

Formation à la Méthode Mézières

PARIS - 2018/2019



Les organisateurs

Présentation

La **Méthode Mézières** est une méthode de rééducation globale et individuelle conçue et élaborée dès 1947 par **Françoise Mézières**, kinésithérapeute. Elle a développé **une méthode novatrice pour traiter les déséquilibres corporels**, une approche **originale** de l'homme et de la maladie en **considérant l'être humain dans son ensemble**.

La cinétique corporelle est fondée sur l'interaction de différentes chaînes myofasciales. **Toute partie du corps est en relation avec le reste du corps de par la solidarité des muscles qui s'organisent en chaînes**. Pour de multiples raisons, ces chaînes musculaires ont souvent tendance à être trop tendues et raccourcies, ce qui occasionne une limitation de mouvements et déstabilise la statique du corps par le jeu des adaptations et des compensations. Notre statique corporelle est organisée en fonction de beaucoup de facteurs : génétiques, psycho-comportementaux, viscéraux, traumatiques, etc. Ces influences, conjuguées avec les habitus de l'individu, occasionnent des altérations dans la statique et des déséquilibres dans les chaînes myofasciales, entraînant des dysfonctionnements et des pathologies.

La **kinésithérapie globale**, dans cette perspective, vise à rétablir l'équilibre des différentes chaînes myofasciales grâce à un travail individualisé. Le kinésithérapeute méziériste traite les déséquilibres en recherchant la cause primaire de la lésion, en corrigeant et en contrôlant **les compensations installées au niveau du corps**.

Après un examen clinique rigoureux, analytique et global, les déséquilibres posturaux sont évalués et permettent un diagnostic de l'état **des chaînes myofasciales et articulaires**. La Méthode Mézières utilise des postures d'étirement global, des techniques manuelles tissulaires et des mobilisations articulaires, en associant un travail spécifique sur la dynamique respiratoire.

Grâce à la normalisation des tensions myofasciales, au rajustement articulaire et au réveil du système proprioceptif postural, nous obtenons une **réharmonisation de la posture et du mouvement**, ainsi qu'une diminution de la douleur. Cette thérapie basée sur l'unité corporelle, implique une participation active du patient, indispensable pour prendre conscience des changements au niveau cortical.

Au delà de son action curative, cette méthode a une vocation éducative et préventive. Elle a une répercussion bénéfique sur l'équilibre du système neurovégétatif, permet une réharmonisation du schéma corporel et favorise la prise de conscience des somatisations.

La méthode Mézières est en constante évolution, incorporant les derniers progrès scientifiques, sans perdre son essence et son originalité. Actuellement différents **projets de recherche** (incluant des kinésithérapeutes méziéristes français, espagnols et de différents pays d'Amérique Latine) sont en cours de réalisation de manière à doter la Méthode Mézières de bases scientifiques reconnues par tous.

Cette Formation est reconnue par **l'Association Méziériste Internationale de Kinésithérapie (AMIK)** dont le siège est situé à Eysines et dirigée par **l'Instituto de Fisioterapia Global Mézières (IFGM)** dont le siège est situé à Barcelone. L'AMIK est membre fondateur de la Charte de Qualité des Organismes de Formation Continue en Kinésithérapie. L'IFGM est un organisme de formation qui est présent dans des pays comme la France, l'Espagne, le Brésil, le Chili et le Mexique. L'IFGM est, de plus, lié à l'Université Internationale de Catalogne et à l'Université de Barcelone.

Un certificat de fin d'études sera délivré aux stagiaires qui auront effectué leur stage didactique, fourni divers travaux et satisfait aux différentes évaluations, leur permettant de devenir membres actifs de l'AMIK et de participer aux activités développées par **l'Asociación Mezierista Iberoamericana de Fisioterapia (AMIF)** en Espagne.

Objectifs

- Acquérir les compétences nécessaires pour évaluer et traiter les troubles musculo-squelettiques les plus fréquents moyennant une approche de kinésithérapie globale selon les principes de la Méthode Mézières.
- Assimiler les connaissances théoriques et pratiques nécessaires pour l'évaluation posturale des chaînes articulaires et myofasciales.
- Acquérir les bases de la méthodologie scientifique et de la Kinésithérapie basée sur des évidences scientifiques, appliquées au raisonnement et à la pratique clinique en kinésithérapie globale.
- Intégrer les concepts théoriques et pratiques pour traiter des pathologies musculo-squelettiques au moyen des techniques manuelles analytiques et globales.
- Appliquer des connaissances acquises dans des cas cliniques spécifiques par les diverses méthodologies pédagogiques employées.

