

Monthey  
Martigny  
Sion

**business**

école-club

MIGROS

Management & économie

Informatique

Formations de formateurs

Wellness & Fitness formations spécialisées

Offres pour entreprises

# Formations et cours 2011/2012





## Vivre, c'est apprendre



Le savoir est un bien précieux. A une époque où tout va de plus en plus vite, une formation permanente est indispensable pour qui veut rester concurrentiel.

L'Ecole-club Business s'adresse à toutes les personnes désirant se former de manière ciblée. Actuelle, innovatrice et proche de ses clients, l'Ecole-club Business offre des séminaires et des formations sur mesure. Un mélange optimal de théorie et de pratique garantit un transfert des acquis directement dans le travail quotidien.

Dites-nous quels sont vos objectifs et nous vous prodiguerons un conseil personnalisé. L'un de nos centres de cours se trouve certainement à proximité de chez vous.

Enrichissez votre profil par des diplômes reconnus !  
Nous nous réjouissons de vous accueillir.

Votre Ecole-club Business

[www.ecole-club.ch/business](http://www.ecole-club.ch/business)

### Nos centres Ecoles-clubs en Valais

- VS • Martigny**  
Place du Manoir, 1920 Martigny
- **Monthey**  
Rue du Pont 5, 1870 Monthey
- **Sion**  
Place de la Gare 2, 1950 Sion

[www.ecole-club.ch/business](http://www.ecole-club.ch/business)

Tél: 027 720 41 71 Fax: 027 720 41 31  
eclub.martigny@migrosvs.ch  
Tél: 024 471 33 13 Fax: 024 472 39 65  
eclub.monthey@migrosvs.ch  
Tél: 027 720 65 20 Fax: 027 720 65 21  
eclub.sion@migrosvs.ch

### Nos centres Ecoles-clubs Business en Romandie

- GE • Genève** - Centre commercial de Balexert  
Avenue du Pailly 21, 1213 Cointrin  
Tél: 022 795 11 70 Fax: 022 795 11 71
- FR • Fribourg**  
Rue Hans-fries 4, 1700 Fribourg  
Tél: 058 568 82 75 Fax: 058 568 82 76
- NE • Neuchâtel**  
Rue du Musée 3, 2001 Neuchâtel  
Tél: 058 568 83 50 Fax: 058 568 83 51
- VD • Vaud**  
Rue de Genève 35, 1003 Lausanne  
Tél: 021 318 71 00 Fax: 021 318 71 01

# SOMMAIRE

<b>■ Management &amp; économie</b>	
Gestion et management	4
Marketing et vente	6
Formations commerciales	6
Formation médicale	7
Tourisme	7
<b>■ Informatique</b>	
Cours d'introduction	9
Applications Office	9
Gestion de projet	10
Utilisation, administration et programmation Web	10
Images, graphisme et multimédia	11
Formations à diplômes	12
WinBiz	14
<b>■ Offres pour entreprises</b>	
Formation sur mesure	15
<b>■ Formations de formateurs</b>	
Certificat FSEA	16
Brevet fédéral de formateur/formatrice	16
Autres offres	17
<b>■ Wellness &amp; Fitness</b>	
Wellness & Fitness Formations spécialisées	18
Formations continues Massage	18
Offres régionales fitness	19
<b>■ Généralités</b>	
Adresses des centres	2
Conditions générales	20

## Location de salles

L'Ecole-club offre des salles équipées pour vos besoins. Elle est également le partenaire des entreprises, associations, organisations ou groupes de personnes privées.

- **Séances**
- **Séminaires ou formations**
- **Conférences**
- **Présentations**

En plus des salles de classe traditionnelles, vous trouverez des salles de sport, des cuisines ainsi que des ateliers. Faites-nous part de vos désirs et nous vous établirons une offre gratuitement, sans engagement de votre part.



Une certification reconnue par les partenaires du domaine de la formation. Les Ecoles-clubs Migros ont obtenu le label de qualité EDUQUA, renouvelable tous les trois ans. Cette certification, destinée aux institutions de formation aux adultes, est reconnue par le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) et par cinq autres partenaires suisses du domaine de la formation: l'Office fédéral pour la formation professionnelle et la technologie (OFFT), la Conférence suisse alémanique des Offices de la formation professionnelle (DBK), la Conférence des Offices cantonaux de formation professionnelle de Suisse romande et du Tessin (CRFP), l'Association des Offices suisses du travail (AOST) et la Fédération suisse pour la formation continue (FSEA).



## Gestion et management

### Formations

140 périodes  
CHF 4600.-



#### **Leadership avec certificat ASFC • MY**

Vous souhaitez acquérir des compétences étendues dans la conduite de collaborateurs et mettre en pratique des moyens pour assumer une fonction de cadre dans le domaine de la communication. Le suivi de cette formation vous donne accès au certificat «Leadership» de l'Association Suisse pour la Formation des Cadres (ASFC). Si vous possédez déjà le deuxième certificat «Management», vous serez alors en mesure de vous présenter au terme de la formation à l'examen professionnel fédéral de «Spécialiste de la conduite d'un groupe».

252 périodes  
CHF 6950.-



#### **Management avec certificat ASFC • MY**

Votre objectif est d'occuper une position dirigeante. Cette formation vous permet d'acquérir un savoir-faire pratique dans les six disciplines clés de l'économie d'entreprise: comptabilité financière et d'entreprise, organisation, gestion du personnel, droit et gestion de projets. Vous pourrez terminer ce module par l'acquisition du certificat de «Management» de l'Association Suisse pour la Formation des Cadres (ASFC). Si vous possédez déjà le deuxième certificat ASFC «Leadership», vous serez prêt-e pour vous présenter à l'examen professionnel fédéral de «Spécialiste de la conduite d'un groupe».

392 périodes  
CHF 9800.-  
Prix préférentiel  
pour inscription  
aux 2 formations  
à diplôme



#### **Brevet fédéral de spécialiste de la conduite d'un groupe • MY**

Ce brevet reconnu au niveau national vous permet de valider votre savoir en matière de management et vos compétences dans le domaine du leadership. Vous saurez tirer profit de vos connaissances et capacités et vous serez à même de vous engager de manière crédible et compétente pour la défense des intérêts de l'entreprise. Pour obtenir le brevet, vous suivez les formations de «Management avec certificat ASFC» et de «Leadership avec certificat ASFC». Les deux certificats constituent - avec une expérience pratique de la conduite de groupe d'au moins une année - la condition pour vous présenter à l'examen professionnel.

## Modules ASFC

36 périodes  
CHF 1300.-



#### **Gestion du personnel (module ASFC) • MY**

Vous souhaitez acquérir des responsabilités dans la conduite du personnel? Les outils modernes de la gestion des ressources humaines vous aideront à remplir cette tâche! En tant que supérieur-e, vous assumerez une responsabilité cruciale: celle de l'aménagement, du pilotage et du développement des relations de travail. Dans ce module, vous vous familiariserez avec les principaux processus de gestion du personnel. Vous serez en mesure de les mettre en œuvre dans votre domaine de responsabilité, dans le cadre des directives d'entreprise et des moyens mis à votre disposition. Après avoir suivi ce module, qui fait partie intégrante de la formation «Management avec certificat ASFC» (Association Suisse pour la Formation des Cadres), vous pourrez vous présenter aux examens de l'ASFC.

36 périodes  
CHF 1300.-



#### **Gestion de projets (module ASFC) • MY**

Apprenez à gérer des projets de manière optimale et avec succès! A la fin de ce module, vous connaîtrez les différentes phases d'un projet et leurs facteurs de réussite. Vous serez en mesure de diriger des projets. Vous saurez élaborer des mandats de projet et rédiger un compte-rendu sur leur état d'avancement, définir des organisations de projet et assumer des fonctions transversales telles que le controlling et la communication. Ce module faisant partie du cycle «Management avec certificat ASFC» (Association Suisse pour la Formation des Cadres), il peut être validé par un examen ASFC.

