

Décembre 2018

**MOT DE LA PRESIDENTE**

Chers amis,

La fin de l'année approche, la nouvelle arrive !
Nouvel agenda : nouvelles dates à noter !

Le 26 et 27 janvier à Paris : post-formation avec Marie Savage, formatrice à la méthode Mézières à l'AMIK, sur l'ATM. Indispensable à notre pratique quand on sait l'impact de l'ATM sur toute l'équilibre corporel. Je vous rappelle que ces post-formations tournent dans les régions et que celle-ci a déjà eu lieu plusieurs fois. C'est donc le moment de vous inscrire. Le 2^{ème} module n'est accessible qu'à ceux qui ont déjà fait le 1^{er}.

Le 2 et 3 février à Paris : Nouvelle post-formation proposée par l'AMIK, animée par Caroline Fabre, formatrice à la Méthode Mézières à l'AMIK, thérapeute expérimentée, généreuse de son savoir. La mobilité, la fonctionnalité est aussi le but d'un traitement. Caroline approfondit, explore ce domaine. Je vous rappelle l'importance pour nous (travail en amont des réservations, des préparations de ces stages) de vos inscriptions les plus précoces possibles.

Ces post-formations sont agréées FIF-PL. Profitez-en, en fonction de vos droits.

Vous avez le détail de ces post-formations et des suivantes sur les news spéciales post-formations que vous venez de recevoir.

L'AMIK vous souhaite des fêtes de fin d'année chaleureuses et gaies !

Bien AMIKalement.
Béatrice Freyssinet Enjalbert

A VOS AGENDAS**NORD-OUEST**

Samedi 8 décembre à Nantes reportée au 12 ou 26 janvier : Assemblée Générale du Nord-Ouest + Atelier pratique sur la respiration animé par Aurore Jolly

Vendredi 15 mars 2019 après-midi et samedi 16 mars matin : 10èmes Rencontres à la Rochelle

Vous pouvez retrouver le programme et le bulletin d'inscription sur la page d'accueil de notre site à la rubrique "actualités".

Je vous rappelle que les **chambres proposées sont doubles** (à partager à 2, merci de préciser votre partenaire de chambrée).

En revanche, si vous souhaitez être seul(e), il n'y a que peu de chambres disponibles. Il est impératif que vous fassiez votre demande rapidement et ce avant le 20 décembre. Passée cette date, vous ne pourrez plus bénéficier de cette offre.

Lors de votre réservation, je vous remercie donc de préciser la personne avec laquelle vous partagerez votre chambre.

Je vous remercie pour votre compréhension

Aurore Jolly

RHONE-ALPES/BOURGOGNE/FRANCHE-COMTE

Samedi 26 janvier 2019 à Lyon : prochaine journée régionale. Le thème de la matinée : échange de pratique autour du diaphragme et de la respiration et l'après-midi sera consacrée à notre assemblée régionale. Le bureau sera à renouveler suite au départ annoncé de Gille Barral. Nous vous enverrons prochainement la convocation avec toutes les infos pratiques. Sinon, vous pouvez contacter Delphine Rossi : dtravignet@free.fr

Delphine Rossi

SUD-EST

Samedi 2 février 2019 à Antibes : prochaine journée régionale sur le thème de la posture du musicien.

Réservez vos dates !

Intervention de l'AMIK sud-est auprès de l'IFMK niçois, 7h de présence pour initier les futurs diplômés à notre art.

Alain Roussange

LU ET REMARQUE POUR VOUS

(Tribune libre où chacun peut s'exprimer)

ECHOS DU NORD/EST/ILE DE FRANCE

Samedi 1er décembre à Paris : ASSEMBLEE GENERALE REGIONALE

L'assemblée régionale s'est tenue samedi 1er décembre à Paris. Nous étions 15 méziéristes au cours de cette matinée. Ce fut l'occasion de revenir sur les activités proposées par la région en 2018 et notamment notre congrès qui a lieu en Mars dernier. Nous avons également voté pour l'élection du nouveau bureau régional. Le président actuel Didier VOLAND ne souhaitant pas renouveler son mandat, c'est Hélène BORDES qui a été élue nouvelle présidente de la région. Félicitations donc à Hélène et à son équipe. Le bureau est donc composé de Caroline TUPIN, Sabrina GUITTARD, Anne DESBRYERES, Hélène BORDES et d'une nouvelle entrante Christelle SEGUI CHAUTANT. Bon courage à la nouvelle équipe. L'assemblée s'est terminée de façon conviviale autour d'un buffet.



