



**PROGRAMME 2016-2017**

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

**ATELIERS ET PERFECTIONNEMENTS**

- Anatomie
- Physiologie
- Nutrition
- Force et Stratégies d'entraînement

**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
- Ultimate Boot Camp
- 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 d'instructeurs 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.

Plusieurs milliers 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 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 fitness comme instructeur professionnel, performant et polyvalent.



Jean-Pierre Falcy  
Direction générale  
IFAS International

## IFAS Team professionnel de formateurs



**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.



**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).



**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.



**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.



**Abdel BIZA** Ex-footballeur professionnel, Abdel s'est tourné naturellement dans le fitness, l'entraînement et la formation. Il s'est spécialisé dans le Taibox, 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.



**Euan ROBERTSON** Spécialiste du FitCross et propriétaire depuis 2008 de FitCross Léman 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 FitCross avec succès pour finalement retrouver une excellente condition physique.



**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.



**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).



**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.



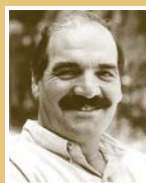
**Dr Laurent KOGLIN** Diplômé en médecine à l'Université de Genève, il s'est spécialisé en médecine physique et rééducation, médecine du sport et montagne. Il travaille sur les tendinopathies et écrit une thèse sur la physiologie de l'altitude. Il participe à l'expédition suisse de médecine de montagne 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.



**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).



**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 conceptrice du site « pilate-privé », l'enseignement à la portée de tous.



**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.

## 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 (Taibox 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 2016 :** • **sep. :** 9- 10/16 - 17/23- 24 • **oct. :** 1/8- 9/15/22 • **nov. :** 5/12/16 - **Horaires :** 9h - 16-17h à Nyon - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix <sup>1)</sup> :** formation avec matériel didactique et examen CHF 2890.-\* + inscription / réservation CHF 350.-\*\*

\*arrangement de paiement et possibilité de prise en charge \*\*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 2016 :** • **sep. :** 24 - 25 • **oct. :** 15 - 16 • **nov. :** 12 - 13 • **déc. :** 10 - 11 - **Horaires :** 9h - 17h à Nyon - **Formateur :** Audrey Delater - **Prix <sup>1)</sup> :** cours/examen/supports CHF 2530.-\* + inscription / réservation CHF 350.-\*\*

\*à régler avant le 1<sup>er</sup> septembre 2016 \*\*à régler à l'inscription



## Les Formations Spécialisées

### 022 FORMATION FIT YOGA

#### Obtention du diplôme IFAS instructeur Fit Yoga

La formation de yoga que nous vous proposons repose sur les disciplines du 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. Vous serez évalué sur la théorie et sur la pratique tout au long de la formation. 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 (pawanmuktasanas) - 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** • **Yiama** • **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 2016** : • **sep.** : 3 - 4/24 - 25 • **oct.** : 22- 23 • **nov.** : 19 - 20 • **déc.** : 17 - 18 - **Horaires** : 9h - 17h - **Formateurs** : Laurent Emelini - **Prix** : cours / examen / supports CHF 2480.-\* + inscription / réservation CHF 350.-\*\*.

\*à régler avant le 1<sup>er</sup> septembre 2016 \*\*à régler à l'inscription

### 023 FORMATION FITNESS 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 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 10 mois (conseillé mais il n'y a pas de délai).

**Dates** : toute l'année - **Formateurs** : intervenants IFAS - **Prix** : 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](http://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** : 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** : 10 sep. 2016 - **Horaires** : 10h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur** : Abdel Biza - **Prix** : CHF 450.- (inclus nouveau concept complet DVD-musiques-script chœurs et mouvements).

### 026 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. **Objectifs** : • 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 • 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 énergisante • 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** : 17 au 20 nov. 2016 - **Horaires** : 9h - 16h à Nyon - **Formateur** : Brigitte Termet / Pascal Parolini - **Prix** : écolage CHF 1620.- (examen inclus) + inscription / réservation CHF 150.-.

### 027 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.

**Dates** : 21 oct. 2016 - **Horaires** : dès 9h à Céligny - **Formateur** : Brigitte Termet - **Prix** : CHF 120.-.

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

**Date** : 6 nov. 2016 - **Horaires** : 8h30 - 17h à Nyon - **Formateur** : Brigitte Termet - **Prix** : CHF 480.- + inscription / réservation CHF 100.-.

### 029 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** : 11 nov. 2016 - **Horaires** : 9h - 16h à Nyon - **Formateur** : Audrey Delater - **Prix** : CHF 250.- + inscription / réservation CHF 50.-.

### 030 BODY FITNESS L'ART DE SCULPTER

Formatrice professionnelle et expérimentée, Ariane Vlérick enseigne au sein de IFAS International les méthodes d'entraînement ainsi que la nutrition adaptées au « modelage » musculaire (perte de masse grasse, prise de masse musculaire, gain de force, renforcement pour un sport spécifique au travers des techniques d'entraînement cardio et musculaire) ainsi que des plans nutritionnels tout en tenant compte des problématiques de santé, des blessures et des allergies. Ce cours permet de découvrir comment rendre vos entraînements et votre nutrition les plus efficaces possibles. En parallèle aux mandats qu'elle prend en charge pour de jeunes sociétés innovantes (développement d'affaires, communication, relations publiques, réseaux), Ariane propose aux particuliers et aux entreprises de bénéficier de son expertise en nutrition et entraînement au travers de suivis personnalisés.