32 périodes  
CHF 1200.-



#### **Organisation (module ASFC) • MY**

Vous découvrirez dans ce module les principes et les instruments de l'organisation, vous apprendrez à considérer les activités d'organisation comme une tâche systématique incombant à l'équipe dirigeante. Vous serez ainsi en mesure d'organiser efficacement votre domaine conformément aux besoins des collaborateurs et aux objectifs de l'entreprise et d'aménager les processus de changement organisationnel avec une compétence professionnelle. Ce module faisant partie du cycle «Management avec certificat ASFC» (Association Suisse pour la Formation des Cadres), il peut être validé par un examen ASFC.

1 période = 50 minutes

36 périodes  
CHF 1300.-**Bases de l'économie d'entreprise (module ASFC) • MY**

Souhaitez-vous perfectionner vos connaissances en matière d'économie d'entreprise et les utiliser judicieusement dans votre profession? Chaque entreprise s'inscrit dans un système d'économie de marché et est soumise à différentes contraintes. Dans ce module, vous apprendrez à distinguer les interdépendances, les interactions et les conflits d'objectifs au sein et à l'extérieur de l'entreprise. Ce module faisant partie du cycle «Management avec certificat ASFC» (Association Suisse pour la Formation des Cadres), il peut être validé par un examen ASFC.

40 périodes  
CHF 1400.-**Droit (module ASFC) • MY**

Vous faites partie des cadres dirigeants de votre entreprise et vous désirez apprendre à identifier et à comprendre les questions juridiques essentielles de votre domaine? Ce module vous informera sur les principales dispositions juridiques qui exercent une influence sur votre activité (droit du travail, prescriptions relatives à la protection des données, droit des sociétés et droit régissant la responsabilité civile). Vous apprendrez par ailleurs à mener des négociations concernant les contrats de travail et à établir vous-même des contrats. Ce module faisant partie du cycle «Management avec certificat ASFC» (Association Suisse pour la Formation des Cadres), il peut être validé par un examen ASFC.

72 périodes  
CHF 2300.-**Comptabilité d'entreprise et financière (module ASFC) • MY**

Découvrez les principaux instruments de la gestion financière d'une entreprise. A la fin de ce module, vous analyserez les bilans annuels avec compétence et saurez établir vous-même une documentation statistique significative. Vous connaîtrez des méthodes de calcul et d'établissement du budget qui vous permettront de déduire les possibilités d'intervention et de gestion judicieuse dans le cadre de votre responsabilité budgétaire. Ce module faisant partie du cycle «Management avec certificat ASFC» (Association Suisse pour la Formation des Cadres), il peut être validé par un examen ASFC.

## Cours/séminaires

8 périodes  
CHF 290.-**Optimisation de la conduite des collaborateurs • MY**

Apprenez à maîtriser des outils qui aident à mener vos collaborateurs aux objectifs fixés.

8 périodes  
CHF 290.-**Initiation à la gestion de projets • MY**

Tout le monde souhaite gérer des projets avec professionnalisme, mais quelles sont les règles à suivre ?

8 périodes  
CHF 290.-**Business plan • MY**

A qui sert un business plan ? Que vous soyez coiffeuse, maçon, thérapeute ou paysagiste,... en concevant votre projet, vous prévoyez les solutions pour l'avenir de votre nouvelle entreprise.

16 périodes  
CHF 620.-**Création d'une petite entreprise • MY**

Vous souhaitez vous mettre à votre compte? Comment bien planifier et mettre en oeuvre la création de votre entreprise? Ce séminaire apportera les informations et idées pratiques applicables à l'élaboration de votre projet. Vous aborderez les raisons sociales, le registre du commerce, les formes d'entreprises et les bases juridiques.



Commandez les brochures spécialisées auprès de votre Ecole-club ou sous [www.ecole-club.ch/business](http://www.ecole-club.ch/business).



## Marketing

### Cours/séminaires

---

8 périodes  
CHF 290.-

#### **Initiation au marketing • MY**

Mieux comprendre et être actif dans le marketing. Définition et explication par des cas pratiques de tous les termes employés en marketing comme étude de marché, analyse qualitative et quantitative, segmentation, positionnement, mix des 4 P et un plan marketing.

## Formations commerciales

### Formations

---

312 périodes  
CHF 5200.-

#### **Formation commerciale à diplôme avec ECDL Start • MY**

Vous souhaitez améliorer vos chances professionnelles sur le marché du travail? La «Formation commerciale à diplôme» vous procure des bases commerciales solides et vous prépare de manière ciblée à exercer une activité dans l'économie et l'administration. Adaptée aux besoins du marché du travail, elle s'oriente selon le profil B de la formation commerciale fédérale de base. A l'issue de cette formation, vous obtiendrez le diplôme de commerce de l'Ecole-club Business ainsi que le certificat «ECDL Start» (European Computer Driving Licence) reconnu dans toute l'Europe.

### Cours/séminaires

---

20 périodes  
CHF 440.-

#### **Comptabilité financière module 1 • MY/MO/SN**

Vous souhaitez en savoir davantage sur la comptabilité ou actualiser vos connaissances? Ce cours vous apportera des avantages non seulement dans votre activité professionnelle mais également dans votre vie privée. Il vous permettra de gérer au mieux votre activité financière. Vous appliquerez et approfondirez les connaissances théoriques acquises par de multiples exercices pratiques.

20 périodes  
CHF 440.-

#### **Comptabilité financière module 2 • MY/MO/SN**

Vous avez déjà des notions de comptabilité en partie double et souhaitez les approfondir? Ce cours introduit de nouveaux aspects de la comptabilité auxquels vous serez régulièrement confronté-e dans votre vie professionnelle. Vous vous familiarisez avec des notions telles que les frais de personnel, les amortissements ou les comptes d'actifs et de passifs transitoires. Vous étudiez la théorie et l'appliquez directement grâce à de nombreux exercices pratiques.

24 périodes  
CHF 500.-

#### **Comptabilité financière module 3 • MY**

Le cours «Comptabilité financière 3» approfondit les connaissances acquises dans les cours «Comptabilité financière 1 et 2». Il traite les thèmes des comptes de résultats à plusieurs niveaux, des réserves latentes et des bilans internes et externes. Grâce à de nombreux exercices pratiques, vous consolidez les connaissances théoriques de manière à pouvoir les appliquer avec succès dans votre quotidien professionnel.

6 périodes  
CHF 120.-

#### **Remplir sa déclaration d'impôts • MY/SN**

Cours tout public portant sur la pratique valaisanne.

24 périodes  
CHF 395.-

#### **Dactylographie • MY/SN**

Quelle que soit votre profession, des connaissances en dactylographie vous donneront des atouts professionnels en améliorant votre vitesse de frappe. Apprenez à maîtriser le clavier à l'aveugle avec les dix doigts, de manière assistée par ordinateur.

24 périodes  
CHF 530.-

#### **Correspondance commerciale sur PC • MY**

Une lettre bien formulée est votre meilleure carte de visite. Savoir rédiger et présenter vos courriers est un atout qui vous servira tout au long de votre vie tant professionnelle que privée. Vous apprendrez à rédiger des lettres agréables à lire et conformes aux standards en vigueur. Vous découvrirez les aspects autant rédactionnels (langue et contenu) que juridiques de différents types de correspondance.

