



SAS PAPL FORMATION

SIRET : 809.202.179.000.28
NAF : 8559A
Enregistré sous le n° de formateur : 82.69.137.39.69
« cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

📍 84, rue Chevreul - 69007 LYON
☎ 04.37.43.16.21
@ formation@paplformation-kine.fr

PROGRAMME DE FORMATION

RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN RESTRICTION DE FLUX SANGUIN & LÉSIONS MUSCULAIRES DU MEMBRE INFÉRIEUR

Intervenants : Maxime GASPAR

Masseur kinésithérapeute DE spécificité du sport. Travail à la Fédération Française de Football

Prérequis pour participer : masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir une méthode de renforcement musculaire récente et validée scientifiquement, être capable de la mettre en pratique en toute sécurité ;
- Savoir évaluer et traiter une lésion musculaire du membre inférieur du moment de la blessure jusqu'au retour à la pratique ;
- Enfin rendre le patient acteur de sa rééducation, savoir l'autonomiser à travers l'éducation et le suivi.

Résumé :

1er jour : sur le renforcement en restriction du flux sanguin où l'on abordera la physiologie, les méthodes employées, les règles de sécurité à adopter ainsi qu'une partie sur les applications aux différentes pathologies, cas cliniques.

2ème jour axé sur la lésion musculaire et des cas cliniques. Il s'agira de savoir évaluer la gravité d'une lésion musculaire, comprendre la classification, être capable d'appliquer un traitement en aigu adapté et de progresser avec le sportif pour l'amener à un retour au sport en limitant le risque de récurrence.

Contexte et problématique :

N'importe quel être humain, peut, à un moment de sa vie connaître une blessure, qu'elle soit liée au sport ou non. Pour y répondre, les traitements par l'actif ont aujourd'hui fait preuve de leur efficacité.

Une blessure longue est souvent à l'origine d'une amyotrophie musculaire qui peut avoir sur le plus long terme des conséquences néfastes, notamment une arthrose secondaire. Ces

éléments sont à prendre en considération car ils peuvent faire entrer une personne dans une spirale négative du déconditionnement et de la médicalisation. L'entraînement en restriction du flux sanguin apporte une réponse à cette problématique : Comment renforcer un patient alors qu'il n'est pas dans une situation où il peut supporter des charges lourdes ?

La lésion musculaire est une blessure qui provoque de nombreuses récives. Elle a un coût important à la fois pour les clubs, pour les instances mais aussi pour les joueurs puisque cela peut freiner leur carrière sportive. Dans cette formation, il s'agira dans ce cas de répondre aux questions suivantes : Quand est-ce que mon « sportif » est prêt à reprendre son activité ? Que puis-je faire pour limiter le risque de blessure ? Ou encore comment optimiser la rééducation ?

Objectifs pédagogiques détaillés :

BFR – Blood Flow Restriction

- Découvrir le BFR et les différents dispositifs existants
- Découvrir l'intérêt de la restriction de flux sanguin en rééducation et ses applications
- Savoir évaluer le « limb occlusion pressure »
- Savoir installer correctement son occlusion en sécurité
- Mettre en pratique sur une séance de rééducation
- Autonomiser le patient sur la mise en place de séance de renforcement

Lésion musculaire

- Connaître la classification récente des lésions musculaires
- Savoir évaluer une lésion musculaire et ses facteurs de risque
- Être capable de prendre en charge en aigu une lésion musculaire
- Connaître les critères de retour au sport après une lésion musculaire
- Autonomiser le patient sur des programmes de prévention primaire et/ou tertiaire

Programme détaillé : 2 jours (14h) – 9h / 17h30

JOUR 1 – 7h

Horaires	9h-9h30
Sujets traités	Accueil des stagiaires État des connaissances avant la formation, études groupées du quizz à l'oral Analyse des articles mis à disposition des stagiaires
Objectifs	Actualisation des connaissances et remise en cause Mise en place des bases anatomiques et pathologiques
Horaires	9h30-10h30
Sujets traités	<u>Généralités</u> : historique & évolution / Définition & principes de la technique / Présentation / Avantages et inconvénients des dispositifs / Conséquences blessures sur les différents systèmes
Objectifs	Connaître les bases sur le renforcement en restriction du flux sanguin
Horaires	10h30-11h30
Sujets traités	Découverte des dispositifs. Essai et comparaison des différents dispositifs. Mise en pratique des règles de sécurité

