

IFAS

INTERNATIONAL



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



LES FORMATIONS IFAS SONT RECONNUES AU NIVEAU EUROPÉEN PAR :



PROGRAMME 2021

- 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 International, première école de formations Coach fitness - Wellness - Nutrition - Pilates - 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 national et international et organise aussi depuis plus de 20 ans des formations en France, Belgique, Espagne, Liban et Tunisie.

IFAS 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, Jean-Pierre 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'instructrice 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).



Dr Laurent KOGLIN Diplômé en médecine à l'Université de Genève, Laurent s'est spécialisé en médecine physique et rééducation, médecine du sport et montagne (Clinique de La Tour Swiss Olympic Genève). 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 Muztagh Ata (7500 m). Médecin du FC Servette et ancien médecin du Genève-Servette HC, il est aussi spécialiste en prolothérapie.



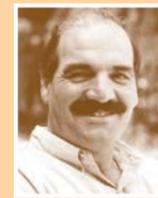
Mylène HIBERT Titulaire d'un Brevet étatique d'éducatrice gymnique et disciplines associées, Mylène a créé sa structure de fitness dans la formation et l'enseignement. Après 15 ans de pratique et de perfectionnement en tant qu'instructrice fitness et wellness dans des environnements et des cultures variées, 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.



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).



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



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 de plus de 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, par la suite, de nombreux grands maîtres des divers courants. Il entreprend des voyages à but spirituel et suit de multiples enseignements traditionnels. En 2008, il termine sa 1^{ère} formation de Yoga Ashtanga 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.



Eléonore BAPST Formée et diplômée (par IFAS PILATES International) puis reconnue (par la PILATES Alliance), Eléonore pratique et enseigne le PILATES depuis plus de 10 ans dans différents centres ou associations dédiés en Suisse romande. Elle est également monitrice STV-FSG (Fédération suisse de gymnastique) et a aussi suivi différents modules chez Stott Merrithew PILATES. Toujours intéressée aux divers courants et tendances de sa discipline, elle aime partager sa passion, au travers de l'enseignement, en formant des futurs professeurs.



Philippe MARCHAND Fort d'une licence en physiothérapie et réhabilitation, Philippe est également personal trainer, responsable laboratoire de physiologie de l'exercice (Clinique de La Tour Swiss Olympic Genève), 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.



Abdel BIZA Ancien 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.

020 DIPLOME 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 / Cross Fitness

- Anatomie et physiologie du système cardio-vasculaire et respiratoire
- Anatomie fonctionnelle et physiologie du système squelettique, musculaire et performances humaines
- Lésions, prévention des blessures et hygiène articulaire
- Tests fitness (évaluation de la condition physique)
- Nutrition pour instructeur fitness
- Concept en salle de musculation sur machines et haltères libres
- Test, évaluation et programmation des entraînements en salle de machines
- Communication et prise en charge du client fitness
- Exercices contre-indiqués
- Structure des cours et méthodologie
- Travail avec la musique (phrases musicales)
- Nouvelles techniques de chorégraphie et mouvements
- Travail de résistance
- Travail de souplesse (cours de stretch)
- Travail d'endurance musculaire
- Assistance personnalisée
- Tests fitness.

INSCRIPTION AVEC CV COMPLET, LETTRE DE MOTIVATION ET PHOTO

Dates 2021 (en présentiel ou e-learning) : • mar. : 12-13 / 19-20 / 26-27 • avr. : 9-10 / 16-17 / 24/30 • mai : 1/29 - **Horaires :** 9h - 16-17h à Nyon - **Formateurs :** intervenants IFAS - **Prix¹⁾ :** formation avec matériel didactique et examen CHF 2890.- *+ inscription /réservation CHF 350.- **.

*à régler avant le 1^{er} mars 2021 (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-thalasso-thérapie • Associations pour la prévention de la santé • Fitness - centres de remise en forme • Centres de sport pour sportifs professionnels • Salon d'esthétique - institut d'amaigrissement.

