

IFAS

INTERNATIONAL



ÉCOLE PROFESSIONNELLE DE FORMATIONS
COACH FITNESS | NUTRITION | PILATES | YOGA

NOS FORMATIONS SONT RECONNUES INTERNATIONALEMENT PAR :



PROGRAMME 2021-2022

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

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

Diplôme de Massage Ecole Professionnelle

Certification Nordic Walking

Formation Fitness par correspondance

Formation Nutrition et Diététique
par correspondance



IFAS Formations

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** • Yama • Nyama • 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 2021-2022: • **oct. :** 2 - 3/23 - 24 • **nov. :** 13 - 14 • **déc. :** 4 - 5 • **jan. :** 15 - 16 - **Horaire :** 9h - 17h à Nyon - **Formateurs :** Laurent Ermellini - **Prix¹⁾ :** cours/examen/supports CHF 2580.-* + inscription/réservation CHF 350.-** *à régler avant le 15 septembre 2021 **à régler à l'inscription

¹⁾ Les factures sont en CHF ou en Euros selon le taux de change du jour
²⁾ Se référer à la facture fournie pour les prix hors de la Suisse
³⁾ Certificat délivré après la formation



023 FORMATION « DIPLÔME INTERNATIONAL D'INSTRUCTEUR FITNESS » PAR CORRESPONDANCE

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 12 mois (conseillé mais il n'y a pas de délai).

Dates : toute l'année - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix^{1) 2)} :** CHF 990.- (frais d'examens et postaux inclus) + CHF 50.- par nouvel examen.

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'aminicissement.

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 - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix^{1) 2)} :** CHF 990.- (frais d'examens et postaux inclus) + CHF 50.- par nouvel examen.

TOUTES VOS QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE SITE

025 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE CARDIO-PULMONAIRE³⁾

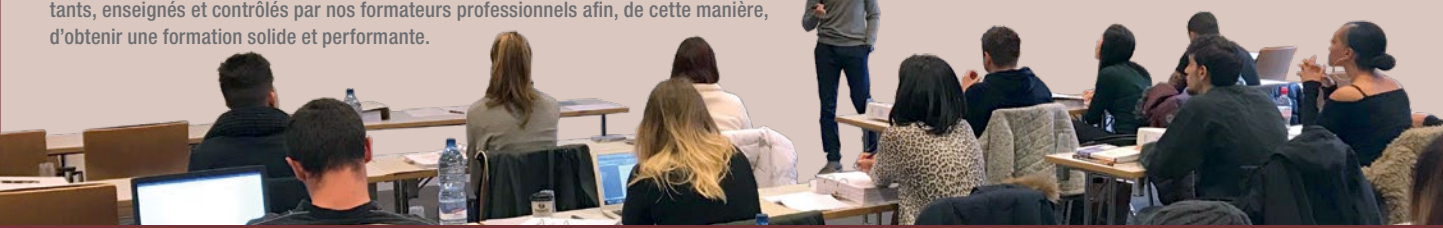
L'apprentissage et la connaissance de cette machine plus ou moins compliquée qu'est le corps humain, dont le système cardio-pulmonaire et respiratoire est un des principaux moteurs pour le mouvement et l'exercice, sont essentiels à tous les enseignants et instructeurs sport-fitness ou autres activités de la motricité.

Contenu : • Structure et fonctions du système cardio-pulmonaire • Anatomie et physiologie cardio-vasculaire • Anatomie et physiologie du système respiratoire • Physiologie de l'exercice • Mouvement et cellule • Les différents métabolismes énergétiques • Aérobie • Anaérobie lactique • Anaérobie alactique. Tous ces sujets sont abordés par notre spécialiste responsable du centre de physiologie de l'exercice Swiss Olympic à l'hôpital de la Tour à Meyrin.

Date : 10 sep. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix¹⁾ :** CHF 230.-.

Avant de commencer une formation à distance, posez vous la question si, selon vos objectifs, il ne serait pas plus judicieux de suivre la formation directement sur place dans nos locaux avec un travail de simulations réelles et des jeux de rôles pratiques importants, enseignés et contrôlés par nos formateurs professionnels afin, de cette manière, d'obtenir une formation solide et performante.

VU LA GRANDE DEMANDE ACTUELLE, PRÉVOIR UN PETIT DÉLAI POUR LES FORMATIONS PAR CORRESPONDANCE (~une semaine)



Cours par correspondance

026 FORMATION FIT PUMP³⁾

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 : 11 sep. 2021 - **Horaire :** 10h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Abdel Biza - **Prix^{1) 2)} :** journée technique et cours : CHF 230.- (formation complète CHF 455.-).

027 ANATOMIE FONCTIONNELLE ET PERFORMANCE HUMAINE³⁾

Sujet incontournable des futurs enseignants, le Dr. Laurent Koglin, médecin du sport, consacre une journée passionnante autour du fonctionnement de cette incroyable mécanique qu'est notre corps humain en mouvement.

Contenu : • Anatomie et performance humaine • Rôle et fonction du système squelettique • Mécanique du mouvement (les leviers) • Définition des composants fitness • Types d'articulation • Physiologie du muscle • Contractions musculaires.

Date : 17 sep. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Dr Laurent Koglin (médecin du sport) - **Prix¹⁾ :** CHF 230.-.

028 CIRCUIT TRAINING, GAINAGE, NOUVEAUX MATÉRIELS D'ENTRAÎNEMENT³⁾

Avec l'évolution rapide du fitness, les techniques d'exercices ne cessent de s'améliorer et de s'adapter à chaque besoin pour une clientèle toujours plus exigeante sur les objectifs et les résultats. Ainsi, IFAS met à jour en permanence ces ateliers et formations continues afin d'offrir des cours basés sur les dernières recherches en entraînement. Celui-ci est proposé par notre formateur Philippe Marchand - spécialiste de recherches en sciences et techniques des activités physiques et sportives - qui enseigne les techniques d'utilisations des nouveaux matériels d'entraînement pour fitness et personal training.

Date : 18 sep. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Meyrin (Clinique de La Tour) - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix¹⁾ :** CHF 230.-.

029 JOURNÉE NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE³⁾

La nutrition fait partie intégrante du savoir des enseignants sport-fitness et activités du mouvement. Notre diététicienne vous donne une introduction aussi complète que possible autour des informations de base que les pratiquants doivent connaître afin d'accompagner les clients ou sportifs (individuel ou équipe) dans leurs entraînements ou compétitions.

Contenu : • Le poids et la composition corporelle • Les besoins énergétiques • Les nutriments (caloriques et non caloriques) et les aliments • La digestion alimentaire • L'équilibre et le déséquilibre alimentaire • Le métabolisme de base • Les efforts et le combustible • Les réserves énergétiques.

Date : 24 sep. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Nicole Held (nutritionniste/diététicienne) - **Prix¹⁾ :** CHF 230.-.

030 ATELIER GESTES ET TECHNIQUES RENFORCEMENT / STRETCHING³⁾

Le mouvement articulaire est initié par la contraction des muscles et cette connaissance des fonctions musculaires - qui est toujours exprimée par rapport à une (ou deux) articulation(s) - reste lacunaire dans le monde professionnel du fitness et du sport en général. Ce cours consiste à percevoir l'origine des résistances dans les mouvements de contraction/étirement ; ceci avec l'utilisation de la gravité, du poids du corps et à l'aide de petits matériels comme les élastiques, les sangles, les ballons (Swiss balls, medicine balls, etc.) ou grâce à des charges comme les haltères, les barres, les kettlebells, etc. L'analyse des postures se fait en parallèle, toutefois elle ne se limite pas à la théorie : vous mettez tout cela en pratique sur vous-même et vous apprenez à développer votre sens de l'observation afin de pouvoir corriger un client. Ariane Vlérick - spécialiste sport/santé/nutrition et manager en personal trainers (www.sculpbody.com) - répond à vos questions dans ce domaine.

Cette journée fait partie intégrante du cursus de formation IFAS INSTRUCTEURS FITNESS.

Date : 25 sep. 2021 - **Horaire :** 11h30 - 18h30 à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix¹⁾ :** CHF 230.-.

031 FORCE ET STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT³⁾

Voici un cours proposé par Jean-Pierre Egger ; professionnel mondialement connu et nommé « meilleur entraîneur des 70 dernières années » aux Swiss Awards 2021®.

Contenu : • 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 : 1^{er} oct. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Jean-Pierre Egger (formateur coach Swiss Olympic) - **Prix¹⁾ :** CHF 200.-.