Informations générales

A qui est destinée cette formation ?

Aux diplômés d'état en kinésithérapie

Durée : 24 jours (224 h, soit 174 h de présence active et 50 h hors cycles nécessaires pour l'élaboration du mémoire et soutenance, effectuer des activités de recherche et pour réaliser des séances de traitement personnel)

Lieu : Paris

Calendrier

- Cycle 1: **du 24 au 27 octobre 2018**
- Cycle 2 : **du 21 au 24 novembre 2018**
- Cycle 3 : **du 16 au 19 janvier 2019**
- Cycle 4 : **du 6 au 9 février 2019**
- Cycle 5 : **du 13 au 16 mars 2019**
- Cycle 6 : **du 25 au 28 septembre 2019**

Horaires : mercredi de 14h à 19h et jeudi, vendredi, samedi : de 9h à 13h et de 14h à 18h

Places : Le nombre minimum est de 9 participants et au maximum de 16 participants

Reconnaissance académique : Cette formation est reconnue par l'Association Méziériste Internationale de Kinésithérapie (France) et par l'Instituto de Fisioterapia Global Mézières (Espagne)

Modalités financières : 4260 €

Programme

STRUCTURE PAR SEMINAIRE

- 1^{er} cycle : EXAMEN CLINIQUE, POSTURES DE BASE ET RESPIRATION
- 2^{ème} cycle : INTEGRATION GLOBALE CÉPHALO-CERVICALE, RESPIRATION ET CEINTURE SCAPULAIRE
- 3^{ème} cycle : INTEGRATION GLOBALE DU MEMBRE SUPÉRIEUR ET CEINTURE PELVIENNE
- 4^{ème} cycle : INTEGRATION GLOBALE DU MEMBRE INFÉRIEUR ET CONTRÔLE POSTURAL
- 5^{ème} cycle : INTEGRATION GLOBALE DU RACHIS THORACIQUE, LOMBAIRE ET SCOLIOSE
- 6^{ème} cycle : ATELIERS PRATIQUES, RECHERCHE ET ÉVALUATION

CONTENU THEORIQUE

1. Principes fondamentaux de la Méthode Mézières

- Historique de la Méthode Mézières et évolution des chaînes myofasciales
- Les muscles postérieurs forment une chaîne qui tend à l'hypertonie et à la rétraction.
- La lordose est mobile. Principe du dysmorphisme
- Le blocage diaphragmatique coexiste avec l'hyperlordose
- Les positions de la tête et sa relation avec le tronc
- Le réflexe antalgique a priori

2. Les indications et limites de la Méthode Mézières

3. L'examen clinique méziériste.

4. L'évaluation technologique par biométrie numérique en 3D

5. Les chaînes musculaires selon Françoise Mézières

6. Les typologies corporelles

7. La respiration et la posture

8. L'unité céphalo-cervicale et la posture. La patho-mécanique

9. La physiopathologie du membre supérieur. Approche globale

10. Biomécanique et physiopathologie du complexe lombo-pelvi-fémoral. Approche Globale

11. L'étude du pied et son implication dans la statique

12. Les dysmorphismes du genou. Approche globale

13. Troubles morfo-statiques du rachis dorsal et lombaire

14. Fondements scientifiques de la Méthode Mézières dans la pathogénèse de la scoliose idiopathique

15. La physiologie neuromusculaire : l'analyse des comportements myofasciaux

16. Modèle bio-psycho-social et maladie chronique

17. Des activités scientifiques. Méthodologie et stratégies de recherche

CONTENU PRATIQUE

A) L'EXAMEN MORPHO-STATIQUE, DYNAMIQUE ET DE L'EXTENSIBILITÉ

Analyse et évaluation clinique:

- Morpho-statique bipède
- Extensibilité des chaînes myofasciales
- Déséquilibres articulaires analytiques et globaux
- La marche et le geste
- Reconnaissance du schéma corporel
- Biométrie numérique. Les nouvelles technologies avec le logiciel ADiBAS posture®

B) OBSERVATION DES COMPENSATIONS ET LES MÉCANISMES NEUROMUSCULAIRES

1. L'analyse des compensations et leurs relations avec la rétraction myofasciale
2. Anatomie palpatoire :
 - 2.1. Position articulaire
 - 2.2. Tonicité musculaire
 - 2.3. Raccourcissement myofascial
 - 2.4. Extensibilité myofasciale
3. La plasticité cérébrale. La reconnaissance et l'intégration d'un nouveau schéma corporel.
4. Réharmonisation proprioceptive dans la statique et le geste

