauffement • Stretching • Ciblage et suivi • Programmation • Méthodologie • Chronologie de l'entraînement • Gestion de la clientèle • Développement du PT et marketing.

Dates : 24 au 28 avr. 2019 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix¹⁾ :** CHF 1790.- + inscription/réservation CHF 250.-.

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 sont exigées 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 • **Compléments de prestations :** aérobie - zones humides - solarium - massages - divers.

INSCRIPTION AVEC CV COMPLET, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO

Dates : juin 2019 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix¹⁾ :** CHF 1500.- (+ examens).

036 FORMATION DES SENIORS «MONITEUR SPORT ADULTES ALLROUND»

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, Horaire et Prix : prendre contact pour toutes les infos sur le cours (www.pro-senectute.ch/fr ou 021 925 70 17) - **Formateurs :** intervenants Office fédéral du sport.

037 ANATOMIE FONCTIONNELLE ET PERFORMANCE HUMAINE

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

Date : 7 sep. 2018 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Dr Laurent Koglin (médecin du sport) - **Prix¹⁾ :** CHF 150.-.

038 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE / BIOMÉCANIQUE / 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 : 7/14/21 sep. - 19 oct. 2018 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs :** IFAS médecins, physiothérapeutes et nutritionnistes - **Prix¹⁾ :** CHF 480.- + inscription/réservation CHF 50.-.

039 JOURNÉE NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

Composition corporelle, métabolisme de base, efforts et combustibles, réserves énergétiques, aliments et nutriments.

Date : 14 sep. 2018 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Nicole Held (nutritionniste/diététicienne) - **Prix¹⁾ :** CHF 150.-.

040 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE CARDIO-PULMONAIRE

Fonctionnement du système cardio-pulmonaire, bioénergétique de l'exercice, adaptation à l'exercice aérobie, exercice et stress de l'environnement.

Date : 21 sep. 2018 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix¹⁾ :** CHF 150.-.

041 CIRCUIT TRAINING, GAINAGE, NOUVEAUX MATÉRIELS D'ENTRAÎNEMENT

Le fitness évolue rapidement, les techniques d'entraînement ne cessent de s'améliorer et de s'adapter à chaque besoin pour une population toujours plus exigeante sur les objectifs et les résultats. IFAS met à jour en permanence ces ateliers et formations continues afin d'offrir des cours basés sur les dernières recherches en entraînement. Ce cours est proposé par notre formateur Philippe Marchand, spécialiste de recherche en sciences et techniques des activités physiques et sportives. Il enseigne les techniques d'utilisation des nouveaux matériels d'entraînement pour l'usage en fitness et en personal training.

Date : 29 sep. 2018 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix¹⁾ :** CHF 150.-.

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,

le perfectionnement, le travail spécifique, le développement musculaire et de la force, la programmation avancée.

Dates : 12 - 13 oct. 2018 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix¹⁾ :** CHF 390.-.

043 HYGIÈNE POSTURALE ET ÉVALUATION PHYSIQUE

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

Date : 12 oct. 2018 - **Horaire :** 8h - 16h à Nyon - **Formateur :** Pascal Parolini (physiothérapeute) - **Prix¹⁾ :** CHF 150.-.

044 FORCE ET STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT

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

Date : 27 oct. 2018 - **Horaire :** 8h - 14h à Nyon - **Formateur :** Jean-Pierre Egger (formateur coach Swiss Olympic) - **Prix¹⁾ :** CHF 150.-.

045 INSTRUCTEUR FITNESS GYM AQUATIQUE

Concept le plus varié et moderne de formation d'enseignement et d'entraînement existant, l'Aquademie® est orienté vers le fitness aquatique et vers la formation et le perfectionnement en eau profonde et non profonde. Obtention du diplôme avec la reconnaissance «Qualitop».

Dates, Horaire et Prix¹⁾ : voir www.swimsports.ch - **Formateurs :** intervenants Swimsports

046 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 : jan. / avr. / sep. 2018 - **Horaire :** théorie 19h - 20h / pratique 20h - 22h30 à Nyon - **Durée du cours :** 2 mois (16 soirées ou après-midi en semaine) - **Formateurs :** professeurs de l'École professionnelle - **Prix¹⁾ :** prendre contact pour toutes informations.

047 NORDIC WALKING COURS ET FORMATION EN PRIVÉ

Option de formation rapide et économique

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES : VEUILLEZ 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 : toute l'année 7/7 - **Horaire :** sur rdv à Nyon - **Formateurs :** intervenants spécialistes Nordic Walking - **Prix¹⁾ :** CHF 380.-

FIT PUMPING

La solution la plus économique du préchoreographié pour clubs et instructeurs. Le concept «Pumping» existe déjà depuis 12 ans avec la conception de 75 exemplaires ; 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 «Fit Pumping» 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 078 juin 2018
 CONCEPT 079 septembre 2018
 CONCEPT 080 décembre 2018
 CONCEPT 081 mars 2019

Pour plus d'informations, appelez le secrétariat IFAS.

FORMATION INSTRUCTEUR FITNESS ET FIT PUMPING : ÉGALEMENT PAR CORRESPONDANCE

NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

Pour tous les détails, voir la formation n°021.



¹⁾ Les factures sont en CHF ou en Euros selon le taux de change du jour

LES FORMATIONS PAR CORRESPONDANCE : FITNESS/NUTRITION/FIT PUMPING

Accès aux questions-réponses

www.formations-fitness-correspondance.com

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

VOS ANNONCES :

- Recherche de personnel
 - Offres d'emploi
 - Achats/ventes/divers
- NOUVEAU : insérer vos annonces
directement sur www.best-ifas.ch**
ou tél. : +41 22 362 20 66
ou 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



Nos partenaires d'arts martiaux
www.yamabushi.ch - Club Arts Martiaux
www.yamabushi-store.com - Equipements Arts Martiaux

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