Objectifs	Bilan indication & contre-Indication Voir en pratique les différences entre les différents dispositifs Comprendre l'importance de la sécurité
Horaires	11h30-12h
Sujets traités	Autonomisation & éducation du patient Sécurité & règles de mise en place
Objectifs	Apprendre au patient à réaliser une séance en autonomie et en toute sécurité

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	13h30-14h30
Sujets traités	<u>Modalités Pratiques</u> Calibration et « Limb Occlusion Pressure » Protocoles d'utilisation Education du patient à l'utilisation en autonomie
Objectifs	Ressentir et application de la calibration Démontrer les différents protocoles existants
Horaires	14h30-15h30
Sujets traités	Applications aux différentes pathologies. Bilan de la lésion musculaire (cas clinique)
Objectifs	Comment appliquer le BFR en fonction des pathologies et auto-rééducation.
Horaires	15h30-17h30
Sujets traités	Applications aux différentes pathologies : LCA / Syndrome fémoro-patellaire / Développement aérobie / Membre Supérieur
Objectifs	Mise en application pratique de la théorie

JOUR 2 – 7h

Horaires	9h-9h30
Sujets traités	Rappels anatomique & physiologie
Objectifs	Connaître l'architecture musculaire et savoir expliquer au patient l'intérêt du protocole en auto-exercice
Horaires	9h30-10h30
Sujets traités	Morphopalpation des muscles membres inférieurs
Objectifs	Savoir repérer et palper les muscles membre inférieurs
Horaires	10h30-11h30
Sujets traités	Bilan de la lésion musculaire Entretien, examens, testing et bilans complémentaires
Objectifs	Être capable de réaliser un bilan complet, précis et individualisé
Horaires	11h30-12h
Sujets traités	<u>Autonomisation du patient</u> : Définitions (Autonomie, prévention, auto-rééducation) ; <u>Problématique</u> : La compliance ; <u>Pratique quotidienne</u> : ma séance en libérale ; Les principes de base pour une prise en charge centrée sur le patient Exemples autour de nous et cas pratiques
Objectifs	Savoir expliquer et montrer les exercices et réaliser le protocole pour le patient

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	13h30-14h30
Sujets traités	Les Phases de la rééducation / De l'aigu vers la réathlétisation Patient en rééducation avec la méthode « Blood Flow Restriction »
Objectifs	Savoir-faire une progression selon les objectifs

Horaires	14h30-15h30
Sujets traités	Mise en pratique de la rééducation
Objectifs	Proposer une correction du contrôle lombo-pelvien, Maîtriser une séance de réathlétisation Proposer du renforcement en excentrique autonomiser le patient
Horaires	15h30-15h45
Sujets traités	Autonomisation et Prévention (primaire, secondaire). Réévaluation et adaptation
Objectifs	Proposer un programme de prévention au sportif pour le réaliser en autonomie
Horaires	15h45-17h
Sujets traités	Etude de cas cliniques Patient avec lésion récidivante aux ischio-jambiers.
Objectifs	Etre capable de mettre un protocole d'auto-rééducation
Horaires	17h-17h30
Sujets traités	Tour de table sur évaluation des acquis et sur le dossier patient Proposition d'une démarche thérapeutique basé sur des preuves Synthèse de l'enseignant sur le sujet
Objectifs	Piste d'amélioration pour le futur Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis

Financement : programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552325045) ou FIF PL.

Modalités d'évaluation : évaluation des connaissances par QCM pré et post stage.

Livret d'accueil & règlement intérieur PAPL :

https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret_accueil-PAPL_Formation.pdf

Contact : 04 37 43 16 21 – formation@paplformation-kine.fr