

| <b><i>Blood Flow Restriction (partie e-learning)</i></b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6h de travail                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Objectif : Maitriser les bases scientifiques et les règles médicales (indications/contre indications/règles de sécurité) de l'utilisation de la méthode BFR                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Module 1 : 20 min                                                                                                                                                             | 1. Introduction <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Généralités</li> <li>b. Les Dispositifs (occlusion cuff / Mad-up) :</li> <li>c. intérêts du BFR</li> <li>d. les règles de sécurités médicales</li> </ul>                                                                                                        |
| Module 2 : 20 min                                                                                                                                                             | Historique et évolution du BFR                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Module 3 : 15 min                                                                                                                                                             | Mode d'emploi et modalités pratiques                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Module 4 : 20 min                                                                                                                                                             | Physiologie du BFR                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Module 5 : 25 min                                                                                                                                                             | Bases scientifiques et revues de littératures.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Objectif : Connaitre les bases physiologiques de l'unité musculaire et les processus cellulaires responsable du BFR.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Module 6 : 35 min                                                                                                                                                             | Physiologie musculaire et métabolisme cellulaire                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Module 7 : 20 min                                                                                                                                                             | Architecture musculaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Objectif : Developper des savoirs dans le diagnostic clinique de pathologies de l'appareil locomoteur. Intégrer les bases théoriques de l'apport du BFR dans ces pathologies. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Module 8 : 25 min                                                                                                                                                             | Syndrome fémoro-patellaire : diagnostic clinique <ul style="list-style-type: none"> <li>● protocole de prise en charge</li> <li>● stabilisation latérale et facteur de risque</li> <li>● intérêt du BFR et modalité d'application</li> </ul>                                                                              |
| Module 9 : 20 min                                                                                                                                                             | Arthrose et atteinte cartilagineuse <ul style="list-style-type: none"> <li>● genou cartilagineux et apport du BFR</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| Module 10 : 12 min                                                                                                                                                            | Trouble cardio-vasculaire et réadaptation                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Module 11: 35 min                                                                                                                                                             | 1. les tendinopathies <ul style="list-style-type: none"> <li>● le tissu conjonctif - ténocyte</li> <li>● modèle de Jil COOK et Ebonie Rio : le tendon réactif Vs atteinte chronique</li> <li>● concept d'optimal loading et remise en charge progressive</li> <li>● stade de prise en charge et intérêt du BFR</li> </ul> |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Module 12 : 15 min                                                                                                                                           | Tendinopathie de la coiffe des rotateurs <ul style="list-style-type: none"> <li>● rappel anatomique</li> <li>● diagnostic clinique</li> <li>● stabilisation scapulaire</li> <li>● stade et BFR</li> </ul>                                                                                                                                    |
| Module 13 : 10 min                                                                                                                                           | 3. Tendinopathie patellaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>● rappel anatomique</li> <li>● diagnostic</li> <li>● stade et BFR</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| Module 14 : 10 min                                                                                                                                           | 4. Tendinopathie achilléenne : <ul style="list-style-type: none"> <li>● rappel anatomique</li> <li>● diagnostic</li> <li>● stade et BFR</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |
| Module 15 : 1h                                                                                                                                               | 1. Les lésions myo-aponévrotiques : <ol style="list-style-type: none"> <li>l'unité myo-aponévrotique (rappel anatomique,</li> <li>mécanismes lésionnels</li> <li>caractéristiques musculaires (force-vitesse : angle de pénétration, Cross section area)</li> <li>Physiopathologie des lésions musculaires et prise en charge BFR</li> </ol> |
| Objectif: Tester l'intégration des bases théoriques développées dans le e-learning pour pouvoir les mettre en application lors de la formation présentielle. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Module 16 : 45 min                                                                                                                                           | Examen final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |