



**DEVENEZ INSTRUCTEUR COACH 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 coach Fitness 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 cardio 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 par fichiers vidéo avec les cours les plus modernes et actuels du Fitness ainsi que le travail en salle de musculation / renforcement /encadrement du client.

**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 mis sur pause pour une période puis repris ultérieurement pour finaliser, il n'y a pas de pression ou de délais 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 si possible deux dates à choix en semaine ceci entre 10.00 et 22.00 il faut nous préciser une heure pour envoyer le QCM par mail en format word. (il est recommandé pour les personnes moins initiées à l'informatique de tester son matériel

informatique compatible avec MS word et savoir l'utiliser) une fois reçu le QCM il faudra le compléter et nous le retourner dans un délai de 1h45. Le résultat est envoyé dans les 3 ou 4 jours qui suivent.

Si cet examen est réussi, nous envoyons le module 2 de travail pratique par mail sous forme de manuel de formation et fichiers vidéo. Le travail d'examen de ce module nous sera fourni également sur un support fichier vidéo par Wetranfer ou youtube ou autre logiciel vidéo internet. Il comportera 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 3 fois au maximum avec des frais de CHF 50 ou 50 euros environ selon le taux de change.

**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 Coach Fitness » 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 est compris tout le matériel, support théorique, les fichiers vidéos et le Diplôme de fin d'étude. En cas d'échec un nouvel examen est facturé CHF 50.— à savoir que le taux de change varie régulièrement et que la destination à l'étranger peut être très éloignée, nous faisons un devis sur demande.

**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

**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 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, TWINT est également accepté, pour les cartes bancaires Paypal ou carte de crédit en passant par notre site internet un supplément de 3,5% est à ajouter sur la facture.

Autre possibilité pour certain pays (Afrique par exemple) 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.