ATELIER AUTOUR DE LA DENTOSOPHIE

La matinée s'est poursuivie par une présentation de la Dentosophie. Pendant plus d'une heure Mme Simona Teodurescu, chirurgien dentiste nous a présenté de façon passionnante cette approche holistique qu'est la dentosophie où la dent élément vivant est en relation directe avec les autres éléments du corps et comment la forme de la mâchoire et le positionnement de nos dents sont en relation avec nos déséquilibres psycho émotionnels. Elle a également à travers des cas cliniques montré l'intérêt de l'activateur, cette gouttière souple par rapport aux techniques d'orthodontie fixes.

Didier Voland

ECHOS "POST-FORMATIONS"

LES STAGES DE PERFECTIONNEMENT 2019

<http://www.methode-mezieres.fr/perfectionnements/>

Lieu : **Paris** (4 rue Tessier - 75015 Paris)

Dates : **samedi 26 et dimanche 27 janvier 2019**

Coût : Adhérents AMIK : 390 €

Formatrice : **Marie SAVAGE**, kinésithérapeute méziériste

Titre : « **Intégrer les ATM dans la pratique globale** » (module 1)

Objectifs :

- Faire un bilan de la région maxillo-faciale
- Traiter l'ATM à travers la globalité

Lieu : **Paris** (4 rue Tessier - 75015 Paris)

Dates : **samedi 2 et dimanche 3 février 2019**

Coût : Adhérents AMIK : 390€

Formatrice : **Caroline FABRE**, kinésithérapeute méziériste

Titre : « **Méthode Mézières – un traitement de la mobilité à la fonctionnalité** »

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes d'adaptation et les lésions articulaires
- Connaître les tests pour évaluer la liberté du mouvement
- Sentir l'efficacité de la méthode sur la récupération des mobilités

Lieu : **LYON** (Ibis Style Lyon confluence, 24 quai Perrache 69002 Lyon)

Dates : **vendredi 24 et samedi 25 MAI 2019**

Coût : Adhérents AMIK : 390€

Formateur : **Jose RAMIREZ**, Directeur de la formation à la Méthode Mézières. Co-directeur de l'IFGM et du Centre de kinésithérapie KineMez à Barcelone. Professeur de l'Université Internationale de Catalogne. Président de l'AMIF.

Titre : « **Contrôle sensori-moteur dans la lombalgie mécanique avec la Méthode Mézières. Programme d'exercices avec une approche globale** »

Objectifs :

- Fournir les connaissances nécessaires pour la compréhension de la pathomécanique de la région lombo-pelvienne et les lésions qui dérivent
 - Réaliser un bilan diagnostique analytique et global à partir de tests cliniques et technologiques
 - Intégrer un programme de rééducation globale de la région lombo-pelvienne avec une approche globale en suivant les arguments théoriques et pratiques selon l'évidence scientifique existante
-

Lieu : **PARIS** (4 rue Tessier - 75015 Paris)

Dates : **vendredi 28 et samedi 29 JUIN 2019**

Coût : Adhérents AMIK : 390€

Formateur : **Jose RAMIREZ**, Directeur de la formation à la Méthode Mézières. Co-directeur de l'IFGM et du Centre de kinésithérapie KineMez à Barcelone. Professeur de l'Université Internationale de Catalogne. Président de l'AMIF.

Titre : « **Approche de la méthodologie scientifique** »

Objectifs :

- Fournir les connaissances nécessaires pour la compréhension de la méthodologie scientifique en kinésithérapie
 - Apprendre à formuler les questions cliniques en suivant une structure logique pour mieux trouver la réponse dans les ressources
 - Accéder aux sources d'information scientifique dans les bases de données disponibles
 - Utiliser une bonne stratégie pour trouver les études scientifiques en réduisant le temps de recherche
 - Réaliser une lecture critique d'articles, c'est-à-dire pouvoir apporter un regard critique et argumenter sur la qualité des études publiées dans les revues scientifiques.
-

Lieu : **PARIS** (4 rue Tessier - 75015 Paris)

Dates : **samedi 21 et dimanche 22 septembre 2019**

Coût : Adhérents AMIK : 390€

Formatrice : **Marie SAVAGE**, kinésithérapeute méziériste

Titre : « **Les pathologies de l'ATM** » (module 2)