8 périodes  
CHF 360.-

### Technique du procès-verbal • SN

Vous êtes appelé-e à prendre des procès-verbaux et souhaitez acquérir les connaissances techniques nécessaires et leur mise en pratique. Apprenez à rédiger un procès-verbal de manière claire, rapide et efficace.

## Formation médicale

### Formations

110 périodes  
CHF 2650.-

### Formation de secrétariat médical à diplôme • SN

Vous souhaitez travailler dans le milieu médical ou mettre à jour vos connaissances? Cette formation intensive vous préparera de manière professionnelle pour un emploi dans le domaine de la santé. Les thèmes abordés concernent la terminologie, l'anatomie, la pathologie, la pharmacologie, la correspondance médicale, les assurances et facturation sur ordinateur (Tarmed), le traitement de texte, l'organisation d'un cabinet ainsi que les attitudes d'accueil et de communication.

08h00 - 12h20  
13h30 - 16h55

### Apprentissage « Assistant-e Médical-e CFC » • SN

Formation professionnelle initiale sur 3 années où les compétences suivantes s'acquièrent à l'école professionnelle et sont pratiquées ensuite au sein d'un cabinet médical : **l'accueil des patients et la gestion des rendez-vous, les tâches administratives, l'assistance des médecins, les travaux de radiologie et de laboratoire.**

En Valais, la 1<sup>ère</sup> année d'apprentissage s'effectue entièrement à l'école professionnelle. Pour être admis-e à l'école, il faut être en possession d'un contrat d'apprentissage approuvé par le Canton du Valais, Service de la formation professionnelle ; le cabinet médical est partenaire de la formation dès le début de l'apprentissage.

Informations supplémentaires sous [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

08h00 - 12h20  
13h30 - 16h55

### Apprentissage « Assistant-e Dentaire CFC » • SN

Formation professionnelle initiale sur 3 années où les compétences suivantes s'acquièrent à l'école professionnelle (1 jour par semaine) et sont pratiquées au sein d'un cabinet dentaire (4 jours par semaine) : **l'assistance des médecins-dentistes lors des consultations, l'accueil des patients et la gestion des rendez-vous, les tâches administratives, les travaux de radiologie et d'entretien (désinfection et stérilisation).**

Pour être admis-e à l'école professionnelle, il faut être en possession d'un contrat d'apprentissage avec un cabinet dentaire et approuvé par le Canton du Valais, Service de la formation professionnelle.

Informations supplémentaires sous [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

### Cours en radiologie à fortes doses en Valais • SN

Formation complémentaire « Techniques de prise de clichés en radiologie conventionnelle élargie » destinée aux personnes diplômées de la profession « Assistant-e Médical-e CFC ».

Objectifs du cours : Acquisition de la qualification technique pour la prise de clichés en radiologie conventionnelle élargie → crâne-colonne vertébrale-abdomen-bassin

Renseignements et inscription :

ARAM, Mme Isabelle Lüdi, 079/380 12 44, [secretariat@aram-vd.ch](mailto:secretariat@aram-vd.ch)

## Tourisme

### Formations

188 périodes  
CHF 4950.-  
Supports de  
cours : \$ 600.-

### Agent-e de voyages avec diplôme IATA • MY

Faites carrière dans le monde passionnant des voyages! Vous adorez voyager et vous souhaitez faire de votre passion un métier, L'Ecole-club Business vous propose une formation modulaire d'agent-e de voyage vous permettant de choisir entre perfectionnement et formation complète. Une formation... trois diplômes. Le cursus proposé aborde des thèmes tels que la géographie, la planification de voyages, la loi aérienne, les moyens de transports, les possibilités d'hébergement, les formalités de voyage, les systèmes de réservation en ligne, la billetterie et la tarification. Les modules proposés vous donnent une vision tant théorique que pratique des différents aspects liés à l'activité professionnelle d'agent-e de voyage. En vous ouvrant de nouvelles perspectives professionnelles en tant que conseiller ou conseillère au service de la clientèle au sein d'une agence de voyage, d'un tour opérateur, d'une compagnie aérienne ou d'un office du tourisme, elle vous prépare au diplôme international IATA-FUAA V.

# INFORMATIQUE



	Utilisateur	Power User	Professionnel IT
Cours d'introduction	Introduction à l'informatique Windows et son environnement Migration vers Windows 7 Macintosh / Mac OSX		
Applications Office	Migration vers Office 2010 Word base Excel base Outlook PowerPoint Access base  ECDL Start Diplôme bureautique	Word avancé Excel avancé  Access avancé	
Images, graphisme et multimedia	Gérer ses photos numériques Créer son livre photos Photoshop Elements Photoshop base	Photoshop avancé Illustrator Indesign	Desktop publisher
Utilisation, administration et programmation web	Internet et Messagerie		
	Votre premier site Internet	Dreamweaver base Flash	Dreamweaver avancé
		Joomla! base	Joomla! avancé
		XHTML & CSS    PHP & MySQL WebDesigner	WebMaster
Système d'exploitation et Technique	Windows		
		Technicien PC CompTIA A+	Administrateur réseaux CompTIA N+
Gestion de projet	MS Project		
Comptabilité sur PC	WinBIZ		



Garanties liées à nos cours et formations:

- Un test d'admission obligatoire pour les formations afin d'assurer un niveau initial égal de tous les participant-es ainsi qu'un entretien individuel
- Des enseignants spécialisés, compétents et proche de la pratique
- Un taux de réussite aux examens supérieur à la moyenne

## Cours d'introduction

24 périodes  
CHF 528.-

**Introduction à l'informatique** • MO/MY/SN  
Vous êtes curieux de connaître le fonctionnement d'un PC et souhaitez vous initier à l'utilisation de celui-ci, ce cours est fait pour vous! Apprenez à gérer et organiser vos fichiers et dossiers, découvrez comment mettre en page des textes, saisir des calculs simples et évoluer sur le web.

16 périodes  
CHF 352.-

**Introduction à l'informatique 50+** • MO

12 périodes  
CHF 300.-

**Windows et son environnement** • MO/MY/SN  
Après ce cours, vous savez utiliser Windows avec efficacité, vous êtes en mesure d'installer et de désinstaller des programmes, de sauvegarder des données et d'adapter votre bureau à vos besoins. Vous maîtrisez la gestion de fichiers et gérez sans problème vos fichiers et dossiers. De plus, vous connaissez les composants de base d'un PC ainsi que les aspects juridiques du droit d'auteur et de la protection des données. Possibilité de passer les tests ECDL M1 et M2

8 périodes  
CHF 200.-

**Migration vers Windows 7** • MO/MY/SN  
Windows 7, le successeur de Windows Vista, est plus performant, plus facile à gérer, plus rapide et plus fiable. Il s'agit dès lors du système d'exploitation idéal. Outre un aspect visuel entièrement renouvelé, Windows 7 offre en effet de nouveaux composants et davantage de fonctionnalités. A l'issue de ce cours, vous serez en mesure d'y recourir avec efficacité.

12 périodes  
CHF 300.-

**Mon Mac Book et moi! - Mac OSX** • MY/SN  
Vous venez d'acheter votre premier Macintosh et vous désirez prendre en main ce merveilleux outil, ce cours est fait pour vous! Venez avec votre MacBook et découvrez la multitude de possibilités qui s'offre à vous. Familiarisez-vous avec les logiciels préinstallés tels que iWork, iLife, iWeb.

## Applications Office

12 périodes  
CHF 300.-

**Migration vers Office 2010** • MO/MY/SN  
Ce cours vous permet de découvrir rapidement les nouveautés d'Office 2010. Passer à la nouvelle version d'Office nécessite une révision de la manière de penser pour les utilisateurs de longue date (Office 2003). Ces améliorations utiles d'Excel, Word, Outlook et PowerPoint faciliteront beaucoup votre travail.

