

FMS Programme de Certification

Qu'est-ce que la certification FMS

Qu'est-ce que la certification FMS ?

Quelles sont les personnes qui devraient être certifiées ?

Les avantages/bénéfices de la certification.

Comment Devenir Certifié ?

Quand vous devenez un professionnel certifié FMS, vous allez tout d'abord expérimenter l'efficacité et les résultats prouvés du système FMS. Vous allez avoir accès à une communauté exclusive de pratiquants certifiés, à un grand nombre de ressources professionnelles constamment mises à jour, et une base de données d'outils de diagnostics ainsi que des exercices correctifs spécifiques FMS. La certification différencie votre business et vous donne l'avantage sur vos concurrents. La certification FMS fournit aussi une bonne opportunité pour les professionnels qui en ont besoin, de collecter des crédits d'éducation.

Qui devrait être certifié

QUICONQUE en position ou situation de donner des exercices physiques pour améliorer sa performance et son style de vie devrait penser à devenir certifié en FMS.

Le FMS est une évolution intuitive de l'exercice physique, du fitness et la profession de la santé.

Le système est le produit d'années de recherches innovatrices et révolutionnaires. Le FMS fournit une approche standardisée pour évaluer les mouvements de base, identifier les limites et les asymétries, ainsi que développer des programmes d'exercices correctifs individualisés.

La philosophie derrière le FMS est enracinée dans le concept que, afin de maximiser la performance, le corps tout entier doit fonctionner correctement. Quand le corps est considéré comme une chaîne d'éléments individuels, il est logique de penser qu'un maillon faible amoindrit la chaîne tout entière. Ignorer ce maillon faible augmente la possibilité d'un désastre potentiel et renforcer ce maillon faible ne va pas améliorer l'intégrité de la chaîne. Le FMS permet d'identifier et de résoudre n'importe quel « maillon faible » physique (dysfonction) qui pourrait créer un risque pour l'intégrité du corps et pour sa mobilité. Le FMS est applicable à n'importe quelle population s'intéressant au fitness ou à l'entraînement sportif. Sa standardisation modernise l'évaluation et permet de recommander des exercices de façon plus efficace. De plus, le langage FMS rend la communication avec les thérapeutes plus simple, en réduisant les risques de mauvais diagnostic et de travail redondant.

Objectifs du FMS :

- Se concentrer sur les bases fondamentales des mouvements,
- Facilite la communication avec les clients et les thérapeutes,
- Identifie les déséquilibres physiques, les limitations et les faiblesses,
- Établis une base fonctionnelle de comparaison pour évaluer le progrès,
- Améliore les patterns de mouvements fondamentaux avec de simples exercices correctifs,
- Entraînements personnalisés et programmes d'entraînement pour obtenir des résultats spécifiques,
- Réduit les risques potentiels de blessures liées à l'entraînement et au sport,
- Evite les rendez-vous manqués et les revenus perdus,
- Augmente la satisfaction et loyauté du client.

Avantages/Benefices de la Certification

Quand vous devenez un professionnel certifié FMS, vous allez tout d'abord expérimenter l'efficacité et les résultats prouvés du système FMS. Vous allez avoir accès à une communauté exclusive de pratiquants certifiés, une richesse dans les ressources professionnelles constamment mises à jour, et une base de donnée d'outils diagnostique ainsi que des exercices qui sont la clé vers le système FMS. La certification différencie votre business et vous donne l'avantage sur vos concurrents. La certification FMS fourni aussi une bonne opportunité pour les professionnels qui en ont besoin, de collecter des crédits d'éducation.

- Reconnu comme un Professionnel FMS.
- Faire partie du registre professionnel FMS et le système de networking.
- Accès au site FMS réservé strictement aux membres
- Qualifié à utiliser le logiciel FMS

Registre Professionnel et Personnes individuelles certifiées FMS

Le Registre FMS est une base de données contenant toutes les personnes certifiées FMS. Cela fournit un outil très simple permettant d'identifier les professionnels certifiés FMS. Le registre FMS vous fournira les informations de contact, les formations ainsi que les spécialités de chaque professionnel certifié.

Le but de ce registre est de permettre à quiconque qui désire une évaluation FMS d'entrer en contact avec des personnes certifiées FMS

Fournir un système de réseau et de communication.

