

**DEVENEZ INSTRUCTEUR FITNESS AVEC DIPLOME  
INTERNATIONAL  
LA FORMATION PAR CORRESPONDANCE PERFORMANTE ET  
RECONNUE**

*Questions réponses formation par correspondance IFAS*

**Q. A qui est destiné cette formation par correspondance ?**

**R.** Cette formation remporte un vif succès, elle est destinée à toute personne homme ou femme, située dans le monde entier ainsi que la Suisse évidemment et de tout âge ne pouvant pas se déplacer dans un centre de formation Fitness et qui souhaite recevoir une formation comme instructeur Fitness et Wellness, mais encore dans le Personal Training.

**Q. Que puis je faire après la formation ?**

**R.** Trouver un emploi dans un centre Fitness ou remise en forme, dans un spa Fitness, Fitness Hotel ou comme indépendant, offrir des cours de gym collectifs, créer des programmes de remise en forme ou de musculation pour tout individu ou population spéciale, progresser comme Personal Trainer en salle ou à domicile.

**Q. quelle est le contenu de la formation ?**

**R.** Anatomie et physiologie du system cardio pulmonaire - anatomie fonctionnelle et performance humaine - le système squelettique - articulaire - musculaire origine et insertion. Les échauffements-les techniques des cours collectifs aerobics et de renforcement - les circuit training- la nutrition-notion de la musique en cours collectif - les indications -travail de la force, la mécanique humaine, l'hygiène posturale et l'évaluation physique. Physiologie de l'étirement musculaire - le déséquilibre musculaire - les programmes et les mouvements en salle de renforcement – la musculation.

**Q. quels sont les supports de formation ?**

**R.** Un manuel de formation pour la théorie. Le travail pratique est fourni sur DVD avec les cours les plus modernes et actuels du Fitness ainsi que le travail en salle de musculation / renforcement.

**Q. Quel est la durée de formation ?**

**R.** Environ 150h d'étude la durée varie de 4 à 12 mois environs et même plus selon les connaissances de base et le temps à disposition pour l'étude. Le travail peut toujours être arrêté pour une période indéterminée et pour divers raisons, puis repris ultérieurement pour le finaliser. Il n'y a pas de pression pour rendre les travaux.

**Q. Comment je reçois le matériel et passe l'examen ?**

**R.** Après avoir reçu l'inscription et le paiement total de la formation nous envoyons le module 1, soit le classeur théorique celui-ci est envoyé par courrier postal sous signature en Suisse comme à l'étranger. Après avoir étudié le classeur manuel complet du module 1, nous attendons une demande par mail pour commander le QCM questionnaire pour la première épreuve, cette demande doit comporter en tout cas deux dates à choix en semaine avec horaire précis pour vous envoyer ce questionnaire par mail et vous aurez dès lors 1h45 impérativement pour le compléter et nous le retourner. Le résultat est envoyé dans les 3 ou 4 jours qui suivent.

Avec un résultat suffisant nous envoyons le module 2 de travail pratique. Le travail d'examen de ce module nous sera fourni par cassette vidéo, CD, DVD, Youtube ou Wetranfer etc.. 40 min environ sur un cours de renforcement style Body Pump ce cours peut être présenté avec des clients ou seul, à choix. Suite à un nouveau résultat suffisant nous envoyons le 3<sup>ème</sup> et dernier module sur le travail en salle de musculation. Aussi dans ce module une vidéo nous

sera présentée avec les explications et démonstrations sur machines de musculation et/ou poids libres. Tout peut se faire sur poids libre uniquement pour les personnes qui n'ont pas accès à une salle.

En cas d'échec un nouvel examen peut être repassé 2 fois au maximum avec des frais supplémentaires selon le tarif ci-dessous.

**Q. Quel est le diplôme final de cette formation.**

**R.** A la suite de la réussite des 3 modules d'examens, IFAS délivre le « Diplôme International Instructeur FITNESS & WELLNESS » en cas de non réussite à l'examen, nous fixons une deuxième date pour un nouvel examen.

**Q. quel est le coût de la formation ?**

**R.** pour la Suisse, total de CHF 990 ( CHF 800.— la formation, CHF 50.— frais d'envois postaux et CHF 140.—pour l'examen 1+2+3) est compris tout le matériel, support théorique, les DVD d'étude, le Diplôme de fin d'étude. En cas d'échec un nouvel examen est facturé CHF 50.—

**Q. Puis je payer en Euros ?**

**R.** Oui, selon la situation géographique de l'envoi du matériel, hors Suisse nous établissons une facture en Euros (environ 985 euros. En cas d'échec d'un examen, celui-ci est facturé 45 euros payable avant la commande du nouvel examen.

**Q. Puis je payer en plusieurs fois ?**

**R.** Oui c'est possible mais pas conseillé car il y a des frais bancaires qui sont à votre charge à chaque transaction et que nous n'envoyons pas le matériel d'étude avant d'avoir reçu la totalité du paiement.

**Q. Comment effectuer mon paiement ?**

**R.** Par virement bancaire au moyen du No IBAN mentionné en bas de page du formulaire d'inscription et de la facture envoyée en PDF, il y a peu de frais, possibilité aussi par Paypal ou carte de crédit en passant par notre site internet en choisissant ce moyen, un supplément de 3,5% est à ajouter sur la facture.

Autre possibilité pour certain pays par Western Union (aussi avec des frais de 3,5% ajoutés)  
ATTENTION LES CHEQUES NE SONT PAS ACCEPTÉS

**Q. Comment m'inscrire ?**

**R.** Remplir le formulaire d'inscription, le retourner par mail ou par courrier, dès réception IFAS retourne une confirmation de réception avec une facture en euros et/ou en francs Suisse selon demande. Les relations bancaires de IFAS sont mentionnées en bas de page du formulaire ainsi que dans la facture, il est donc possible d'effectuer le paiement total qui est mentionné dans la question : **quel est le cout de la formation**

Dès réception du paiement le coli d'étude module 1 est préparé et envoyé dans les 3-4 jours.