



Formation TRAINER



**Proprioceptive
Functional
Training System™**

Reprogrammation Neuro-Motrice

Rééducation et Réathlétisation



PRO-FTS™ est une méthode d'entraînement éprouvée au haut niveau qui permet de répondre à la double problématique de Performance sportive et de prévention des blessures au travers de l'analyse de la qualité de mouvements, du placement d'élastiques et de stimulations proprioceptives.

Arnaud Ferec a fondé PRO-FTS®- Proprioceptive Functional Training System- en 2007 pour partager son savoir acquis depuis 20 ans.

Depuis PRO-FTS est couramment utilisé en rééducation et en réathlétisation par les kinés et préparateurs physiques.

Stimuler vos patients en moins de temps tout en introduisant des corrections posturales dans leur mouvements!

C'est ce que PRO-FTS™ propose au travers d'une méthodologie ou continuum progressif pour maîtriser toutes les clés du gainage.

La formation TRAINER se centre sur l'analyse des compensations lors de mouvements spécifiques pour se rapprocher des causes primaires d'instabilité dynamique

Vous apprendrez le placement des bandes élastiques afin de procurer une stabilisation des articulations lors de mouvement tout en ré-orientant les contraintes dans les chaînes faciales.

Un outil puissant et efficace pour maximiser vos temps de rééducation en cabinet.



Acquérir des outils



PRO-FTS™ est une approche systémique de l'entraînement qui s'articule autour de constats:

- La bonne centration des articulations est essentielle pour optimiser la production de force et dissiper au mieux les contraintes mécaniques.
- Les dysfonctions apparaissent quand les contraintes mécaniques (demandes) dépassent la qualité contractile (force) de l'individu à l'instant "t" et sa capacité à compenser.

L'analyse de mouvements spécifiques met en avant les faiblesses musculaires.

La méthodologie PRO-FTS™ permet de stimuler ces faiblesses tout en travaillant de manière spécifique, intégrée et sécuritaire.

Arnaud FEREC



Arnaud est diplômé des deux cotés de l'atlantique en préparation physique et correction posturale, à la suite d'un parcours atypique de Préparateur Physique et Coach de Basket-ball expatrié auprès de joueurs NBA et sportifs pros.

Nicolas, MKDE, ostéopathe et préparateur physique apporte son expertise en correction postural et dans la prise en charge des pathologies musculo-quelettiques.

Nicolas BRUAT



Acquérir des outils pour mieux prendre en charge ses patients est essentiel.

Pouvoir observer les déséquilibres musculaires, établir une stratégie pour faire progresser ses patients et diminuer leur risque de re-blessures au travers d'une approche globale, systémique. La formation PRO-FTS™ TRAINER a été conçu avec l'idée de transmettre des savoirs et outils utilisables en cabinet.

Intégrez un catalogue d'exercice de Motricité Primaire et Athlétique.

Au travers de l'analyse de mouvements fonctionnels, les stagiaires apprendront les placements des bandes élastiques pour modifier la qualité d'exécution: facilitation ou renforcement.

La formation PRO-FTS™ TRAINER 1 est intensive et se dispense sur 2 journées de 8h30 à 18h30.

Se former à l'analyse de mouvement pour mieux comprendre les dysfonctions.

La grille d'évaluation PRO-FTS™ vous permet de cerner les stratégies de compensations et de les mettre en relations avec les pathologies affichées.



Implémenter nos guidelines pour traiter les pathologies.

Exercices, enroulements et progressions vous sont présentés afin d'optimiser vos prise en charge thérapeutiques. SFP, LCA, lombalgie et instabilités d'épaules sont traités transversalement au travers de maillons (lombaire, thoracique et pelvien) pour une approche globale de la motricité.

Optimiser ces exercices avec les enroulements PRO-FTS.

Au travers de l'analyse de mouvements fonctionnels, les stagiaires apprendront les placements des bandes élastiques pour modifier la qualité d'exécution: facilitation ou renforcement.

La formation PRO-FTS™ TRAINER 1 est intensive et se dispense sur 2 journées de 8h30 à 18h30.

Public: Ouvert aux kinésithérapeutes, ostéopathes, préparateurs physiques

Objectifs:

* L'acquisition de notions précises sur la motricité, la biomécanique appliquée aux mouvements fonctionnels.

* Développer vos rehab de sportifs pros ou amateurs.

* Redéfinir de nombreux concepts tels que la proprioception, le gainage, l'anti-fragilité, le profil de résistance pour devenir de vrais spécialiste de la motricité .

* Proposer un continuum de prise en charge active pour les pathologies musculo-squelettiques (lombalgies, LCAE, pubalgie, LMA).

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
ANALYSE DE MOUVEMENTS FONCTIONNELS MOTRICITE PRIMAIRE & ENROULEMENTS STABILISATION LOMBAIRE & RESPIRATION	ANALYSE DE MOUVEMENTS DYNAMIQUES MOTRICITE VERTICALE + ENROULEMENTS REPROGRAMMATION THORACIQUE	ANALYSE DE MOUVEMENTS ATHLETIQUES MOTRICITÉ HORIZONTALE + ENROULEMENTS REPROGRAMMATION DE HANCHE

CONTENUS

* Formation en ligne de 4 heures théorique avant la formation

* 6 journées soit 48 heures d'enseignement pratique (70%) et théorique (30%)

SUPPORT:

Plateforme de e-learning

Cahier du stagiaire avec game exercices / enroulements

EVALUATION

Examen final écrit et pratique de 1h30

une note de 12/20 est nécessaire pour valider son certificat.



**FRAIS D'INSCRIPTION
PEDAGOGIQUE
1490€**

FIFPL :
NACPRO 0620190100186

**Formation
2 x 3 Jours**

PRO-FTS



Information & Inscriptions



www.k-lyf.com
54 rue gabriel péri
69100 Villeurbanne
France

Retrouvez PRO-FTS sur les réseaux sociaux



[facebook/PROFTSTRAINING](https://www.facebook.com/PROFTSTRAINING)



[@PROFTSTRAINING](https://twitter.com/PROFTSTRAINING)



+33 6 88 92 21 25



formation@pro-fts.com



www.pro-fts.com

KLYF SAS - Capital de 10k€

RCS LYON 840 639 538 - Organisme de formation enregistré sous le n°84691593369 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.