

BIOGRAPHIE COACH SPORTIF IRIS SARG

Coach sportif professionnelle depuis 2007.

Diplômée d'Etat spécialisée en Fitness, mais également en Gyms douces (pilates, Tai Chi, Qi Gong, yoga, Gymnastique du dos) et en sophrologie (relaxation).

Formée et certifiée dans divers concepts Les Mills en Body Balance (voir la rubrique mes formations pour l'explication détaillée des concepts) , Body Combat, Body Pump, et CX Worx.

Le sport est une passion et c'est devenu surtout un équilibre de vie.

Originaire du sud de la France, j'ai découvert le sport à 14 ans au travers de la danse Modern Jazz où j'ai goûté à la scène en tant que danseuse durant plusieurs années au Théâtre Antique d'Orange (Vaucluse), scène magnifique et très prisée l'été par les Chorégies. Cette scène peut accueillir jusqu'à 9000 places assises, et j'y ai fait mes premiers pas comme danseuse avec 2 spectacles par an réalisés par ma chorégraphe.

Également Actrice professionnelle avec plus de 10 ans de formations professionnelles : notamment les célèbres « cours Florent », puis principalement formée à l'Actors Studio (méthode Lee Strasberg suivant le « système » de Stanislavski,) , j'ai travaillé sur de nombreux tournages pour le cinéma et la télévision.

En l'an 2000, je suis montée sur Paris pour mon métier d'actrice et lors de mon arrivée sur Paris, j'y ai découvert l'univers du Fitness et ses nombreuses ressources dans des salles de grandes enseignes comme le Club Med Gym où j'y pratiquais 3 heures de sport par jour : danse modern Jazz, danse hip-hop, cours de fitness basiques, Step, Low Impact Aérobie (LIA), musculation, footing, natation, Body Combat, Body Pump, Body Attack...

En parallèle de mon métier d'actrice, je me suis découverte une vraie passion pour l'univers du fitness et ses multiples activités, pour les bienfaits que le sport génèrent, autant physiquement que mentalement. Cela devenait un besoin vital et une hygiène de vie. Il me permettait de mieux aborder mon métier d'actrice et ses difficultés, d'être plus performante sur le terrain lors des castings et tournages, il m'apportait une résistance, un bien-être physique et mental nécessaire à celui-ci et dans ma vie de tous les jours.

Le sport révèle votre mentale, un mentale qui vous permet d'aller plus loin dans l'exercice physique et qui du coup, découle sur votre vie de tous les jours et votre manière d'aborder et d'affronter les difficultés du quotidien.

En 2007, cela m'est apparu comme une évidence parce que je suis une personne très soucieuse du bien-être des gens en général, passionnée par les relations humaine, passionnée et investie à 100 pour cent dans les choses que j'entreprends : j'ai eu envie d'allier ma passion pour le sport et tout ce que cela m'avait apporté positivement dans ma vie pour en faire mon métier afin de transmettre ce bien-être aux autres. Avoir le plaisir de pouvoir enseigner cette discipline aux autres, de leurs transmettre le goût du sport, leurs donner de l'énergie positive, de pouvoir les accompagner pendant l'effort et de les aider à aller toujours plus loin que ce qu'ils se pensaient capables d'aller. « Fort dans son corps, fort dans sa tête ».

J'ai choisi une formation longue sur 2 ans, à l'UCPA, pour acquérir le diplôme requis « BPJEPS », afin d'être complète dans mes compétences professionnelles sur le terrain et pour pouvoir au mieux m'adapter et apporter les éléments essentiels à l'entraînement sportif de chaque personne.

Diplômée d'Etat depuis 2009, j'enseigne le sport de manière personnalisée en tant que personnel Trainer (à leur domicile, extérieure , salle) mais aussi de manières collectives en donnant des cours dans divers Structures comme le Waou Club Med Gym, Club Med Gym, cercles privés, associations sportives, comités d'entreprises.

Auto-entrepreneur, je travaille beaucoup en intermittence, ce qui me permet d'intervenir de manière ponctuelle dans différentes salles et structures mais également pour les particuliers et de pouvoir ajuster tout le temps mon emploi du temps en fonction des demandes.

Le sport révèle notre force mentale et l'intensifie, améliore notre condition physique et nous permet de nous sentir mieux dans notre vie au quotidien. Il nous permet de mieux faire face et résister au stress quotidien et aux aléas de la vie.

Toutes pensées et actions positives apportent du positif ! et cela commence par prendre soin de soi au travers du sport et d'une alimentation équilibrée. Mon but est de vous aider à déterminer, atteindre et surpasser vos objectifs ! Ensemble nous serons plus fort.