Objectifs :

- connaître les étiologies, le diagnostic et les traitements des dysfonctions de l'articulé mandibulaire
-

Lieu : **TOULOUSE** (Ibis ponts jumeaux, 99 Bd de la Marquette 31000 Toulouse)

Dates : **vendredi 15 et Samedi 16 novembre 2019**

Coût : Adhérents AMIK : 390€

Formateur : **Juan Ramón REVILLA**, kinésithérapeute méziériste. Co-directeur Formation Mézières AMIK Paris. Professeur et Master en kinésithérapie par l'Université Internationale de la Catalogne (UIC), Barcelone. Directeur Centre de Kinésithérapie KineMez. Fondateur et vice-président de *l'Asociación Mezierista Iberoamericana de Fisioterapia* (AMIF).

Titre : **“Cours de révision / recyclage : du bassin à la tête en passant par la respiration”**

Objectifs :

- Réviser et renforcer des connaissances de la méthode Mézières applicables à la pratique clinique : bilan, stratégies thérapeutiques basées sur le raisonnement clinique et des techniques de traitement adaptées à la typologie.

ON PARLE DE NOUS

- A lire dans **Healthy Fit** de novembre, un article sur la proprioception où Guilhaine Bessou est citée et par la même occasion, l'AMIK et la Méthode Mézières.

SANTÉ

Développez votre sixième sens !

Moins de blessures, moins de douleurs en apprenant à mieux se tenir et à se protéger. C'est l'objectif de la proprioception, qui cultive la conscience du corps en prévention ou en rééducation. Chaque mouvement, chaque pratique sportive doit se faire en conscience ! Le bénéfice est grand, car en multipliant les exercices de proprioception, nos capacités d'adaptation augmentent.
de David Guillot

Notre experte
Guilhaine Bessou
Praticienne
kinésithérapeute
méziériste en médecine
physique
Praticienne en
gymnastique holistique
méziériste. Co-animatrice
des ateliers de proprio-
ception (du mardi au jeudi)
à Toulouse (31) - Méthode Mézières

90 healthy fit

healthy fit



7 Chemin corporel

Couchée sur le dos, pieds au sol, les bras en croix sur le sol et sur la même ligne. Les mains doivent être à l'horizontalité des épaules. La plupart du temps, au début, les personnes pratiquant un sport aérobique, type tennis, sont persuadées que leurs bras sont en croix alors qu'un bras se place en dessous de l'épaule. Incompréhension par exemple : l'un d'eux s'est réveillé, observé et constaté ce placement. Le praticien peut vous demander de fermer les yeux, de sentir les deux bras et de venir poser les deux mains paume contre paume. Vous aurez peut-être du mal à les joindre. Effectuez cet exercice de retrouver les sensations retrouvées au premier regard. Vous pouvez par la suite recommencer ce travail à chaque fois que vous reposez vos bras. Il n'y a rien, les sensations doivent correspondre à la réalité de la position. De multiples postures conduisent à des troubles dans le cou, dans l'épaule, le dos, etc. Prendre conscience qu'une épaule est plus haute que l'autre, par exemple, se donne les moyens de le résoudre permet de corriger la position sur le long terme. Car sans remède, le chemin corporel ne se modifie pas.

Déséquilibre

Si les capteurs de la proprioception restent nos cinq sens, on le désigne, elle, comme une sorte de système nerveux. À la fois réflexe et actif, elle nous aide pour nous protéger, la proprioception constante prévient les blessures potentielles au cours des actions. Catherine Bissacq, présidente de l'Association métriste internationale de kinésithérapie, a utilisé les bilans des équilibres et de la proprioception tout au



long de sa carrière, partant du principe que toute douleur est liée à un déséquilibre. Cette méthode de rééducation globale du corps vise à déloger de mauvaises habitudes (de posture par exemple), et à faire ressentir le mouvement et enfin qu'il s'inscrive à long terme dans le cerveau. Attention donc. Propriété du geste et de la posture, juste se fier à l'attention consciente, les capteurs sensoriels et la mémoire du corps. Des informations modifiables et évolutives donc !

Attention consciente

Nous avons toutes couru en musique. Cette « musique » est une « note » avec un détachement par rapport à l'école de nos sensations, l'école de notre corps. Le manque d'attention consciente, court-circuite l'alignement

des informations vers le cerveau : des informations envoyées par les capteurs musculaires majoritairement. Le toucher, le voir, l'attention visuelle, capteurs la conscience corporelle. Le développer c'est aussi changer l'image de notre corps, de manière à laisser le juste accord entre conscience et image de réalité.

