

**IRIS SARG**

**COACH SPORTIF  
/ ATHLETE**



**Paris**

✉ [irissarg@yahoo.fr](mailto:irissarg@yahoo.fr)

**Née le 30 Septembre 1979**

**Permis B  
Véhiculée**

**Langues :  
Français / Anglais**

**Site internet :**

<http://www.iris-sarg-coach.fr>

## **Objectifs**

Conçoit, anime et-ou encadre des activités sportives dans une ou plusieurs disciplines auprès de publics diversifiés, dans un environnement sécurisé. Prise en charge du public en cours collectifs et sur le plateau de musculation. Prise en charge individuelle avec préparation physique : améliorer leur condition physique, leur posture, leur schéma corporel, leur coordination. Transmettre le goût de l'effort physique aux pratiquants et leurs apporter du bien-être.

## **Expériences professionnelles**

**2010/2017** Educateur sportif et Personal Trainer pour « le Cercle Foch », Paris 16<sup>e</sup> (Cercle privé de haut standing). Cours collectifs de renforcement musculaire et entrainements personnalisés pour particuliers.

**2015/2016** En partenariat avec la chaine W Hotels International. Coach Sportif pour W Paris Opéra. Intervient hebdomadairement pour des cours de Strala Yoga.

**2015/2016** Partenariat sportif avec la marque "Reebok" comme Ambassadrice dans le yoga. Ambassadrice "Strala Yoga" pour Reebok. Enseigne et représente le Yoga pour la marque et enseigne lors d'événements sportifs.

**2015** Evénement sportif Reebok avec Tara Stiles. Cours de Strala Yoga en présence de journalistes presse. Présente en tant qu'ambassadrice Yoga.

**2014** Coach sportif pour Reebok. Séminaire pour Adidas et Reebok à Strasbourg (Alsace) : Cours de Strala Yoga

**2010/2017** Personal Trainer / Entrainements personnalisés pour des particuliers (Remise en forme, Renforcement musculaire, perte de poids, sophrologie, stretching, gym douces, postural...)

**2013** Intervention en tant que Coach Sportif pour donner une séance de sophrologie lors de la convention sur 2 jours « Moving Académie » au « Cabinet 3A » : séance de sophrologie donnée aux franchisés et licenciés du groupe Moving Club et Fitness Park

**2010/2017** Educateur sportif pour divers Structures associatives, cours ponctuels pour : Cercle de Paris 15, cours de renforcement musculaires Séniors / tout public au Stade Charlety , et autres.

**2010/2016** Educateur sportif (statut auto-entrepreneur) pour l'entreprise Véolia, Paris 16<sup>e</sup>

**2012/2017** Educateur Sportif pour le « CMG One Sports Club » Maillot, Paris 17<sup>e</sup>. Prise en charge plateau de musculation, cours collectifs (cours traditionnels, Cours Les Mills, stretching, Strala Yoga...), animations sportives, et remplacements ponctuels pour

d'autres CMG Sports Club et Waou CMG.

**2009/2012** Educateur sportif en Salle de remise en forme « Club Med Gym » Grenelle, Paris 15e (CDI/salarié mi-temps et remplacements ponctuels dans divers Club Med Gym). Prise en charge cours collectifs, plateau de musculation et rendez vous individuels

**2009** Educateur sportif pour « Sismo Fitness », prise en charge client, présentation vidéo de l'appareil pour leur site internet en tant qu'éducateur sportif, prise en charge client sur le salon Mondial Body Fitness.

**2007/2009** Stagiaire 35h au Club Med Gym Grenelle (15e)  
Prise en charge plateau de Musculation, rendez-vous personnalisé pour programme d'entraînement, Cours collectifs et mise en place et gestion d'animations sportives au sein du club.

### **Evenements Sportifs / Presse / TV**

**2016** Partenariat avec « Marie Claire Magazine » et le site sportif « Zippy pass » pour un reportage vidéo web et article sur le concept sportif « Body Balance ».

**2015** Reportage et plateau en direct sur France 2 pour l'émission « C'est au programme » avec Sophie Davant, le chroniqueur Yves Lahiani et la journaliste Christelle Ballestrero.

[http://www.france2.fr/emissions/c-est-au-programme/chroniques-par-theme/defi-fitness-le-strala-yoga\\_332537](http://www.france2.fr/emissions/c-est-au-programme/chroniques-par-theme/defi-fitness-le-strala-yoga_332537)

**2016** Evenement sportif « Femmes en Sport » avec le site sportif « Zippy Pass » et la Mairie de Paris / Paris 8<sup>e</sup> : Cours de Strala Yoga.

Evenement sportif à la Bellevilloise en partenariat avec « Zippy Pass » et la chaîne TV Sport « MCS Bien-etre » / Cours de Strala Yoga.

**2016** Evenement Sportif « Les dimanche Healthy » avec la marque de sport « Tangerine Sport » / Cours de Strala Yoga.

**2015/2016** Evenement Sportif : Tournée « Unexpected Fitness » , Unibail pour CMG Sports Club et Reebok / Ambassadrice Reebok / Cours de Strala Yoga.

Evenement sportif pour « La Parisienne » avec Reebok : cours de Strala Yoga au Stade Charléty / Podium.

Evenement sportif « Serendipity » avec Reebok / Strala Yoga / Podium.

Evenement Sportif : Salon du Body Fitness / Podium / Ambassadrice Reebok / Cours de Strala Yoga.