C) RÉHARMONISATION POSTURALE

1. Les postures globales d'étirement myofascial actif
 - Les étirements des chaînes myofasciales impliquées dans les déséquilibres morpho-statiques.
 - La rééducation posturale en travail symétrique, en décharge (décubitus dorsal) et en charge (assis et debout)
2. La rééquilibration respiratoire. La prévalence des chaînes myofasciales et les typologies respiratoires.
3. Les techniques de thérapie manuelle associées à la rééducation posturale: la thérapie myofasciale, les techniques neuromusculaires, les réajustements articulaires.
4. Le travail dynamique des membres et les mouvements rythmiques des ceintures.

D) LES ALTÉRATIONS MORPHO-STATIQUES ET LA PATHOLOGIE

1. L'unité crânio-sacrée
 - 1.1 Les processus dégénératifs de la colonne vertébrale (arthrose, hernies..).
 - 1.2 Les déviations du rachis (hyperlordose, cyphose, dos plat, scoliose...)
 - 1.3 Les maladies rhumatismales (Scheuermann, spondylo-arthrose, inflammations...)
 - 1.4 Les douleurs rachidiennes (névralgies cervico-brachiales, lombalgies, dorsalgies...)
 - 1.5. Les dysfonctions temporo-mandibulaires: les implications globales.

2. Le membre supérieur

Les tendinopathies et les déséquilibres myofasciaux. Le syndrome sub-acromial.

3. Le membre inférieur

3.1 Les altérations des axes et les processus dégénératifs (varum/valgus, flexum/recurvatum, syndrome fémoro-patellaire, gonalgies, coxarthrose...)

3.2. Les troubles du pied (douleurs du métatarse, hallux-valgus, pied plat/creux...)

E) TRAVAIL PRATIQUE INDIVIDUEL ET EN GROUPE

1. Pratique de techniques spécifiques deux par deux

2. Traitements des cas individualisés

3. Ateliers pratiques sur des cas particuliers

4. Évaluations pratiques pendant la formation

5. Activités de recherche

Méthodologie et évaluation

L'animation est assurée, tant pour les cours théoriques que pour les démonstrations et ateliers pratiques, par une équipe de praticiens confirmés dans leur spécialité.

Pour assurer, à cette action, l'efficacité recherchée, le nombre des participants est limité et la formation dispensée est fondée sur:

- l'alternance de parties théoriques et pratiques bénéficiant d'un support visuel et de pièces anatomiques

- des démonstrations pratiques, ateliers en petits groupes et présentations de cas

- l'organisation de tables rondes

Dans le but de vérifier l'évolution de l'apprentissage des stagiaires, des contrôles pratiques seront réalisés in situ et des évaluations théoriques on-line, en plus des consultations par vidéo-conférence et un grand support par des réseaux sociaux.

Certificat de fin d'études

Un certificat de fin d'études sera délivré aux stagiaires qui auront :

1) effectué leur stage didactique dans tous les cycles

2) réussi l'évaluation pratique,

3) élaboré et présenté un mémoire de fin d'études,

4) réalisé des activités de recherche (facultatif),

5) effectué un traitement didactique chez un praticien méziériste pour parfaire leur apprentissage, dans l'intervalle des cycles.

Équipe pédagogique

DIRECTEURS et FORMATEURS

José Ramírez-Moreno et Juan Ramón Revilla

- Kinésithérapeutes méziéristes
- Doctorants en kinésithérapie par l'Université Internationale de Catalogne - Barcelone
- Professeurs associés de l'Université Internationale de Catalogne - Barcelone
- Directeurs du Centre de Kinésithérapie KineMez, Barcelone
- Directeurs et formateurs de l'"Instituto de Fisioteràpia Global Mézières" (IFGM)
- Fondateurs, Président et vice-président de l' "Asociación Méziérista Iberoamericana de Fisioterapia" (AMIF)
- Directeurs de l'entreprise technologique Physicaltech - Barcelone
- Membres du Conseil d'Administration de l' AMIK

FORMATEURS

Sandrine Gain-Duval

- Kinésithérapeute méziériste
- Participation à la formation de base de l'AMIK

Marie Savage

- Kinésithérapeute méziériste
- membre de l'équipe pluridisciplinaire en consultation de stomatologie du centre hospitalier Lyon Sud

Caroline Fabre

Kinésithérapeute méziériste

Alain Roussange

Kinésithérapeute méziériste