Comment être Certifié

Participer à un séminaire FMS et passer l'examen de certification FMS

FMS NIVEAU 1 : « The Movement Experience » - 13 heures de formation

Description du cours

Le niveau 1 du Functional Movement Screen enseigne un système de cotation et de classement qui capture les patterns de mouvements de base, le contrôle moteur et la compétence à effectuer ces patterns de mouvements. L'objectif principal de l'examen de mouvement est de mettre l'accent sur la qualité par rapport à la quantité et d'identifier les dysfonctions ou limitations de mouvement. Etant donné que le corps est complexe par nature et qu'il fonctionne comme un système, il est nécessaire de considérer les patterns de mouvements dans leur ensemble plutôt que d'évaluer les articulations par des mesures isolées pour en déterminer les déficiences. L'examen de mouvement est un outil pratique qui devrait être utilisé pour créer un programme d'entraînement approprié pour une personne.

Le cours du niveau 1 commence par une discussion en profondeur sur ce qui est essentiel pour faire un examen de mouvement et comment cela peut être un outil efficace lorsqu'on donne un programme d'exercice à quelqu'un. Nous y enseignons comment déterminer si une personne est à risque pour développer des blessures de surcharges à cause d'asymétries, de dysfonctions ou de douleur.

Deuxièmement, le niveau 1 explique le fonctionnement de l'examen du mouvement en fournissant le setup, l'examen des procédures et les critères déterminants pour chaque modèle de mouvement. Durant ce processus interactif, l'instructeur montre les erreurs communément commises, les biomarqueurs à rechercher et par-dessus tout des conseils d'analyse pour aider à identifier les critères déterminant pour les tests de mouvement. Le système consiste en 7 tests avec un système de score de 3, 2, 1 et 0 basé sur certain critères.

Après que l'examen complet ai été enseigné et pratiqué, les instructeurs vont discuter les priorités de l'examen des résultats FMS pour attribuer des solutions d'exercices correctifs concrets. Le processus d'exercices correctifs suite une logique selon laquelle il faut récupérer la qualité du mouvement afin que des charges d'entraînements plus importantes puissent être appliquées. Le séminaire se termine par une explication sur la manière de devenir certifié et sur les avantages liés à cette certification.

Objectifs d'apprentissage

- Les principes clés du FMS.
- Le rôle des patterns de mobilité, de contrôle moteur et fonctionnels.
- Apprendre à utiliser le Functional Movement Screen avec les instructions et les procédures adaptées.
- Apprendre à appliquer les critères de score correctement afin d'obtenir des résultats cohérents.
- Apprendre à mettre en place un programme d'exercices correctifs adapté.
- Expliquer le but et la mise en place d'exercices correctifs.

FMS NIVEAU 2 : « Return to Movement » - 13 heures de formation

Description du cours

Le cours FMS niveau 2 complète le niveau 1 en développant la manière d'appliquer les programmes basés sur les examens individuels. Le séminaire niveau 2 commence par une discussion détaillée sur les différents aspects du FMS et les erreurs les plus communes qui sont faites en le faisant. Suite à cette discussion, chaque participant effectue un examen de mouvement et se fait tester par un autre participant. Ceci permet d'obtenir une base pour utiliser ces examens lors du séminaire.

Ensuite, nous parlons de l'interprétation de l'examen et l'apprentissage de l'algorithme qui détermine si quelqu'un a une dysfonction de contrôle moteur ou de mobilité. Chacun des 7 patterns de mouvement de base est ensuite passé en revue afin de comprendre quels sont les exercices que l'on doit appliquer pour les corriger. C'est un cours très interactif.

Pour chacun des tests, les progressions d'exercices se font comme suit : mobilité, contrôle moteur statique, contrôle moteur dynamique et finalement renforcement. Cette progression sert à déterminer où se situe la personne dans la programmation d'exercices. Ce cours explique aussi les exercices correctifs essentiels. Le cours se termine sur une discussion sur la programmation par rapport aux scores obtenus lors des tests.

Objectifs du cours

Au cours du niveau 2, vous apprendrez :

- À déterminer quel pattern du FMS doit être entraîné.
- Les erreurs les plus fréquentes faites lors de l'application du FMS
- À déterminer si la personne testée a un problème de contrôle moteur ou de mobilité.
- À appliquer les algorithmes correctifs pour chaque pattern de mouvement.
- A appliquer les critères de score correctement afin d'obtenir des résultats cohérents.
- À intégrer un programme correctif dans un plan d'entraînement.

Plus d'infos :

- <https://www.functionalmovement.com/>
- <https://sportsetmouvements.be/>

Pages facebook :

<https://www.facebook.com/FMSSFMABelgique/>

<https://www.facebook.com/functionalmovement/>