Le programme de formation complet comprend 4 mois d'enseignement en classe, répartis sur 8 journées de 7 heures en fin de semaine, le samedi et dimanche 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 2021 : • mar. : 27-28 • avr. : 17-18 • mai : 8-9 • juin : 5-6 - **Horaires :** 9h - 17h à Nyon - **Formateur :** Audrey Delater - **Prix¹⁾ :** cours/examen/supports CHF 2590.- *+ inscription /réservation CHF 350.- **.

*à régler avant le 15 mars 2021 (arrangement de délai possible) **à régler à l'inscription

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



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 concentrons 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 • 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 2021 : • mar. : 20 - 21 • avr. : 10 - 11 • mai : 29 - 30 • juin : 19 - 20 - **Horaire :** 9h - 17h à Nyon - **Formateurs :** Laurent Ermelini - **Prix¹⁾ :** cours/examen/supports CHF 2580.-* + inscription/réservation CHF 350.-**. *à régler avant le 15 mars 2021 **à régler à l'inscription

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'aminissement.

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 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 : 20 au 24 jan. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix¹⁾ :** CHF 1790.-* + inscription/réservation CHF 250.-**.

*à régler avant le 15 janvier 2021 **à régler à l'inscription

026 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'historique 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 : 4 au 7 fév. 2021 - **Horaire :** 9h - 17h à Nyon - **Formateur :** Eléonore Bapst - **Prix¹⁾ :** écolage CHF 1620.-* (cours « rappel anatomie » et examen inclus) + inscription/réservation CHF 250.-**.

*à régler avant le 20 janvier 2021 **à régler à l'inscription

027 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 • Aérobic • Anaérobic lactique • Anaérobic aalactique. 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 : 12 mar. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix¹⁾ :** CHF 200.-.

028 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 : 13 mar. 2021 - **Horaire :** 10h30 - 16h30 à Nyon - **Formateur :** Abdel Biza - **Prix^{1) 2)} :** journée technique et cours : CHF 250.- (formation complète CHF 455.-).

029 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 que 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.

IFAS Formations



Date : 19 mar. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Dr Laurent Koglin (médecin du sport) - **Prix¹⁾ :** CHF 200.-.

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 : 20 mar. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Ariane Vlérick - **Prix¹⁾ :** CHF 200.-.

031 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 digestions alimentaire • L'équilibre et le déséquilibre alimentaire • Le métabolisme de base • Les efforts et le combustible • Les réserves énergétiques.

Date : 26 mar. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h à Nyon - **Formateur :** Nicole Held (nutritionniste/diététicienne) - **Prix¹⁾ :** CHF 200.-.

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

Avec l'évolution rapide du fitness, les techniques d'entraînement 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 : 27 mar. 2021 - **Horaire :** 9h - 16h30 à Meyrin (Clinique de La Tour) - **Formateur :** Philippe Marchand (physiothérapeute et coach sportif) - **Prix¹⁾ :** CHF 200.-.

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



NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

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

SFCGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

swimsports.ch
aquademie | aquafitness

POLAR

TECHNOGYM

The Wellness Company

BODY COACH

CROSSFIT
ALLELEMENTS
- be a force of nature -

inkospor

CARDIO KICKBOXING

Pumping
CLASSES

IFDN
INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE & NUTRITION

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

Dates: 12/19/26 mar. - 9 avr. 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs:** IFAS médecins, physiothérapeutes et diététiciens - **Prix²⁾:** CHF 580.- + inscription/réservation CHF 50.-.

034 HYGIÈNE (CORRECTION) POSTURALE ET ÉVALUATION PHYSIQUE ¹⁾

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: 9 avr. 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateur:** Pascal Parolini (physiothérapeute) - **Prix²⁾:** CHF 200.-.

035 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: 9 - 10 avr. 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formatrice:** Eléonore Bapst - **Prix²⁾:** CHF 480.- + inscription/réservation CHF 50.-.

