



Formations 2016



**Proprioceptive Functional
Training System®**

Prévention et Performance



L'optimisation comme le développement de la performance sont souvent opposés au travail de postural de prévention.

C'est en 2006 que la méthode PRO-FTS™, pour Proprioceptive Functional Training System est inventée par Arnaud Ferec.

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 mouvement, du placement d'élastiques et de stimulations proprioceptives.

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

- 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 (demande) dépassent la qualité contractile de l'individu à l'instant t et sa capacité à compenser.

L'analyse de mouvements spécifiques et des tests proprioceptifs permet d'évaluer la capacité contractile limite de l'individu. La méthodologie PRO-FTS™ restaure et augmente la qualité de contraction musculaire disponible.



Acquérir des outils



Formation PRO-FTS™ TRAINER

Cette formation se centre sur l'analyse des compensations lors de mouvements spécifiques et le placement de bandes élastiques afin de procurer une stabilisation des articulations lors des entraînements tout en ré-orientant les contraintes dans les chaînes faciales.

Formation PRO-FTS™ SPECIALISTE

Au travers de tests proprioceptifs et de stimulations neuromusculaires, la formation PRO-FTS™ SPECIALISTE permet d'évaluer spécifiquement les dysfonctions et de cibler les besoins de l'individu. Un outil indispensable aux coaches et thérapeutes.

Arnaud FEREC High Performance Coach



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 aux USA:
Préparateur individuel Emeka OKAFOR
Préparateur physique Consultant BCM Gravelines.
PRO BASKET Summer Camp à Los Angeles et Paris.



La formation TRAINER comprends 3 niveaux. Le 1er Niveau permet d'acquérir les bases du système d'entraînement PRO-FTS™ et vous permet de passer l'examen pour la certification PRO-FTS™. Les niveaux 2 et 3 vous donnent accès aux techniques avancées. Au travers de l'analyse de mouvements fonctionnels, les étudiants apprendront les placements des bandes élastiques pour faciliter la qualité d'exécution. La formation est dispensée intensivement sur 3 jours pour le niveau 1 et 2 jours pour le niveau 2 & 3 de 8h à 18h30.

Ouvert aux entraîneurs, coachs sportifs, personal trainer, préparateurs physiques et kinésithérapeutes, la formation PRO-FTS™ TRAINER a pour objectifs:

- * L'acquisition de notions précises sur la motricité, la biomécanique appliquée aux mouvements fonctionnels.
- * L'apprentissage de la redistribution des contraintes mécaniques via l'enroulement spécifique des bandes élastiques.
- * La programmation des séances et des cycles PRO-FTS™ dans la saison ainsi que leur association et intégration aux entraînements spécifiques.

Un temps pédagogique important est consacré à l'analyse du mouvement et requiert la pratique d'exercices physique. Un certificat de non contre indication ou une photocopie d'une licence sportive sera nécessaire lors de l'inscription.



FRAIS D'INSCRIPTION
PEDAGOGIQUE

490 -390€. par niveau
1290 € pour les 3 niveaux.

* Hébergements, frais de
déplacements,
restauration, non inclus.

PROGRAMME DES WEEK-ENDS

Tests et placement des élastiques – Continuum et planification
Niveau 1: 3 Journées - Niveaux 2 & 3: 2 Journées

CONTENUS

56 heures d'enseignement pratique et théorique (30/70) sur les mouvements fonctionnels, les placements des élastiques et l'approche de la méthodologie PRO-FTS.

EVALUATION

Examen final écrit de 1h30
une note de 14/20 est nécessaire.

Indépendante de la formation TRAINER, la formation PRO-FTS™ SPECIALISTE consiste en 5 modules de 4 jours. Ouvert aux coachs sportifs, personal trainer, préparateurs physiques, ostéopathes et kinésithérapeutes, la formation PRO-FTS™ SPECIALISTE a pour objectifs:

- * L'acquisition des techniques manuelles d'évaluation neuromusculaires.
- * L'apprentissage de techniques manuelles de stimulation et d'activation musculaires.
- * L'intégration d'actions musculaires locales pour les restituer dans un contexte global et fonctionnel.

Dès lors, le SPECIALISTE PRO-FTS™ appréhendra des savoirs relevant de la biomécanique, de l'anatomie, de la physiologie et de la neuro-physiologie afin de pouvoir mieux comprendre/maîtriser ses actions et ainsi créer des programmes spécifiques aux besoins de ses patients/athlètes.

Avec 70% du temps d'enseignement consacré à l'apprentissage des techniques manuelles, PRO-FTS™ SPECIALISTE est une formation qui permet d'acquérir des outils pratiques pour aider les sportifs et patients directement sur le terrain.

La formation SPECIALISTE reçoit des intervenants de renommée internationale avec entre autres: le fondateur de la méthode Arnaud FEREC, Yohann. CASIN, Alexis. ESNAULT...

PROGRAMME DES SEMAINES

- Semaine 1 – Membres inférieurs
- Semaine 2 – Membres inférieurs
- Semaine 3 – Membres sup + Partiel
- Semaine 4 – Tronc et gainage
- Semaine 5 – Extrémités + Examen

CONTENUS

120 heures d'enseignement pratique et théorique (30/70) sur les techniques d'activation et de testing musculaires.

EVALUATION

2 Examens écrit de 2h et pratique 30mn.
14/20 de moyenne. note en dessous de 10/20 éliminatoire.

Lieux et dates de formation disponibles sur notre site web: www.pro-fts.com



FRAIS D'INSCRIPTION
PEDAGOGIQUE

990€ par semaine ou
4490€ pour la formation
complète.

* Hébergements,
déplacements,
restauration, non inclus.



Information & Incriptions



PRO-FTS Inc
1810 Camden Ave
Suite 2
Los Angeles CA



+1 310 3090315



info@pro-fts.com



www.pro-fts.com