032 ATELIER PRATIQUE MUSCULATION / RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING³⁾

Ce stage est destiné à toute personne désirant découvrir ou revoir les fonctions articulaires des groupes musculaires du corps humain, la juste posture, les techniques menant au renforcement ou à la croissance musculaire. Toutes les méthodes d'entraînement en salle de fitness sont abordées au cours de ces deux journées, en faisant le lien avec toutes les matières enseignées dans la formation d'instructeur fitness (anatomie, physiologie, nutrition, etc.). L'apprentissage des mouvements est appliqué au travail guidé sur machines ou avec poids libres (haltères, barres, etc.) ainsi qu'à la gestion de son propre poids de corps en zone fonctionnelle. En guise d'introduction à la formation de personal trainer, on constate également que ces mouvements peuvent être utilisés pour atteindre des objectifs spécifiques (perte de graisse, prise de masse musculaire, gain de force, etc.).

Dates : 8 - 9 oct. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Genève - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix¹⁾ :** CHF 400.-.

Formations Spécialisées et Séminaires Ateliers



NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

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

IFAS Formations

033 FORMATION INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO-KICK-BOXING ¹⁾

Grâce 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, punches, 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 : 16 oct. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Genève - **Formateurs :** Carine et Pascal Patthey - **Prix²⁾ :** CHF 200.– + inscription/réservation CHF 50.– (formation avec examen et diplôme : CHF 450.–).

034 HYGIENE (CORRECTION) POSTURALE ET ÉVALUATION PHYSIQUE ¹⁾

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

Dates : 22 oct. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Pascal Parolini (physiothérapeute) - **Prix²⁾ :** CHF 230.–.

035 ANATOMIE / PHYSIOLOGIE / BIOMÉCANIQUE / POSTURES / NUTRITION ¹⁾

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 IFAS. Ces ateliers sont présentés par les intervenants des formations IFAS.

Dates : 10/17/24 sep. - 22 oct. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs :** IFAS médecins, physiothérapeutes et diététiciens - **Prix²⁾ :** CHF 680.–.

036 INSTRUCTEUR FITNESS PERSONAL TRAINER Un « Personal trainer » accompagne son client jusqu'à son objectif, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe)

Destinée à tout professionnel du monde sportif ou de la remise en forme, cette formation enseigne comment aborder l'objectif de votre client et le rendre réaliste en mettant en place une stratégie pour l'atteindre. Celle-ci est bien évidemment sportive mais intègre également une approche globale incluant la nutrition, la récupération et le mental sans oublier la santé, le mode de vie et le tempérament du client. La formation aborde aussi le statut sous lequel est exercé ce métier ; la plupart du temps, un personal trainer est un travailleur indépendant qui dispense ses prestations dans ses propres locaux ou parfois au domicile de ses clients ou encore en collaboration avec des centres de sport et/ou de bien-être. Ce statut

nécessite de créer une société et la faire vivre ; donc de faire preuve de créativité, de dynamisme, d'esprit commercial... bref de se différencier de la concurrence. **Contenu :** • 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 • Ciblage et suivi • Stretching • Programmation • Méthodologie • Chronologie de l'entraînement • Gestion de la clientèle • Développement du PT et marketing.

Dates : 1^{er} au 5 déc. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix²⁾ :** CHF 1790.–* + inscription/réservation CHF 250.–**.

*à régler avant le 10 novembre 2021 **à régler à l'inscription

037 FORMATION PRINCIPALE IFAS PILATES MATWORK 1 (EXERCICES AU SOL)

Certification NIVEAU 1, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe)
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. Avant de se présenter aux examens finaux pour l'obtention du diplôme international IFAS PILATES, il faut avoir complété les modules « PILATES 2 », « PILATES Accessoires », « PILATES Enseignement », « PILATES Révision » et effectué un travail e-learning.

Titre délivré : Diplôme d'INSTRUCTEUR

Dates : 25 au 28 nov. 2021 - **Horaire :** 9h - 17h à Nyon - **Formateur :** Eléonore Bapst - **Prix²⁾ :** CHF 1620.–* (cours « rappel anatomie » et examen inclus) + inscription/réservation CHF 250.–**.

*à régler avant le 10 novembre 2021 **à régler à l'inscription

038 IFAS PILATES MATWORK 2 Certification NIVEAU 2, complément du Matwork 1, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe) 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 avez également l'opportunité de développer vos compétences d'enseignement, vos capacités d'observation et votre compréhension personnelle des mouvements.