20 périodes  
CHF 500.-

**Word base** • MO/MY/SN  
Vous souhaitez créer, mettre en page et imprimer divers documents avec Word. Vous voulez aller droit au but et utiliser les fonctionnalités de Word de manière ciblée. Dans ce cours, vous rédigez des textes et les mettez en forme, vous découvrez les outils essentiels pour une utilisation efficace et professionnelle. Possibilité de passer le test ECDL M3

20 périodes  
CHF 500.-

**Word avancé** • MO/MY/SN  
Word convient particulièrement bien à la création et au traitement de documents complexes et volumineux. Approfondissez vos connaissances de base en traitement de texte et découvrez les nombreuses possibilités de Word. Au terme de ce cours, vous êtes capable de trouver des solutions efficaces et appropriées permettant un travail de qualité. Possibilité de passer le test ECDL AM3

20 périodes  
CHF 500.-

**Excel base** • MO/MY/SN  
Excel est, dans le monde de la bureautique actuelle, indispensable. Apprenez, avec ce tableur, à créer des décomptes, listes, budgets. Découvrez certaines fonctions vous permettant d'effectuer des calculs, créer des graphiques illustrant parfaitement vos tableaux et utilisez les différentes fonctionnalités de ce tableur. Possibilité de passer le test ECDL M4

20 périodes  
CHF 500.-

**Excel avancé** • MO/MY/SN  
Excel vous offre des possibilités époustouflantes. Sur la base de nombreux exemples pratiques, vous apprenez à résoudre différentes tâches dans Excel, résolvez des opérations plus complexes et prenez plaisir à jouer avec les chiffres. Possibilité de passer le test ECDL AM4



12 périodes  
CHF 300.-

## **Outlook** • MO/MY/SN

Vous souhaitez communiquer avec une messagerie électronique, planifier vos rendez-vous et gérer vos contacts. Ce cours permet de faire un tour d'horizon assez complet de ce logiciel de messagerie.

12 périodes  
CHF 300.-

## **PowerPoint** • MO/MY/SN

Vous souhaitez créer et mettre en page des présentations tant professionnelles que privées, ce cours est pour vous. Possibilité de passer le test ECDL M6

20 périodes  
CHF 500.-

## **Access** • MO/MY/SN

Vous voulez mettre en place une base de données et souhaitez la gérer de manière autonome. Dans ce cours, vous apprenez à créer des requêtes ciblées, établir des rapports et concevoir des formulaires de saisie. Apportez un savoir faire en créant une base de données sur mesure. Avec Access comme assistant, vous faites de l'ordre et gagnez du temps. Possibilité de passer le test ECDL M5

## Gestion de projet

16 périodes  
CHF 560.-

## **MS Project** • MY

Faites appel au logiciel MS Project en tant qu'outil professionnel pour réaliser la planification et le contrôle de vos projets. A la fin de ce cours, vous êtes en mesure d'utiliser correctement ce programme qui vous aidera à procéder à votre propre planification et aux calculs de coûts correspondants. Vous êtes à même d'interpréter différents types de planifications de projet. Vous connaissez les bases de la gestion de projet et savez les appliquer dans votre quotidien professionnel. Vous travaillez avec les différentes applications : gestion des ressources, agendas, calendriers spécifiques, pour finalement être capable d'adapter les capacités aux ressources à disposition et de réaliser prévisions et rapports.

## Utilisation, administration et programmation Web

12 périodes  
CHF 300.-

## **Internet & Messagerie** • MO/MY/SN

Vous voulez vous initier aux nombreuses possibilités et applications d'Internet. Vous apprenez comment vous protéger contre les virus et autres dangers du web. Ce cours vous montre aussi comment parvenir rapidement aux informations que vous recherchez ainsi que les points à observer lorsque vous faites vos achats et passez vos commandes sur Internet. Envoyer, répondre et transmettre des e-mails ainsi qu'envoyer des fichiers en pièce jointe ne vous pose plus de problème. Possibilité de passer le test ECDL M7

12 périodes  
CHF 300.-

## **Votre premier site Internet** • MO/MY/SN

Vous voulez présenter votre association ou vous présenter vous-même sur Internet sans investir dans des logiciels onéreux et des formations de longue durée. Ce cours vous permet de créer et de publier des sites Web simples en recourant au freeware (logiciels gratuits). A la fin de ce cours, vous êtes en mesure de créer votre propre page d'accueil, d'assurer sa maintenance et de la gérer.

6 périodes  
CHF 150.-

## **Ecrire pour être lu sur le Web** • MO/MY/SN **Nouveau**

Le contenu est roi, c'est pour lui que l'on visite un site Web. Mais les internautes ne lisent pas de la même manière à l'écran que sur le papier. Capter leur attention nécessite donc de connaître les critères de lisibilité d'un texte à l'écran. Cet atelier qui allie théorie et exercices pratiques vous les fait découvrir. De plus, vous assimilez les techniques d'écriture propres à Internet tout en améliorant votre référencement naturel. Vous offrez une réelle plus-value à votre investissement Web !

En règle générale, le prix contient le support de cours et les frais d'examens internes. Les frais des tests ECDL ne sont pas inclus. Pour des informations détaillées, veuillez composer le numéro gratuit 0844 373 654

1 période = 50 minutes

- 
- 16 périodes  
CHF 480.-
- Joomla! base** • MO/MY/SN  
Créez votre site Web en recourant à un CMS (Content Management System) de la nouvelle génération. Qu'il s'agisse d'un site d'entreprise, d'association ou de particulier: Joomla! a une très grande flexibilité et vous offre toutes les possibilités souhaitables. Grâce à des outils très simples, son extension est également possible en tout temps, ce qui permet de l'adapter en permanence à vos besoins.
- 
- 16 périodes  
CHF 560.-
- Joomla! avancé** • MY  
Vous avez déjà des connaissances de Joomla! et souhaitez aller plus loin. Avec une introduction au PHP vous pourrez créer et modifier vos propres templates. Vous apprendrez également comment sécuriser et optimiser votre site pour les moteurs de recherche.
- 
- 20 périodes  
CHF 600.-
- Dreamweaver base** • MO/MY/SN  
Familiarisez-vous avec l'outil de création de sites Web le plus répandu au monde. Au terme de ce cours, vous serez en mesure de créer des imagemaps et des roll-overs, générer et modifier des hyperliens, des tableaux et des formulaires et d'intégrer des éléments multimédia.
- 
- 20 périodes  
CHF 600.-
- Dreamweaver avancé** • MY  
Vous avez déjà des connaissances de Dreamweaver et souhaitez aller plus loin dans la conception de site. A la fin de ce cours, vous serez capable d'utiliser les fonctionnalités les plus avancées de Dreamweaver et rendre vos sites plus dynamiques grâce à la programmation PHP & MySQL. Vous serez capable de créer une base de données ainsi que les formulaires qui vous permettront de remplir ou extraire les données de celle-ci.
- 
- 16 périodes  
CHF 480.-
- Flash** • MO/MY/SN  
Vous voulez rendre vos sites web et/ou vos publications multimédia plus attrayants en y intégrant des films Shockwave. Au terme de ce cours vous comprenez les concepts et particularités de Flash, vous intégrez des animations avec tweening, morphing et boutons frame-by-frame et y ajoutez sons et actions.

