FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Fiche de score FMS

FitnessPlanner

MEMBRE _____ COACH _____ DATE _____

3 réalisé comme décrit	**2** réalisé, mais avec compensation	**1** pas réalisé	**0** douleur, à n'importe quel moment

Cinq tests se notent à gauche et à droite, et c'est le côté le plus faible qui compte. Le deep squat et la pompe reçoivent une seule note. Le total maximum est de 21.

	TEST	G	D	NOTE
1	**Deep squat** **3** les cuisses passent sous l'horizontale, le buste reste parallèle aux tibias ou plus droit, et les genoux et le bâton restent au-dessus des pieds **2** il n'y arrive qu'avec les talons surélevés, par exemple sur la planche du kit **1** il n'y arrive pas, même talons surélevés			
2	**Hurdle step** **3** hanche, genou et cheville restent alignés, le bas du dos bouge à peine, et le bâton reste parallèle à la haie **2** hanche, genou et cheville perdent l'alignement, le bas du dos bouge ou le bâton penche **1** le pied touche la haie, ou le membre perd l'équilibre			
3	**In-line lunge** **3** le bâton garde ses trois points de contact, le buste ne bouge pas et le genou touche le sol derrière le talon **2** le bâton perd le contact, le buste bouge ou le genou n'atteint pas le sol **1** le membre perd l'équilibre			
4	**Shoulder mobility** **3** moins d'une longueur de main **2** moins d'une longueur de main et demie **1** plus d'une longueur de main et demie *Test de douleur : Épaule*			
5	**Active straight-leg raise** **3** la cheville dépasse le bâton, donc la mi-cuisse **2** la cheville arrive entre la mi-cuisse et le genou **1** la cheville ne dépasse pas le genou			
6	**Trunk stability push-up** **3** réussie depuis cette position **2** réussie avec les mains plus bas : pouces à hauteur du menton pour les hommes, des épaules pour les femmes **1** ratée même ainsi : les hanches restent en arrière ou le bas du dos se creuse *Test de douleur : Extension du dos*			
7	**Rotary stability** **3** réussi avec le bras et la jambe du même côté, le dos parallèle au sol **2** réussi seulement en diagonale, avec le bras et la jambe opposés **1** raté, même en diagonale *Test de douleur : Flexion du dos*			

Total _____ / 21

Tests de douleur

Shoulder mobility, la pompe et rotary stability sont suivis d'un test de douleur (clearing test) dans une position proche. Une douleur à ce test met la note à 0.

Épaule

→ SHOULDER MOBILITY

La main sur l'épaule opposée, lever le coude le plus haut possible.

☐ DOULEUR G ☐ DOULEUR D

Extension du dos

→ TRUNK STABILITY PUSH-UP

À plat ventre, pousser le buste vers le haut bras tendus, le bassin restant au sol.

☐ DOULEUR

Flexion du dos

→ ROTARY STABILITY

À quatre pattes, s'asseoir en arrière jusqu'à poser les fesses sur les talons et la poitrine sur les cuisses.

☐ DOULEUR

NOTES

Avec un 0, vous arrêtez et orientez le membre vers un médecin ou un kiné. Ne chargez pas ce mouvement avant qu'il l'ait examiné.

fitnessplanner.be/fr/guides/test-fms