

POURQUOI VOUS PROPOSE-T-ON UN TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS ?

Vous avez choisi de réaliser ce Test pour disposer d'informations sur :

- Votre maintien postural,
- Votre mobilité et stabilité articulaire,
- Vos limitations et asymétries.

POURQUOI REALISER LE TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS ?

Les mouvements fonctionnels sont des indicateurs de la condition physique.

- Dans un objectif de santé : l'évaluation de ces capacités permet d'apprécier un déséquilibre ou une déficience musculaire qui favorise et/ou aggrave les pathologies liées à la sédentarité.
- Dans un objectif lié au sport : il s'agit de suivre l'efficacité de l'entraînement et de mettre en évidence les déséquilibres musculaires.

Ces données permettent de programmer ensuite un entraînement adapté en renforcement musculaire.

MATERIEL UTILISE ET RESULTATS ATTENDUS

Matériel	Technique	Résultats attendus
Kit FMS®	La batterie FMS® comporte 7 tests : <ol style="list-style-type: none">1. Test de squat2. Test passage de haie3. Test de fente4. Test de mobilité des épaules5. Test de souplesse de la chaîne postérieure6. Test de pompe7. Test de stabilité	<ul style="list-style-type: none">- Attribution d'une note de 0 à 3 pour chaque test en fonction de la réalisation du mouvement.- Mise en évidence d'éventuelle(s) limitation(s) et/ou douleur(s).- Observation des compensations éventuelles lors de chaque mouvement.

DEROULEMENT

Ce test nécessite une collaboration active de la personne :

- Pour produire son effort au maximum de ses capacités,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Etapas	Détail	
Installation	Positionnement sur chaque atelier et consignes de réalisation du mouvement à réaliser.	
Epreuve	Réalisation successive des différents tests.	

Il dure environ 40 minutes, incluant un compte rendu commenté de vos résultats et des conseils de nos équipes.

QUELS SONT LES RISQUES DE CE TEST ?

La batterie de tests permet de reproduire les efforts fournis lors de la pratique du sport. Les principaux risques sont les suivants : malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Ils sont peu fréquents.

DANS QUELS CAS EST-IL INTERDIT DE PASSER LE TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS ?

Le Test des mouvements fonctionnels ne peut pas être réalisé par :

- Les personnes âgées de moins de 18 ans (sauf modalités particulières, définies entre le responsable légal du mineur et l'Equipe de MON STADE),
- Les personnes qui, le jour du test, sont dans un état de fatigue prononcée, de maladie, de stress ou de manque de sommeil,
- Les femmes enceintes.

QUELS SONT LES PROFESSIONNELS ET LES PROCEDURES QUI ENCADRENT LE TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS?

Tous les tests réalisés à MON STADE sont conduits sous la surveillance médicale d'un Cardiologue ou d'un Médecin du sport, assistés des Préparateurs Physiques, Enseignant en Activité Physique Adapté à la santé (E-APAS).

Cette équipe est formée aux techniques de passation des tests et aux procédures d'urgence.

Le matériel fait l'objet de procédures de maintenance et de contrôle. Le Laboratoire de MON STADE est équipé :

- Du matériel de test et de surveillance conforme aux normes en vigueur,
- Du matériel médical conforme aux normes en vigueur, en état de marche, permettant la prise en charge des situations d'urgence.

Le protocole d'évacuation d'urgence est testé, validé et régulièrement réactualisé. Une convention a été signée avec le SAMU de Paris, dont l'équipe la plus proche du Service Mobile d'Urgence et de Réanimation (SMUR) de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (APHP) est située à moins de 3 km.

➔ Pendant le Test, vous pouvez mettre fin à l'exercice si vous ressentez une fatigue excessive ou si vous ne vous sentez pas à l'aise.

POUR PREPARER VOTRE TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS

Traitement médical	Continuer de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. Ne pas avoir réalisé d'examen radiologique dans les jours précédents le Bilan. En cas de doute ou d'inquiétude, demander conseil à votre médecin traitant.
Etat de forme	Ne pas pratiquer des activités physiques exigeantes (entraînement, compétition) 24 heures avant la passation du test. En cas de fatigue prononcée, de fièvre, de maladie, de stress ou de manque de sommeil, il est conseillé de reporter le test. <u>Pour les femmes</u> : Ne pas programmer le Bilan juste avant (2 jours), pendant, juste après (2 jours) la période de menstruation.
Alimentation	Prendre le repas précédant votre rendez-vous au moins 2 heures avant, afin que la digestion ne limite pas votre capacité à l'effort.
Hydratation	S'hydrater normalement dans les heures précédant le test.
Cigarette	S'abstenir de fumer pendant les 2 heures qui précèdent et pendant les 2 heures qui suivent le test. La fumée de tabac est un puissant toxique vasculaire.
Alcool	Pas d'alcool dans les 24 heures précédentes.
Tenue	Chaussures de sport adaptées et confortables. Vêtements de sport légers type T-shirt, brassière pour les femmes (sans armature en métal), short ou pantalon. Serviette de sport. Nécessaire de douche.

Aucun bijou, montre, lunette, pendentif ou autre accessoire.

- ➔ Signalez toute modification de votre état de santé (par rapport aux informations que vous avez fournies lors de l'inscription dans les Questionnaires) à l'Equipe médicale et sportive lors de l'entretien préalable au Test.

A votre demande, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts et les risques du test des mouvements fonctionnels proposé par MON STADE vous seront donnés.

N'hésitez pas à poser vos questions aux membres de notre Equipe médicale et sportive avant ou pendant votre rendez-vous, ils seront heureux de satisfaire votre légitime curiosité.



Chaque Test ou Bilan réalisé à MON STADE comprend un compte rendu commenté de vos résultats, au cours duquel notre équipe vous délivre ses conseils et vous remet votre dossier d'évaluation.

Avec votre accord préalable, votre médecin traitant pourra être destinataire de votre dossier.