## Images, graphisme et multimédia

- 
- 4 périodes  
CHF 100.-
- Gérer ses photos numériques** • MO/MY/SN  
Que faire des dizaines de photos prises dernièrement ? Dans ce cours, vous apprenez à transférer vos photos sur votre PC, les organiser, imprimer et les sauvegarder de manière adéquate grâce au logiciel gratuit PICASA.
- 
- 4 périodes  
CHF 100.-
- Créer son livre photos avec CEWE** • MO/MY/SN  
A l'aide d'un logiciel gratuit, composez votre livre photos personnalisé de façon simple et ludique. Sélectionnez vos plus belles photos, apprenez à les agencer, choisir leur taille et insérer du texte. Choisissez un modèle d'album, le nombre de pages, sa couleur et passez commande on-line ou offline ! OFFRE: 50% de rabais sur le premier livre photos Migros!
- 
- 12 périodes  
CHF 300.-
- Photoshop Elements** • MO/MY/SN  
Vous disposez de photos ou d'images numériques. Ce cours vous apprendra à effectuer toutes sortes de retouches et de modifications à vos photos, à l'aide du logiciel «tout public» Photoshop Elements.
- 
- 20 périodes  
CHF 600.-
- Photoshop** • MY/SN  
Initiez-vous à l'utilisation d'Adobe Photoshop, le logiciel professionnel de traitement des images. Au terme de ce cours, vous êtes en mesure de traiter des images et de vous familiariser avec l'environnement Photoshop. Vous saurez également réaliser des photomontages, détourage, insertion de textes et effets spéciaux.



20 périodes  
CHF 600.-

## **Indesign** • MY/SN

Vous souhaitez créer un dépliant publicitaire, un magazine ou encore vos cartes de visite. Indesign est le logiciel qu'il vous faut. Au terme de ce cours, vous connaissez les concepts de mise en page et du graphisme qui permettent la création de documents destinés à l'impression ou la publication numérique.

20 périodes  
CHF 600.-

## **Illustrator** • MY/SN

Faites exploser votre créativité grâce à Illustrator. Dans ce cours, vous apprenez à créer votre logo, des dessins vectoriels pour animer vos documents et découvrez le monde fascinant d'illustrator.

## Formations à diplômes

64 périodes  
CHF 1580.-

### **ECDL Start / Diplôme bureautique** • MO/MY/SN

La formation ECDL Start « European Computer Driving Licence » vous donne les bases qui vous permettront d'utiliser de manière sûre et efficace les logiciels de bureautique standard tout en obtenant une certification européenne (ECDL). Les matières étudiées et certifiées sont: Word, Excel, PowerPoint et Internet & messagerie. L'accent sera aussi mis sur la pratique et sur l'intégration des différents programmes.



#### Prérequis:

- Cours d'introduction à l'informatique
- Le cours « Windows et son environnement » est conseillé
- Posséder un PC avec MS-Office et accès à Internet

#### Certificat:

- Diplôme bureautique de l'Ecole-club Business
- Possibilité de passer les tests ECDL M3, M4, M6 et M7 et d'obtenir le certificat ECDL Start

82 périodes  
CHF 2880.-

### **Technicien PC / CompTIA A+**

Vous voulez assister vos collègues et offrir un support technique de qualité grâce à une formation proche de la pratique? En tant que technicien-ne PC, vous êtes en mesure de fournir une assistance technique exigeante. Vous savez résoudre les problèmes sur la place de travail, ajouter de nouveaux composants au hardware ou installer de nouveaux logiciels. Vous assurez également le bon fonctionnement d'un réseau local. Cette formation constitue une préparation optimale au certificat «CompTIA A+», reconnu au plan international.



#### Prérequis:

- Aisance dans Windows et applications Office
- Intérêt pour la technique
- Entretien individuel nécessaire

#### Certificat:

- Diplôme Technicien PC de l'Ecole-club Business
- Possibilité de passer le test international CompTIA A+



Commandez la brochure spécialisée  
«Informatique Formations professionnelles» auprès de votre  
Ecole-club ou sous [www.ecole-club.ch/business](http://www.ecole-club.ch/business).

124 périodes  
CHF 4480.-



### Administrateur réseaux / CompTIA N+

Vous voulez apprendre à mettre en place, à maintenir et à gérer un réseau local dans un environnement PC grâce à une formation axée essentiellement sur la pratique? En tant qu'Administrateur réseaux, vous disposez des outils nécessaires pour mettre en place et assurer la maintenance d'un environnement réseau professionnel. Cette formation constitue une préparation optimale au certificat «CompTIA Network+», reconnu au plan international, ainsi qu'au test Microsoft officiel «70-282 Windows Small Business Server».

#### Prérequis:

- Formation Technicien PC (PC Master) ou équivalent
- Entretien individuel nécessaire

#### Certificat:

- Diplôme Administrateur réseaux de l'Ecole-club Business
- Possibilité de passer le test international CompTIA N+

100 périodes  
CHF 3600.-

### WebDesigner • MY/SN

Après cette formation, vous serez capable de développer des sites construits selon les standards du Web et d'assurer la maintenance et la mise à jour de sites Web professionnels. L'accent est mis sur l'utilisation des éditeurs HTML et graphique, des CSS, ainsi que sur les concepts de base de la création d'un site Web. Durant cette formation, vous travaillez sur un projet personnel en étant soutenu par des professionnels. Les connaissances acquises sont indispensables pour poursuivre avec la formation WebMaster.

#### Prérequis:

- Bonnes connaissances de bureautique et de Dreamweaver.
- Une expérience dans la création de site.
- Entretien individuel nécessaire.

#### Certificat:

- Diplôme WebDesigner de l'Ecole-club Business.

100 périodes  
CHF 3600.-

### WebMaster • MY/SN

Vous créez déjà des sites web simples mais solides et vous osez désormais relever des défis plus complexes. Vous vous familiarisez avec les étapes de planification d'un projet web. Sur la base de JavaScript et de PHP & MySQL, vous programmez des applications interactives et acquérez des connaissances fondamentales des bases de données. Au menu également : CSS avancé, Photoshop avancé, XML, Flash ... Durant cette formation vous travaillez sur un projet personnel en étant soutenu par des professionnels.

#### Prérequis:

- Formation WebDesigner ou équivalent.
- Entretien individuel nécessaire.

#### Certificat:

- Diplôme WebMaster de l'Ecole-club Business.



152 périodes  
CHF 5900.-

## **Desktop Publisher** • MY

Vous êtes créatif et souhaitez améliorer vos compétences dans le domaine du graphisme, la formation Desktop Publisher vous donne accès au monde de la création visuelle! Avec Photoshop, Illustrator et Indesign, vous apprenez à utiliser les principaux outils informatiques qui vous permettent de réaliser des documents très professionnels. Divers ateliers vous donneront l'occasion de mettre en pratique vos connaissances théoriques tout en réalisant différents supports destinés à l'impression.

### Prérequis:

- Aisance dans Windows et applications Office.
- Entretien individuel nécessaire.

### Certificat:

- Diplôme Desktop Publisher/PAO

## WinBIZ

9 périodes  
CHF 300.-

### **WinBIZ - Comptabilité sur PC** • MO/MY/SN

Cette formation vous permettra de tenir une petite comptabilité simple jusqu'au boucllement. Elle aborde les points suivants : création d'un dossier comptable, gestion d'un plan comptable, gestion de la TVA, saisie d'écritures simples et multiples, gestion des monnaies étrangères, gestion des amortissements annuels, impressions, boucllement de l'exercice.

Prérequis: bases de comptabilité financière

21 périodes  
CHF 690.-

### **WinBIZ - Commerce: vente, achat et stock** • MO/MY/SN

La clé du succès pour vos activités commerciales! Cet outil informatique permet la gestion des adresses, des documents commerciaux de vente et d'achats ainsi que la gestion du stock, la comptabilisation des documents commerciaux et le boucllement.

Prérequis: bases de comptabilité financière

9 périodes  
CHF 300.-

### **WinBIZ - Salaires** • MO/MY/SN

La solution pour automatiser et simplifier la gestion de votre personnel! Gestion des salariés, calcul et paiement des salaires, comptabilisation, décomptes mensuels et annuels.

