



Plan détaillé de la formation,

ÉPAULE SYMPTOMATIQUE : DE L'ÉVALUATION À LA PRISE EN CHARGE TERRAIN

Arrêtez de renforcer une épaule douloureuse sans comprendre:

Formation avancée pour personal trainers, coachs sportifs et préparateurs physiques

Module préformation.: E-Learning en préparation à la formation en vidéo avec quizz. Ajout de vidéos et contenu après la formation via PODIA. Accès pendant 1 an au contenu.

- Pré-1.1: Retour sur l'anatomie de l'épaule
- Pré-1.2: Neuro anatomie
- Pré 1.3:Neurophysiologie

Contenu de la formation en présentielle: 8h00

Jour 1: 8h00

Module 1: Fonction de la coiffe des rotateurs

- **Présentation des trois piliers fonctionnels de l'épaule**
- **Phénomène d'inhibition de la coiffe et de la fonction.**
- Introduction aux orientations de prise en charge d'une population présentant des douleurs d'épaule

Module 2: Étiologie des tendinopathies de la coiffe des rotateurs, red flags et précautions.

- 2.1 : Les tendinopathies d'origine dégénérative
- 2.2 : Les tendinopathies d'origine traumatique
- 2.3 : Les tendinopathies de surutilisation
- 2.4 : Survol des autres étiologies des tendinopathies (instabilité d'épaule, arthropathies, origine cervicale)

Module 3: Reprogrammation de la coiffe des rotateurs.

- 3.1 : Tests et clusters d'inclusion des tendinopathies de la coiffe des rotateurs
- 3.2 : Raisonnement clinique et approche de prise en charge
- 3.3 : Application et intégration d'exercices spécifiques en fonction du pilier atteint

Module 4: Les raideurs d'épaule

- 4.1 : Étiologie et classification
- 4.2 : Tableau clinique et arbre décisionnel
- 4.3 : Prise en charge

Module 5: l'épaule du sportif

- 5.1 : Spécificités de l'approche
- 5.2 : Sports de contact et douleur d'épaule
- 5.3 : Sports de lancer et activités overhead en lien avec la douleur d'épaule
- 5.4 : Prise en charge spécifique et application des exercices

FORMATEUR



Timothée Bernard

PhD(S) 2026, .PT, Fellow international OMT AFOM-IFOMPT,
Advanced Degrees Echographie NSMK.

- Physiothérapeute spécialisé dans la rééducation et la recherche clinique de l'épaule et du TOS.
- Sous-spécialisé dans les instabilités et les raideurs d'épaule.
- Advanced practice.
- Master et Fellowship en thérapie manuelle orthopédique et manipulation vertébrale AFOM-IFOMPT.
- Advanced NMSK sonographer (échographie).

*Support de cours, boisson sans alcool, boissons chaudes et collation fournis.
Pour l'hébergement n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir des informations.*