

Physiothérapeute spécialisé épaule.

TIMOTHÉE BERNARD

Langues parlées et écrites : Français et Anglais.

COMPÉTENCES

- Spécialisé dans la rééducation de l'épaule
- Recherche clinique et méthodologie
- Advanced practice
- Instructeur sur la formation de l'épaule
- Screening médical (triage médical)
- Thérapie manuelle orthopédique
- Manipulation vertébrale
- NMSK (neuro-musculo-squelettique)
- Certifié Concept Maitland niveau 3
- Diagnostic différentiel
- Raisonnement clinique
- Physiologie de la douleur
- Gestion des douleurs complexes
- Physiothérapie du sport
- Orthopédie/Rhumatologie
- Évaluation et traitement des troubles neuro-dynamiques
- Évaluation et traitement des dysfonctions crânio-faciales (ATM, névralgie nerf trijumeau, migraine, etc.)
- **Invité comme membre du colloque Genevois de l'épaule comme physiothérapeute spécialisé pour l'avis rééducatif.**

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

2022 à aujourd'hui

Formateur pour les physiothérapeutes et autres professionnels de la santé sur l'épaule avec des formations incluant les recherches de son équipe:

- « L'épaule, du diagnostic au traitement par une prise en charge basée sur la recherche et l'évidence scientifique. »

- **Niveau 1** : Évaluation, diagnostic différentiel et traitement des pathologies en lien avec l'épaule

- **Niveau 2** : Approfondissement de la théorie, des techniques et de la différenciation de la prise en charge des douleurs de l'épaule

- **Le TOS** : (Thoracique outlet syndrome) Évaluation, Diagnostic et prise en charge du TOS.

01 déc. 2021 à aujourd'hui

Fondateur, directeur et administrateur de Swiss Shoulder Clinic
Physiothérapeute spécialisé dans la rééducation des pathologies de l'épaule. Recherche clinique, formation et conférences sur l'épaule.

01 mai 2020 à aujourd'hui	<p>Fondateur et Administrateur d'ActionSport Physio. Physiothérapeute à ActionSport Physio, spécialisé dans l'épaule et dans la physiothérapie du sport, l'orthopédie/traumatologie, rhumatologie. Neurodynamique, thérapie manuelle et manipulations vertébrales. Traitement des douleurs complexes (SNC et SNS).</p>
11 sept. 2017 au 30 avr. 2020	<p>Physiothérapeute 100% CDI, Cabinet de physiothérapie Jérôme Divorne, orthopédie, neurologie avec une petite clientèle neuro-gériatrique, Nyon, Suisse.</p>
02 août 2017 au 2 sept. 2017	<p>Physiothérapeute 100% Interim, Clinique Bois-Bougy, Nyon. Centre de rééducation et convalescence. Neurologie, gériatrie, orthopédie et médecine interne.</p>
15 mai 2017 au 01 août 2017	<p>Physiothérapeute 100% Hôpital La Tour, Meyrin, Suisse, Orthopédie et médecine du sport. Clientèle ambulatoire et interne en post-opératoire.</p>
20 avr. 2015 au 30 avr. 2017	<p>Physiothérapeute 100% Aquamed Lausanne S.A, Spécialisé en orthopédie, rhumatologie et aquathérapie avec une petite clientèle neuro-gériatrique.</p>
5 avr. 2017	<p>Obtention du droit de pratique dans le canton de Genève.</p>
Avr. 2016	<p>Obtention de la Reconnaissance Croix-Rouge Suisse complète et autorisation de porter le titre de physiothérapeute en Suisse.</p>
Avr. à mai 2013	<p>Kinésithérapeute Centre Orthopédique Médico –Chirurgical de Dracy-Le-Fort, France.</p> <p>Rééducation intensive post opératoire (PTG, reconstruction ligamentaire, chirurgie épaule et atteinte rachidienne avec protocole RFR (rééducation fonctionnelle du rachis)).</p>
Déc. à janv. 2011 (remplacement)	<p>Physiothérapeute OrthoMed Physio jarry, Montréal - Orthopédie générale, suivi accident de la route et du travail</p>
Oct. à déc. 2010	<p>Stage final en orthopédie, OrthoMed physio Jarry, Montréal</p>
Août. à oct. 2010	<p>Stage final en Neuro-gériatrie, équipe de réadaptation à domicile, Montréal</p> <p>Neurologie et gériatrie générale, clientèle privée avec autonomie variée</p>
Janv. à mai 2010	<p>Physiothérapeute, Stage centre hospitalier de soins longues durées Robert Cliche et Marie-Rollet, Montréal</p> <p>Stage clinique en Neuro-gériatrie, clientèle avec pathologies neurologiques et gériatriques en grande perte d'autonomie à grabataire</p>

Août à déc. 2009

Physiothérapeute, Stage clinique CHU Maisonneuve-Rosemont, Montréal

Orthopédie, post chirurgie générale (PTG/PTH, reconstruction ligamentaire etc.) Formation PTH BFH (Big Fémorale Head), accrochage fémoro-acétabulaire.