Prérequis: bases de comptabilité financière

## Cours privés

Vous avez la possibilité de suivre des cours privés dans les secteurs ci-dessous:

- |                      |   |                           |
|----------------------|---|---------------------------|
| • Langues            | CHF 92.-                                    |                           |
| • Informatique       | CHF 120.-                                   |                           |
| • Formation générale | CHF 100.-                                   |                           |
| • Danses             | CHF 140.- / couple                          | CHF 90.- / personne seule |
| • Arts appliqués     | CHF 90.- / matériel en sus                  |                           |
| • Cuisine            | CHF 120.- / ingrédients et boissons compris |                           |

prix par période de 50'



# OFFRES POUR ENTREPRISES

## Concepts sur mesure

### Amélioration des compétences

Vos collaborateurs et collaboratrices ne possèdent pas tous les mêmes connaissances informatiques ou linguistiques? Vous souhaitez augmenter la productivité dans un domaine particulier? L'Ecole-club Business peut vous y aider. Ses cours modulaires spécialement destinés aux entreprises améliorent les compétences de manière ciblée et dans un temps défini en s'adaptant au niveau de chacun. Vos collaborateurs et collaboratrices acquièrent ainsi exactement les compétences dont ils ont durablement besoin dans leur quotidien professionnel.

### Bénéfices considérables tant pour l'entreprise que pour le personnel

Les collaborateurs et collaboratrices accroissent leurs connaissances par de courtes séances d'informatique ou apprennent une langue avec des modules spécifiques à leur secteur professionnel. Ils découvrent comment effectuer facilement des tâches difficiles, ce qui leur permet de travailler avec motivation et sans stress. Ils ont également le plaisir de pouvoir transmettre leurs nouvelles connaissances à leurs collègues. Au final, l'entreprise dans son ensemble bénéficie de la formation, avec du personnel performant.

### Utilisation ciblée des ressources

Les cours ont lieu où vous le souhaitez, dans les locaux de l'Ecole-club ou dans ceux de votre entreprise. Les temps de trajet et de formation réduits évitent une absence prolongée de vos collaborateurs et collaboratrices. Les formations complémentaires sur mesure de l'Ecole-club Business épargnent ainsi à votre entreprise du temps et de l'argent.

### Conseil personnalisé

Vous souhaitez un conseil global en termes de gestion de la formation et de la santé? L'Ecole-club Business vous accompagne dans les processus qui vont au-delà de la simple formation d'entreprise. Optez pour nos prestations complètes en perfectionnement professionnel. Nos responsables clientèle se feront un plaisir de vous montrer les possibilités et opportunités qui s'offrent à vous.

## Aperçu des offres par secteur

### Management & Economie

- Formations de Management et Leadership (Piloter son équipe, déléguer clairement, conduite de séances et modération, gestion de conflits, etc.)
- Formation de Gestion de Projets (sur mesure)
- Comptabilité financière

### Informatique

- Modules Office visant à développer des compétences spécifiques (courriers/envoi, documents/modèles, tableaux/listes, etc.).
- Migration vers Windows 7 et/ou Office 2007-2010
- Desktop Publisher (conception du matériel graphique de votre entreprise)

### Langues

- Cours individuels ou en groupe axés sur votre domaine d'activités (bancaire, juridique, construction, hôtellerie-restauration, médical, nettoyage, etc)
- Modules de langues spécifiques (courriels, correspondance, présentations orales, négociation)
- Test en ligne pour déterminer efficacement le niveau de compétences linguistiques de vos collaborateurs

### Santé & bien-être

- Relaxation, nutrition ou gestion du stress sur le lieu de travail
- Team building (sport, cuisine, etc)



## N'hésitez pas à nous contacter !

Nous serons ravis d'élaborer avec vous un programme de formation continue adapté à vos besoins.

**Ecole-club Business**

Tél. +41(0)27 720 65 27 , E-mail: [sabine.follonier@migrosvs.ch](mailto:sabine.follonier@migrosvs.ch)

# FORMATION DE FORMATEURS



## FFA Brevet fédéral de formateur-trice (Niveau I)

112 périodes  
CHF 3450.-

SVE ■ ■ ■  
FSEA ■ ■ ■

EDUQUA

### Animer des sessions de formation pour adultes / BFFA-M1 • MY

Ce module de base s'adresse à toute personne conduisant des groupes d'adultes en formation dans divers secteurs. Il vous propose de consolider votre expérience non seulement en passant en revue les outils, méthodes et règles de l'animation d'un cours, mais aussi en vous familiarisant avec les concepts propres à la formation d'adultes. Concret et pragmatique, il vous permettra d'élaborer des projets en groupe, occasion unique d'approfondir des thèmes qui vous tiennent à coeur. Vous possédez de solides connaissances dans votre domaine professionnel spécifique. Une première expérience dans la formation des adultes est nécessaire. Vous donnez des cours régulièrement pendant la formation, pour pouvoir transférer dans la pratique les contenus du module.

## FFA Brevet fédéral de formateur-trice - niveau II

40 périodes  
CHF 1900.-

SVE ■ ■ ■  
FSEA ■ ■ ■

En sus: frais  
d'hébergement

### Accompagner des processus de formation en groupe / BFFA-M2 • MY

Ce module, très spécifique, s'adresse à toute personne pilotant des groupes dans divers contextes, professionnel ou associatif par exemple. Il ne concerne donc pas seulement les formateurs d'adultes, mais aussi des chefs de projets, des responsables d'équipes ou de tout autre groupe. Le module, intensif et résidentiel, est conçu comme un espace de rencontres, d'échanges et de vécu des phénomènes de groupes. Il vous permettra de vous situer, de vous familiariser avec la conduite de groupes et les règles de communication. Vous possédez de l'expérience en matière d'animation de groupes en formation ou de groupes de projets ou d'équipe de travail. Vous avez de solides connaissances dans votre domaine professionnel spécifique. La formation de niveau I (Certificat FSEA) est fortement recommandée.

32 périodes  
CHF 1250.-

SVE ■ ■ ■  
FSEA ■ ■ ■

### Informier et conseiller l'adulte en formation/BFFA-M3 • MY

Ce module s'adresse aux personnes appelées à conseiller et encadrer des adultes en formation, dans divers milieux. Dans ce module, vous aurez l'occasion de travailler d'une part sur les savoirs dont vous devez disposer dans votre domaine d'intervention et d'autre part sur les savoir-faire et savoir-être à développer pour bien conseiller et encadrer des adultes en formation: développement de compétences en matière de conduite d'entretien. Vous disposerez de connaissances attestées dans votre discipline. De premières expériences dans la formation des adultes sont nécessaires. Il est fortement recommandé d'avoir suivi la formation «Animer des sessions de formation pour adultes» de niveau I. Pendant la formation, vous donnez des cours ou vous encadrez régulièrement des apprenants-es.

112 périodes  
CHF 3750.-

SVE ■ ■ ■  
FSEA ■ ■ ■

### Concevoir et organiser des formations pour adultes / BFFA-M4-5 • MY

Ce module s'adresse aux personnes chargées de concevoir et de développer des programmes de formation dans tous les milieux professionnels et associatifs. Passant en revue les différentes étapes du processus de formation, il permet d'en comprendre l'importance et présente une palette d'outils qui renforce la crédibilité et la fiabilité des personnes qui en ont la responsabilité. Il est aussi une occasion d'élargir des compétences en didactique, ainsi qu'en gestion de projet et un répertoire de méthodes pour la création de nouvelles situations d'apprentissage. Dans ce module, le lien entre les apports théoriques et votre pratique quotidienne, en tant que personne responsable de formation, est particulièrement important.