Dates : 28 - 29 jan. 2022 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Eléonore Bapst - **Prix²⁾ :** CHF 480.–* + inscription/réservation CHF 50.–**.

*à régler avant le 15 janvier 2022 **à régler à l'inscription

039 PILATES PETITS ACCESSOIRES Complément du Matwork 1 et 2, reconnaissance E.R.E.P.S. (Europe) Méthode originale Joseph PILATES

Afin de créer de la variété dans vos cours de PILATES Matwork, vous apprenez à y intégrer divers accessoires (magic circle, rouleau, theraband et petit ballon). L'utilisation de ceux-ci dans les exercices peut les rendre plus exigeants - mais aussi plus accessibles - en mettant l'accent sur un objectif spécifique avec un défi supplémentaire en terme de stabilisation. Ainsi, vous pouvez adapter de nombreux exercices du répertoire à un maximum de personnes. Ce module s'adresse aux personnes ayant suivi une formation Matwork complète.

Dates : 26 - 27 fév. 2022 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Eléonore Bapst - **Prix²⁾ :** CHF 480.–* + inscription/réservation CHF 50.–**.

*à régler avant le 15 février 2022 **à régler à l'inscription

Formations Spécialisées et Séminaires Ateliers

040 IFAS PILATES MATWORK PRATIQUE DE L'ENSEIGNEMENT

Complément : Matwork 1 et 2, PILATES accessoires

Méthode originale Joseph PILATES

Cette journée de formation est un élément essentiel pour tous les futurs enseignants PILATES mais également pour certain(e)s jeunes diplômé(e)s qui n'ont pas encore eu la possibilité de pratiquer leur enseignement avec une clientèle. On y apprend la méthodologie, à donner les conseils d'apprentissage, à savoir visualiser les erreurs et comment les corriger, à communiquer avec le client mais aussi et surtout à savoir assister le client dans son exercice par le toucher. Les objectifs de ce cours sont de créer et adapter un programme de cours pour une clientèle particulière (avancée, débutante, problématique) afin de lever les doutes sur beaucoup de questions que l'on peut se poser dans l'enseignement.

Date : 26 mar. 2022 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Eléonore Bapst - **Prix²⁾ :** CHF 220.– + inscription/réservation CHF 50.–

041 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. En vue de recueillir 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 : 23 juin 2022 - **Horaire :** selon programme à Nyon - **Formateur :** Eléonore Bapst - **Prix²⁾ :** CHF 100.– (examen complet).

042 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 : aérobics - zones humides - solarium - massages - divers. INSCRIPTION AVEC CV COMPLET, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO

Dates : juin 2022 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix²⁾ :** CHF 1500.– (+ examens).

043 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 Prix²⁾ : prendre contact pour toutes les infos sur le cours (www.pro-senectute.ch/fr) - **Formateurs :** intervenants Office fédéral du sport.

044 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 ainsi que vers la formation et le perfectionnement en eau profonde et non profonde.

Titre délivré : Diplôme d'INSTRUCTEUR (avec reconnaissance « Qualitop »)

Dates, Horaire et Prix²⁾ : voir www.swimsports.ch - **Formateurs :** intervenants Swimsports.

045 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. 2022 - **Horaire :** théorie 19h - 20h / pratique 20h - 22h30 à Nyon - **Durée :** 2 mois (16 soirées ou après-midis en semaine) - **Formateurs :** professeurs de l'Ecole professionnelle - **Prix²⁾ :** voir www.ecole-de-massage.ch.

046 NORDIC WALKING COURS ET FORMATION EN PRIVÉ

Option de formation rapide et économique

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 - **Prix²⁾ :** CHF 380.–.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES : VEUILLEZ NOUS CONSULTER

¹⁾ Certificat délivré après la formation

²⁾ Les factures sont en CHF ou en Euros selon le taux de change du jour

Sponsors



The Wellness Company



The Wellness Company



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

swimsports.ch
aquademie | aquafitness



LES FORMATIONS PAR CORRESPONDANCE : FITNESS/NUTRITION/FIT PUMPING

Accès aux questions-réponses

www.formations-fitness-correspondance.com

Contrôlé par la Fédération Suisse des Centres Fitness

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