036 ATELIER PRATIQUE MUSCULATION / RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING ¹⁾

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: 16-17 avr. 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Genève - **Formatrice:** Ariane Vlérick - **Prix²⁾:** CHF 400.-.

037 FORMATION INSTRUCTEUR TAEBOX CARDIO-KICK-BOXING ¹⁾

Grâce à cette formation, la seule reconnue par la Fédération suisse de Kickboxing 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.

Date: 24 avr. 2021 - **Horaire:** 9h - 16h30 à Genève - **Formatrices:** Carine et Pascal Patthey - **Prix²⁾:** CHF 200.- + inscription/réservation CHF 50.-.

038 FORCE ET STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT ¹⁾

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: 30 avr. 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateur:** Jean-Pierre Egger (formateur coach Swiss Olympic) - **Prix²⁾:** CHF 200.-.

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: 30 avr. et 1^{er} mai 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formatrice:** Eléonore Bapst - **Prix²⁾:** CHF 480.-* + inscription/réservation CHF 50.-**.

*à régler avant le 15 février 2021 **à régler à l'inscription

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: 29 mai 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formatrice:** Eléonore Bapst - **Prix²⁾:** CHF 250.- + 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: 26 juin 2021 - **Horaire:** dès 9h à Nyon - **Formatrice:** 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 2021 - **Horaire:** 9h - 16h à Nyon - **Formateurs:** intervenants IFAS - **Prix²⁾:** CHF 1500.- (+ examens).

¹⁾ Certificat délivré après la formation

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

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. 2021 - **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

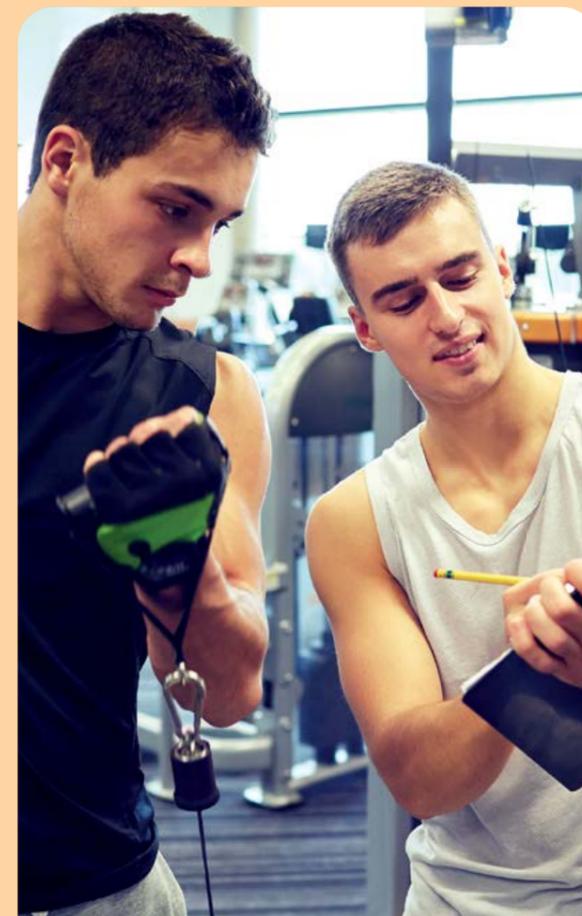
Option de formation rapide et économique

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

IFAS Formations



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

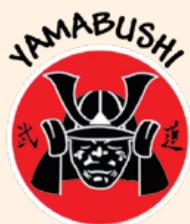
CH – 1298 Céligny

Tél. : +41 22 362 20 66

E-mail : best-ifas@span.ch



The Wellness Company



Nos partenaires d'arts martiaux

www.yamabushi.ch - Club Arts Martiaux

www.yamabushi-store.com - Equipements Arts Martiaux



EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive



INSTITUT DE FORMATION DIÉTÉTIQUE & NUTRITION