C'est pourquoi les différentes journées de séminaire ont été programmées sur une longue durée. Cela favorise, dans les intervalles, un transfert, une mise à l'épreuve des connaissances acquises et des outils passés en revue. Une expérience comme formateur-trice d'adultes est indispensable. Vous donnez régulièrement un cours pendant la formation, afin de transférer dans la pratique les contenus du module. La supervision (voir ci-contre), d'une durée de 16 périodes, fait partie intégrante de ce module.

1 période = 50 minutes

16 périodes  
CHF 900.-**Supervision • MY**

Vous souhaitez obtenir le certificat de module BFFA-M4-5 par le biais d'une équivalence, mais il vous manque l'attestation concernant la supervision. Grâce à ce cours, vous pourrez compléter votre dossier. Sous la conduite de superviseurs, vous travaillerez sur des cas empruntés à votre activité quotidienne avec d'autres enseignant-e-s. A la fin de ce cours, vous obtiendrez une attestation de l'Ecole-club Business.

## Autres offres

24 périodes  
CHF 720.-**Initiation à la formation d'adultes (FFA) • MY**

Vous œuvrez au sein d'une association, vous offrez vos services dans une action caritative, vous travaillez dans une entreprise et vous êtes amené-e à animer occasionnellement une action formative. Vous avez de l'intérêt pour la formation mais vous en méconnaissez les 'outils' de base et vous voulez vous initier à l'animation et à la communication. Cette formation vous est destinée.

7 périodes  
CHF 175.-**Combattre le stress et l'anxiété au quotidien • MY**

Le stress et l'anxiété ont-ils un impact sur ma vie professionnelle, privée et sur ma santé à long terme? Quels sont les outils pour y faire face?

Intervenant: Laurent Crampon

Dates: Sion, le samedi 26 novembre 2011 ou Martigny, le samedi 11 février 2012

7 périodes  
CHF 175.-**L'art de donner et recevoir un feedback • MY**

Que ce soit en situation d'évaluation ou dans des échanges plus ou moins informels, l'émetteur est appelé à donner et à recevoir du feed-back, que ce soit avec ses subordonnés ou des collègues. Il pourra craindre que l'expérience tourne rapidement au conflit laissant le destinataire du feed-back dans la confusion la plus totale quant à la signification du message trop bien enrobé ou encore en conduisant à un échange de propos blessants. Mais ces écueils sont loin d'être inévitables. La prise en considération de quelques éléments de base et de certains pièges que comporte l'exercice peuvent au contraire conduire à un apprentissage fructueux.

Intervenant: Laurent Crampon

Dates: Sion, le vendredi 25 novembre 2011 ou Martigny, le vendredi 10 février 2012

6 périodes  
CHF 150.-**VAKOG - Créer et maintenir le relationnel • SN**

Nous avons tous un canal sensoriel privilégié. Une grande partie des soucis de communication viennent de ces différences. Certaines voient, d'autres entendent ou encore ressentent. Pour les toucher, pour leur faire voir ou pour leur faire entendre les messages, il faudra s'adapter.

Intervenant: Stéphane Abry

Dates: Sion, les vendredis 7 et 21 octobre 2011 ou Martigny, les samedis 14 et 28 janvier 2012



Commandez la brochure spécialisée «Formation de Formateurs d'adultes» auprès de votre Ecole-club ou sous [www.ecole-club.ch/business](http://www.ecole-club.ch/business).

# WELLNESS & FITNESS



## Wellness & Fitness Formations spécialisées

170 périodes  
CHF 4250.-

### Masseur de bien-être et de santé • MY

Dans la fébrilité quotidienne actuelle, le massage offre à vos client-e-s une occasion unique de «recharger leurs batteries» et pour vous, l'opportunité d'intégrer un secteur professionnel captivant et varié. En suivant ce module et grâce à l'obtention du diplôme «Masseur de bien-être et de santé», vous apportez votre soutien à des personnes en bonne santé dans leur recherche d'un plus grand bien-être, vous les aidez à se détendre. Axée sur la pratique, cette formation spécialisée vous dispense des connaissances théoriques sur la structure et les fonctions du corps humain.

220 périodes  
CHF 5800.-

### Massage classique • MY

Vous souhaitez pratiquer des massages de bien-être ainsi que des massages thérapeutiques? Après le diplôme de «Massage classique», vous disposez de connaissances approfondies dans ce domaine. A l'aide de diverses techniques de massage, vous dénouez les tensions de vos client-e-s et apaisez leurs douleurs. Avant le traitement, vous décelez vous-même des symptômes médicalement corrects, vous formulez des objectifs de traitement et les mettez en œuvre. Fort de votre expérience avec les client-e-s et après avoir obtenu le diplôme de l'Ecole-club Business «Massage classique», vous pourrez faire une demande d'enregistrement auprès du RME (Registre de Médecine Empirique).

## Cours de formation continue pour thérapeute

24 périodes  
CHF 480.-



### Drainage lymphatique • MY

Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage doux et thérapeutique à la fois, destiné à stimuler la circulation de la lymphe, dans les vaisseaux lymphatique et permettre la détoxification de l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Ce cours s'adresse à des thérapeutes masseurs. Attestation Ecole-club accréditée ASCA.

16 périodes  
CHF 360.-



### Shiatsu • MY

Le Shiatsu, art traditionnel japonais du toucher, rééquilibre l'énergie par des pressions du pouce, de la main, du coude ou du genou sur les méridiens et les points d'acupuncture. Il détend en profondeur, élimine les blocages, renforce et augmente la vitalité, réharmonise le corps et le psychisme.

Ce cours s'adresse à des thérapeutes masseurs. Attestation Ecole-club accréditée ASCA.




Commandez la brochure spécialisée «Wellness & Fitness Formations spécialisées» auprès de votre Ecole-club ou sous [www.ecole-club.ch/business](http://www.ecole-club.ch/business).

Les formations: Vital Trainer et Wellnesstrainer ont lieu uniquement à l'Ecole-club Vaud


### L'Ecole-club Migros est accréditée ASCA




La fondation ASCA est un organisme neutre, indépendant et sans but lucratif. Elle attribue son label qualité aux formations en médecine alternative et complémentaire accréditées et aux thérapeutes qui disposent d'une bonne formation et de solides expériences pratiques. Depuis 1991, les assureurs-maladie conventionnés se réfèrent à la liste des thérapeutes agréés pour rembourser les traitements de la médecine alternative et complémentaire.

8 périodes  
CHF 192.-  
 Fondation suisse pour les médecines complémentaires


**Massage du tissu conjonctif - initiation • MY**  
Adressé spécialement aux personnes ayant une formation de base en massage, ce cours de formation continue les initiera à travers trois courants différents au massage du tissu conjonctif. Attestation Ecole-club accréditée ASCA.

16 périodes  
CHF 360.-  
 Fondation suisse pour les médecines complémentaires


**Massage des zones réflexes du pied • MY/SN**  
La réflexologie plantaire: cette technique de massage ancestrale est un toucher spécifique par pressions sur les pieds, stimulant à distance les organes et parties du corps qui y sont reflétés. Ce massage procure détente, bien être, équilibre de l'organisme, soulage les douleurs et certains maux. Attestation Ecole-club accréditée ASCA.

8 périodes  
CHF 180.-  
 Fondation suisse pour les médecines complémentaires


**Massage des zones réflexes du pied - cas spéciaux • MY**  
Adressé aux personnes au bénéfice d'une formation en réflexologie plantaire, ce cours de formation continue est axé sur des cas fréquemment rencontrés tels que constipation, stress, sommeil ... Vous perfectionnerez votre technique, rafraîchirez vos connaissances et partagerez vos expériences. Attestation Ecole-club accréditée ASCA.