Janv. 2009 à mai 2010

Physiothérapeute, Stage clinique, clinique école Marie-Victorin, Montréal

Orthopédie et rhumatologie.

Fév. 2008 à janv. 2011

Moniteur en secourisme, Croix-Rouge Canadienne Division du Québec

Clientèle générale et spécialisée pour l'enseignement des premiers soins /RCR.

HONNEUR / ACCOMPLISSEMENT

2010

Nominé pour la bourse TD Canada trust, meilleure moyenne générale et implication au niveau scolaire.

FORMATION

Juin 2025

Obtention du Fellowship et reconnaissance internationale en thérapie manuelle orthopédique et manipulation vertébrale.

avec l'AFOM, branche reconnue de L'IFOMPT (Branche officielle de l'OMS). Plus haut niveau international en thérapie manuelle orthopédique et manipulation vertébrale. **750 heures :**

- Niveau 3 Maitland: Coursus total de 440 heures
- 6 formations spécifiques pour 72 heures, AFOM:
 - Quantification du stress mécanique.
 - Screening biomédical.
 - Imagerie médicale.
 - Recherche et méthodologie scientifique.
 - Facteur psychi-sociaux.
 - Compétences relationnelles.
 - Révision palpation et techniques.
 - Supervision clinique de 60 heures.
 - Publication de 2 recherches cliniques. (250 heures)

Juin 2025

Recherche clinique – Devenir investigateur et investigateur/ promoteur de recherche clinique 24 heures. Pour SwissEthics, CHUV, Lausanne

Juin 2024

E-Learning **“Les dysfonctions musculaires de l'épaule”**. Dre.Karen Ginn, 20h00

Juin 2023	24-25 juin 2023. Cours avancé dans l'échographie et doppler pour les affections neuro-musculo-squelettiques des membres supérieures et inférieures. 16 heures. Brunel University, Londres,
Avril 2023	Début du Fellow AFOM-IFOMPT , Supervision clinique de 64 heures avec un instructeurs certifiés internationalement en thérapie manuelle et manipulations vertébrales: Pierre Fissette et Véronique Bornet.
Mars 2023	25-26 mars 2023, Introduction à l'échographie et doppler pour les affections neuro-musculo-squelettiques des membres supérieures et inférieures. 16 heures. Brunel University, Londres, Angleterre.
Mars 2023	du 10 au 12 mars 2023 Bloc OMT-FR/ IFOMPT : Compétences relationnelles et défis psychosociaux . 24 heures. Instructeurs: Véronique Bornet et Gabriel Fol. CFTMP, Paris
Septembre 2022	Bloc AFOM-IFOMPT : Révision des techniques pratiques pour la préparation du fellowship et de l'examen pratique. Pierre Fissette et Thierry Gillet. 16H00, CFTMP, Paris, France
26 au 27 août 2022	Congrès international de la physiothérapie du Sport. 16 heures + 4 conférences au choix : 1- Reprendre le contrôle chez les sportifs présentant des instabilités de l'épaule et de la douleur. 2- Les tendinopathies du membre inférieur chez les sportifs 3- Les blessures de surutilisation et de stress chez les adolescents sportifs. 4- Rééducation chez les sportifs de sport de contact. Nyborg, Danemark
Juin 2022	Bloc AFOM-IFOMPT : Recherche clinique et méthodologie , e-learning de 16 heures + 16 heures présentiel. Formateur : Romain Articom. CFTMP, Paris, France
Février 2022	E-Learning, L'examen clinique de l'épaule EBP , Par Angela Cadogan PHD. 25 heures
Février à novembre 2022	Maitland niveau 3 Fév. 2022 : Instabilité de l'épaule et gestion de la douleur complexe, expliquer la douleur. Durée : 40h. Instructeur : Pieter Westerhuis et Hugo Stam., CFTMP, Paris Mai 2022 : Évaluation et traitement de la hanche, mise à jour sur les manipulations vertébrale et biomécanique cervicale. Examen théorique et examen patient final. Durée : 40h. Instructeur : Pieter Westerhuis et Pierre Jeangros, CFTMP, Paris Nov 2022 : Traitement des pathologies cranio-faciales et temporo-mandibulaire, actualisation sur le traitement des sténoses spinales et migraine d'origine cervicale. Examen pratique final. Durée 40h. Instructeur : Renée de Ruijter et Harry von Piekartz, CFTMP, Paris