Evenement Sportif : Press Class au W Hotels Opéra.  
Cours de Strala yoga en présence de journalistes presse et blogueurs.

Interview pour Zippy Pass / <https://www.zippyguide.com/blog/les-ambassadeurs-reebok-part-ii>

Interview en Anglais pour le magazine SFME publié à Dubaï, groupe WSP Global, Journaliste Rick Bevan / Ambassadrice Reebok et Strala Yoga

<http://www.sportandfitnessme.com/magazine/SFME32/files/29.html>

**2015/2017** Collaboration avec différents blogs web et articles presse pour parler du sport et/ou Strala Yoga : Capital, Vanity Fair Magazine, Pure Trend, Paris Capitale, Vivre Paris, Télé 7 jours, Paulette Magazine, Stay Tuned For Food, MyFitnesslesite, Bien etre et Paillettes, Nutreatif...

**2014** Deuxième collaboration avec le magazine « Santé Magazine ». Parution septembre 2014

**2014** Collaboration avec le magazine « Santé Magazine » pour un article ciblé renforcement musculaire bas du corps. Proposition des exercices et intervention visuelle pour les exercices (photos). Parution août 2014

**2013/2017** TF1 / Interventions en tant que Coach sportif pour présenter et expliquer les objectifs musculaires pour des appareils de fitness : « body sculpt », «Wavertone Abdos », « Booty Max », « Velo Booster », « Smart Abdos », « AB Prince Pro », «Wondercore Smart », « 5min Fitness », « Abdos Stim » avec le présentateur Alexandre Devoise pour le programme TV « Téléshopping » diffusé sur la chaîne TF1. Encore en diffusion sur TF1. Tournages pour des direct TV le samedi matin et pour des émissions en différées

[http://www.dailymotion.com/video/x2fgl5h\\_iris-sarg-abs-workout\\_sport](http://www.dailymotion.com/video/x2fgl5h_iris-sarg-abs-workout_sport)

## **Formations**

### **Juillet 2014**

Workshop « Strala Yoga » avec Tara Stiles / Perfectionnement Strala Yoga

### **2014**

\* Formée et certifiée en « Strala Yoga » par sa créatrice Tara Stiles (professeur de yoga à New York). Nouveau concept de yoga qui a beaucoup de succès à New York et dans d'autres pays (New York, Tel Aviv, Seattle, Dubaï, France...)

### **2013**

\* Workshop Body Balance, Formateurs : Trainers International Les Mills : Arnaud Clot Godard et Vanessa Vassallo

\* Formation nutrition avec Julien Venesson

\* Certificat de sauveteur secouriste du travail. Formateur : Boulabiar  
Hédi

\* Workshop « Abdos sans risque » avec la créatrice du  
concept : Blandine Calais Germain

### 2012

\* Concept Les Mills « Body Pump », Formateur : Pierrick  
Limouzin

### 2011

\* Certifiée Les Mills « CX Works », Formateur : Alexandre  
Verret

\* Certifiée Les Mills « Body Balance », Formateur : Arnaud Clot-  
Godard

### 2010

\* Certifiée Les Mills « Body Combat », formateur :  
Christophe Besse

### 2009

\* Obtention du Diplôme BPJEPS d'éducateur sportif délivré par la DDJS

### 2007-2009

\* Formation longue sur 2 ans pour le BPJEPS à l'UCPA avec spécialité  
Gym Douces (Yoga, Pilates, Tai Chi , Qi Gong,  
Gymnastique du Dos, Sophrologie, PNL)

### 2007

Attestation de Formation au Premier Secours (AFPS)

### 1999/2000

Deug de Lettres Modernes option Théâtre (Montpellier, Hérault)

### 1998

Obtention du Baccalauréat STT Communication

## **Cours enseignés**

Cours pour tous types de publics

Renforcement musculaire (avec ou sans petits matériels)

Renforcement musculaire Cardio-dynamique (phase cardio-vasculaire,  
récupération active)

Abdos fessiers, Cuisses abdos Fessiers, Abdos bras dos

Stretching (30 à 45 minutes)

Free Style : Step, Low Impact Aérobie (LIA)

Les Mills : Body Balance, Body Pump, Body Combat, CXWorx

Sophrologie (relaxation)

Gym douces : pilates, yoga, Tai Chi, Qi Gong, gymnastique du dos,

Strala Yoga

## **Compétences Clés**

Conscience professionnelle, sérieuse et investie, perfectionniste, dynamique, passionnée, très souriante, à l'écoute, avenante, engagée dans mon travail et auprès des personnes avec qui je travaille, empathique, patiente, organisée, rigoureuse, réactive, ponctuelle, polyvalente, motivée, sincère, sait s'adapter rapidement et anticiper les événements, adaptabilité, sait prendre des initiatives, ouverture d'esprit, fiable, soucieuse du bien-être et de respecter l'intégrité physique de chaque personne.

## **Informatique**

Office, Environnement Windows. PowerPoint, Excel, Word.

## **Divers**

Comédienne professionnelle avec 10 ans de Formations professionnelles, principalement « Actors Studio » dirigé par Jack Waltzer et Cours Florent

**Centres d'intérêts:** Théâtre, cinéma, littérature, écriture, Musique, voyages, photographie, Danse modern jazz, Natation, Fitness, musculation, Sports de combat, psychologie, bien-être, spiritualité, voyages, anglais

## **Langues**

Français : Langue Maternelle

Anglais : Courant

Espagnol : scolaire