8 périodes  
CHF 180.-  
 Fondation suisse pour les médecines complémentaires

**Massage réflexe et psycho-kinésiologie • MY/SN**  
Adressé aux personnes au bénéfice d'une formation en réflexologie plantaire, ce cours de formation continue, les initiera à la psycho-kinésiologie, pédagogie axée sur la prévention, l'auto-guérison et l'auto-transformation. Attestation Ecole-club accréditée ASCA.

8 périodes  
CHF 180.-  
 Fondation suisse pour les médecines complémentaires

**Massage thérapeutique neuro-musculaire (dos) • MY Nouveau**  
Le massage neuro-musculaire est un massage de précision en profondeur, au niveau des insertions musculaires et tendineuses, qui permet d'éliminer les douleurs liées aux contractures et de rétablir les limitations de mobilité.

8 périodes  
CHF 180.-  
 Fondation suisse pour les médecines complémentaires

**Le principe des 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise • MY Nouveau**  
Outil d'anamnèse dans les thérapies manuelles. Le principe des 5 éléments illustre les liens énergétiques entre les organes, les émotions, le mental et notre environnement climatique. Un outil d'anamnèse très utile, qui vous aide à détecter les sources de déséquilibres et pouvoir ainsi orienter votre pratique de manière plus ciblée. Formation théorique uniquement.

## Offres régionales - fitness

24 périodes  
CHF 980.-

**Pilates mat base • MY**  
Ce cours comporte des exercices dont le degré de difficulté passe de simple à moyen. Sur la base de ces exercices, vous allez apprendre à adapter les principes Pilates à l'enseignement en groupe et en séance privée sous la conduite d'un professionnel appliquant une didactique en cohérence avec la méthode.

16 périodes  
CHF 450.-  
Prérequis:  
Pilates mat base

**Pilates mat perfectionnement • MY**  
Apprendre à diversifier et à augmenter la difficulté des exercices par l'utilisation de matériel (Ring, Foam Roll, Physioball, Elastique). Exercices pratiques et corrections.

8 périodes  
CHF 250.-  
Prérequis:  
Pilates mat base

**Pilates Workshop • MY**  
Apprendre à appliquer la méthode Pilates dans des cas spécifiques: population sénior, femmes enceintes, pathologies du dos.

# CONDITIONS GENERALES DE L'ECOLE-CLUB MIGROS

Les présentes conditions générales s'appliquent à toute offre de l'Ecole-club. Entrée en vigueur: mai 2011.

**Paiement des écolages:** A l'issue de votre inscription au cours, nous vous fournirons une confirmation de participation accompagnée du bulletin de versement. Le délai de paiement indiqué est impératif. Votre inscription vous oblige à payer l'écolage. Le non-paiement de l'écolage ne sera pas considéré comme une annulation de votre inscription. Le paiement est possible auprès des guichets de l'Ecole-club.

**Organisation des cours:** Pour des raisons d'organisation, nous nous réservons le droit d'ajourner des cours ou de regrouper des classes, de déplacer le lieu du déroulement ou de réduire la durée d'un cours moyennant un remboursement proportionnel de l'écolage. En cas d'absence de l'enseignant attiré, la direction de l'école procédera à son remplacement.

**Nombre de participants et déroulement du cours:** Afin d'assurer un parfait déroulement de nos cours, nous fixons, pour chacun d'entre eux, un nombre minimal et un nombre maximal de participants. Les places seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions (sous réserve du paiement de l'écolage effectué dans le délai imparti). En règle générale, si le nombre des participants est insuffisant, le cours n'aura pas lieu et le client sera dispensé du paiement ou l'écolage sera remboursé. En cas d'effectif réduit et dans certains cas particuliers, il peut arriver qu'un cours se déroule quand même, sous réserve toutefois que les participant(e)s approuvent une augmentation de l'écolage ou, éventuellement, une réduction du nombre des périodes.

**Exclusion d'un cours:** La direction de l'école se réserve le droit d'exclure un(e) ou plusieurs participant(e)s en précisant les motifs. La totalité de l'écolage reste due dans les cas suivants (pas de remboursement complet ou exemption complète ou au pro rata des heures non suivies): exclusion due au non-paiement de l'écolage ou comportement inacceptable (insultes, agression, dégradation volontaire de matériel, etc.).

**Annulation d'inscription:** Toute annulation d'inscription entraîne des formalités administratives. En fonction de la date de l'annulation, nous consentirons à une dispense totale ou partielle du paiement de l'écolage. Les dispositions à ce sujet sont les suivantes:

**Pour les cours dont l'écolage est égal ou inférieur à 1000 francs:** En cas d'annulation d'inscription jusqu'à une semaine avant le début du cours, nous pouvons consentir à une dispense ou à un remboursement de l'écolage, moyennant le versement d'une taxe de 30 francs. En cas d'annulation moins d'une semaine avant le début du cours, l'intégralité de l'écolage devra être payée.

**Pour les cours dont l'écolage est supérieur à 1000 francs:** Vous devez nous adresser une lettre stipulant l'annulation de votre inscription. La date de réception de votre courrier sera considérée comme date officielle d'annulation. La dispense ou le remboursement des écolages s'effectue selon les modalités suivantes:

Date d'annulation d'inscription	Taxe de retrait
Jusqu'à 45 jours civils avant le début du cours :	100 francs de frais de gestion
Entre 44 et 22 jours civils avant le début du cours :	10% de l'écolage, mais au max. 500 francs
Entre 21 et 15 jours civils avant le début du cours :	30% de l'écolage
Entre 14 et 8 jours civils avant le début du cours :	50% de l'écolage
Entre 7 et 1 jour(s) civil(s) avant le début du cours :	80% de l'écolage
Après le début du cours :	Aucune dispense de paiement ni remboursement

L'Ecole-club se réserve également le droit de facturer les créances de tiers pour l'hébergement, les repas, le voyage, etc.

**Absences:** Les absences ne peuvent pas être récupérées. En principe, aucun remboursement de l'écolage en raison de séances manquées n'est possible.

**Attestation de cours:** Si vous le souhaitez et à condition que vous ayez suivi au minimum 80% des leçons, nous nous ferons un plaisir de vous établir une attestation de cours ou d'inscrire le cours dans votre carnet de formation de la Fédération suisse pour la formation continue (FSEA). Dans les deux cas, il faudra toutefois que le cours ne date pas de plus d'une année.

**Assurance:** Pour tous les cours et manifestations organisés par l'Ecole-club Migros, nous déclinons toute responsabilité pour les éventuels dommages que vous pourriez subir. Vous devez dès lors souscrire vous-même une assurance responsabilité civile suffisante. L'utilisation des installations de l'Ecole-club Migros s'effectue à vos risques et périls. L'Ecole-club Migros ne saurait être tenue responsable de vols ou de pertes.

**Protection des données:** Par le biais de votre inscription, vous approuvez l'utilisation de vos données personnelles (coordonnées privées, statistiques des cours suivis, respect des modalités de paiement, etc.) par les Ecoles-clubs des coopératives régionales de Migros, ainsi que par l'Office de coordination des Ecoles-clubs de la Fédération des coopératives Migros. Ces données personnelles pourraient être utilisées dans différents buts (publicités, refus d'inscription en raison du non-respect des modalités de paiement, etc.).

**Modifications des programmes et des prix:** La direction se réserve le droit de procéder à des modifications des programmes, des prix ainsi que des conditions générales.

**For juridique:** Toutes les relations juridiques avec l'Ecole-club Migros sont soumises au droit suisse. Le for juridique est Martigny.

Pour toute question, veuillez vous adresser auprès des guichets de votre Ecole-club.