**Date** : 19 nov. 2016 - **Horaires** : 9h - 16h à Nyon - **Formateur** : Ariane Vlérick - **Prix** : CHF 250.- + réservation CHF 50.-.

### 031 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 flexbands & PILATES fitness circle et modification multiple des exercices (variation et intensité). Cette formation de 2<sup>ème</sup> niveau est importante pour maîtriser parfaitement et intégralement le module Matwork de PILATES.

**Date** : 20 jan. 2017 - **Horaires** : 8h45 - 16h30 à Nyon - **Formateur** : Brigitte Termet - **Prix** : CHF 250.- + inscription / réservation CHF 50.-.

### 032 FORMATION INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO-KICK-BOXING NIVEAU 1 ET 2

La 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, 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** : 21 - 22 jan. 2017 - **Horaires** : 9h - 16h30 à Genève - **Formateurs** : Carl Emery / Pascal Patthey - **Prix** : CHF 390.- + inscription / réservation CHF 100.-.

### 033 INSTRUCTEUR PERSONAL TRAINER

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

#### Formation exceptionnelle

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** : 23 au 27 janv. 2017 - **Horaires** : 9h - 16h30 à Nyon - **Formateur** : Ariane Vlérick - **Prix** : CHF 1690.- + inscription / réservation CHF 250.-.

<sup>11</sup> Les factures sont en CHF ou en Euros selon le taux de change du jour

### 034 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 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 : urban training, bulgarian bag, skettle 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 :** 4-5 mar. 2017 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Genève - **Formateurs :** Carl Emery/Pascal Patthey - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 390.- + inscription/réservation CHF 100.-.

### 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 :** 24 mars 2017 - **Horaire :** 8h45 - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 250.- + inscription/réservation CHF 50.-.

### 036 IFAS PILATES MATWORK 1 ET 2 JOURNÉE DE RÉVISION

#### « Ouvert à tous »

#### 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 (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 :** 25 mar. 2017 - **Horaire :** 8h45 - 14h à Céligny - **Formateur :** Brigitte Termet - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 150.-.

### 037 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 • **Prestations complémentaires :** aérobics - zones humides - solarium - massages - divers.

INSCRIPTION AVEC CV COMPLET, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO

**Dates :** juin 2017 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 1500.- (plus examens).

### 038 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](http://www.pro-senectute.ch/fr) ou 021 925 70 17) - **Formateurs :** intervenants Office fédéral du sport.



## Les Séminaires Ateliers

### FIT PUMPING

La solution la plus économique du préchorégraphié pour clubs et instructeurs. Le concept «Pumping» existe déjà depuis 12 ans avec la conception de 65 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 070 juin 2016

CONCEPT 071 septembre 2016

CONCEPT 072 décembre 2016

CONCEPT 073 mars 2017

Appelez le secrétariat IFAS si vous souhaitez plus d'informations.

FORMATION INSTRUCTEUR  
FITNESS ET FIT PUMPING :  
ÉGALEMENT PAR  
CORRESPONDANCE



## Sponsors

**POLAR**

**BODY  
COACH**

**inkospor**

**swimsports.ch**  
aquademie | aquafitness

### 039 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 :** 9 sep. 2016 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 150.-.

### 040 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 :** 9/16/23 sep. - 7 oct. 2016 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs :** IFAS médecins, physiothérapeutes et nutritionnistes - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 480.-.

### 041 NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

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

**Date :** 16 sep. 2016 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Nicole Held (nutritionniste / diététicienne) - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 150.-.

### 042 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 :** 23 sep. 2016 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Dr Laurent Koglin (médecin du sport) - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 130.-.

### 043 CIRCUIT TRAINING, GAINAGE, NOUVEAUX MATÉRIEL 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 :** 24 sep. 2016 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 150.-.

### 044 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 :** 1<sup>er</sup> et 8 oct. 2016 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 390.-.

### 045 HYGIENE 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 :** 7 oct. 2016 - **Horaire :** 8h - 16h à Nyon - **Formateur :** Pascal Parolini (physiothérapeute) - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 150.-.

### 046 FORCE ET STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT

Raison du renforcement musculaire, influence des répétitions, bénéfices des circuits d'entraînement et des régimes d'action musculaire, 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 :** 15 oct 2016 - **Horaire :** 8h - 14h à Nyon - **Formateur :** Jean-Pierre Egger (formateur coach Swiss Olympic) - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 150.-.

### 047 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 et Horaire :** voir [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) - **Formateurs :** intervenants Swimsports - **Prix<sup>1)</sup> :** voir le site.

### 048 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. 2016 - **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'Ecole professionnelle - **Prix<sup>1)</sup> :** prendre contact pour toutes informations.

### 049 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 - **Prix<sup>1)</sup> :** CHF 350.-

<sup>1)</sup> 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](http://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](http://www.best-ifas.ch)**  
ou tél. : +41 22 362 20 66  
ou 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)



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



**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

**IFAS TV**

**swimsports.ch**  
aquademie | aquafitness