Décembre 2021	Début du Master/ Fellow AFOM-IFOMPT : du 10 au 12 décembre 2021. Screening médical (16 heures) et quantification du stress mécanique (8 heures). CFTMP, Paris.
Novembre 2021	Continuité en présentiel." L'épaule, utiliser les données de la science pour optimiser nos résultats " Durée : 16h. Formatrice : Jo Gibson. Genève, Suisse
Septembre 2021	" L'épaule, théorie et pratique ". Durée : 21 h. Formateur : Dr.Jérémy Lewis (référence mondiale dans la prise en charge, évaluation et traitement de l'épaule). Avignon, France
Mai 2021	E-learning " L'épaule, utiliser les données de la science pour optimiser nos résultats ". Par Jo Gibson. Durée : 25 h.
Mars 2021	Obtention du niveau Maitland 2b . Durée 80 h. (Manipulations vertébrales (grade V), instabilité lombaire et cervicale, prise en charge et gestion des hyperalgésies primaires et secondaires ainsi que les douleurs complexes (aiguë et subaiguë, douleur centralisée SNC et douleur output système nerveux sympathique (exemple : CRPS)). CFP Lutry VD, Suisse
Mai 2018	Obtention du niveau Maitland 2a . Durée : 80 h. (neuro-dynamique) Formateur : Pierre Jeangros, Senior IMTA, CFP Lutry, Lutry (VD) Suisse
Juin 2016 à mai 2017	Obtention du niveau Maitland 1 , Durée : 160 h, Niveau de base (une introduction au concept Maitland® de physiothérapie manipulative dans le contexte d'un paradigme « biopsychosocial », les bases du raisonnement clinique moderne et la pratique basée sur l'évidence) Formateur : Pierre Jeangros, Senior IMTA, CFP Lutry VD, Suisse
Juin 2015 à mars 2016	Formation thérapie manuelle concept Sohier , Tronc, Membres et ATM. Durée : 64h / formateur : Raymond Sohier.
Septembre à décembre 2011	Certificat en science du sport/kinésiologie , Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) , Trois-Rivières, Québec, Canada
2007 à 2011	Diplôme en physiothérapie/réadaptation Physique, Montréal, Québec, Canada

CONFÉRENCES ET ENSEIGNEMENT

Enseignant formation post-graduée.

“L'épaule, du diagnostic au traitement par une prise en charge basée sur la recherche et l'évidence scientifique”. Total de 40 heures de formation .Enseignée depuis 2022

- -Niveau 1
- -Niveau 2

Enseignant formation post-graduée.

Le TOS. (Défilé thoracique) — Actualisation des connaissances et évolution des paradigmes d'évaluation et de traitement, basées sur l'évidence scientifique. Enseignée depuis 2025

·

Conférencier Mai 2025

CREP,, Genève, présentation sur la fonction de la coiffe des rotateurs et des schémas d'inhibitions.

·

Enseignant HESAV 2024/2025

Les instabilités de l'épaule, de l'évaluation aux traitements. 8h00

·

Conférencier HES-SO 2024/2025

Current Topics, 4h00.

·

RECHERCHES CLINIQUES ET PUBLICATIONS

2025
(En cours de publication)

Is there a true a change in rotator cuff muscle activation and activity in patients with a symptomatic shoulder? A systematic review with meta-analysis.

Timothée Bernard .PhD (S) 2026, Fellow (C) AFOM, manipulative therapist, Advanced MSK sonographer. Swiss Shoulder Clinic, Nyon, Switzerland.

Bertrand Lavigne. MSc. PT, Fellow (C) AFOM, manipulative therapist, Dry needling, complexe pain management specialist. Switzerland.

2025
(en soumissions à SwissEthics)

Is there a true change in rotator cuff muscle activation and activity in patients with a symptomatic shoulder when EMG is normalized using ballistic tasks? A cross-sectional analytical study.

Timothée Bernard .PhD (S) 2026, Fellow (C) AFOM, manipulative therapist, Advanced MSK sonographer. Swiss Shoulder Clinic, Nyon, Switzerland.

2025
(En cours de publication)

Is the Presence of Thoracic Outlet Syndrome in Patients With Double Clavicular Instabilities Actually an Underestimated Clinical Reality? A Case Report on Two Patients.

Timothée Bernard .PhD (S) 2026, Fellow (C) AFOM, manipulative therapist, Advanced MSK sonographer. Swiss Shoulder Clinic, Nyon, Switzerland.

2023
(en cours)

Stiff shoulders: How to distinguish “muscle guarding” from capsular myofibromatosis (frozen shoulder). Development of a new diagnostic test, management, and treatment.

Timothée Bernard .PhD (S) 2026, Fellow (C) AFOM, manipulative therapist, Advanced MSK sonographer. Swiss Shoulder Clinic, Nyon, Switzerland.