

## Du 31 mars jusqu'au 15 avril 2020, Alain Bernard coach les étudiants de l'ISEFAC pendant le confinement

Parce que l'entraînement physique en temps de confinement est primordial pour la santé de chacun, l'ISEFAC accompagne les cours en ligne de ses étudiants d'un coaching personnalisé animé par **Alain Bernard**, double champion olympique de natation, vainqueur du 100m nage libre aux Jeux Olympiques. A compter du 31 mars jusqu'au 15 avril 2020, le nageur antibois sera en direct sur les comptes Instagram de l'ISEFAC avec les étudiants des 7 campus de France (Paris, Bordeaux, Lille, Lyon, Montpellier, Nantes et Nice), une belle surprise pour nos étudiants formés notamment au Sport Business.

Pendant 45 minutes sur Instagram, [Alain Bernard](#) prend les commandes des comptes ISEFAC avec les étudiants. De 8h15 à 9h, le champion olympique les accompagnera pendant 30 minutes avec des exercices physiques suivis de conseils nutritionnels utiles pour une alimentation saine et un sommeil réparateur en temps de confinement. Les 15 minutes suivantes, Alain Bernard partagera son quotidien avec la communauté ISEFAC lors d'un « Questions-Réponses » sur son parcours professionnel, les actualités sportives et ses actions auprès du Comité d'organisation des Jeux Olympiques 2024.

**Alain Bernard** veut, à travers ce live, transmettre les valeurs du sport qui l'ont porté jusqu'aux sommets de sa discipline. Il rythmera ainsi le quotidien des étudiants de l'ISEFAC pendant 2 semaines. Il ajoute :

*« Le sport est fondamental dans notre développement personnel. À travers mon expérience je me rends compte que cela peut changer une vie. C'est pour cela que je souhaite partager mon expérience et donner des conseils simples que chacun peut réaliser seul, en famille ou entre amis. Des séances en direct, des conseils, du partage en ces temps si particulier pour continuer d'avancer tous ensemble grâce au sport ! »*

Vous souhaitez suivre le coaching sur Instagram, suivez les comptes renseignés ci-dessous aux dates indiquées :

[@isefac.nantes](#) : le 31 mars 2020, de 8h15 à 9h

[@isefac.lille](#) : le 2 avril 2020, de 8h15 à 9h

[@isefac.bordeaux](#) : le 6 avril 2020, de 8h15 à 9h

[@isefac.paris](#) : le 8 avril 2020, de 8h15 à 9h

[@isefac.nice](#) : le 10 avril 2020, de 8h15 à 9h

[@isefac.lyon](#) : le 13 avril 2020, à 10h

[@isefac.montpellier](#) : le 15 avril 2020, à 10h

Et posez en live toutes vos questions à Alain Bernard.

Pour en savoir plus sur l'ISEFAC Bachelor : [www.isefac-bachelor.fr](http://www.isefac-bachelor.fr)