Ce n'est pas évident ! Plus la conscience est fine, mieux seront réalisés le geste sportif et la fin, la performance. Par exemple, une coureuse ayant développé une ligne tendue du bassin sans le sentir perd en capacité de course. Un sport de raquette provoque à la longue des douleurs de dos, car le corps se retorque tout le temps sur deux côtés. Les exercices de proprioception donnent les moyens de rééquilibrer l'ensemble par le biais d'une voie consciente. ■

DU BON ANCRAGE DANS LE SOL

Cet exercice peut s'effectuer tous les jours en échauffement ou en fin d'entraînement.

1. Debout, pieds parallèles et non serrés, essayez de prendre conscience de l'appui des pieds dans le sol.
2. Êtes-vous davantage appuyée sur l'avant des pieds ? Les talons ? Les bords externes ? Sur un pied plus que l'autre ?
3. Observez cet ancrage et essayez de prendre conscience de votre verticalité : comment se situe le corps au-dessus des pieds ?
4. Utilisez une balle de tennis pour venir masser un des deux pieds en mettant un peu de poids dessus. Faites-le rouler à l'avant, au milieu, sur les bords externes.
5. Reposez vos deux pieds en parallèle et ressentez votre pied massé par rapport à l'autre : est-il plus enfoncé ? Plus large ? On a la surprise de voir que toute notre verticalité peut être différente au niveau du côté massé, que ce soit dans les sensations du bassin, de l'épaule, ou même du visage.
6. Répétez l'exercice de l'autre côté. Les sensations peuvent être différentes, il faut toujours prendre conscience du côté qui a travaillé par rapport à l'autre.
7. Prenez un temps pour une conscience globale de votre corps. L'objectif est de réveiller petit à petit la conscience corporelle afin de modifier les déséquilibres, se libérer des douleurs et harmoniser l'ensemble du corps.



La proprioception en 3 propriétés

- La sensibilité à la position (proprioception), qui nous informe des angles formés pour chaque articulation et donc de la position relative des membres entre eux et par rapport au corps.
- La sensibilité du mouvement (kinesthésie), qui correspond à une sensation de vitesse, d'amplitude, et de direction.
- La sensibilité à la force.

Source : <https://www.kinesithérapie.fr/la-proprioception>, avec Catherine Bissacq.

- A voir sur France 2 à la TV, lundi 11 décembre à 0h40 "**haut le corps**", film sur la démarche d'une patiente suivie épisodiquement par Caroline Fabre et son choix de recourir à la chirurgie concernant sa scoliose. Film émouvant...



LES ANNONCES DU MOIS

Paris 6^{ème} - métro Duroc-Sèvres Babylone-Montparnasse - Recherche remplaçant kinésithérapeute (chaines musculaires) pour la période du 28 janvier au 19 février 2019. Merci de me contacter par téléphone au 01 47 34 54 28 (cabinet) ou 06 12 25 13 94. N'hésitez pas à me laisser un message, je vous rappellerai aussitôt !

67 – Strasbourg - Reprise cabinet au cœur de Strasbourg, situé dans le quartier du Collège St Etienne - départ à la retraite début février 2019 - Possibilité de 2 kinés
A saisir en vue des restrictions d'installations en ville avec la loi de zonage.
Plus d'informations, contactez Michèle au 06 80 43 16 63 après 19h.

56 - Vannes : A vendre table électrique Lagon (posturale avec potence) marque GENIN - commande par barre périphériques - roulettes escamotables - coloris gris Missouri - 1200€ à débattre - contact : tél. : 06.48.87.92.76 ou mail : brigitte.carre@orange.fr

92 - Boulogne (métro Boulogne Jean Jaurès) - Je recherche un ou une assistante en Méthode Mézières pour un plein temps à partir de juillet dans un cabinet de groupe - Possibilité d'association par la suite
Contact : Caroline FABRE / 06 86 86 16 92

Paris 20ème : Je recherche un(e) assistant(e) en vue de reprendre ma patientèle en Méthode Mézières dans un cabinet duo. Merci pour votre message : 06.78.19.95.81 ou mail : mkmorierberelle@yahoo.fr

13 - Marignane - Kinésithérapeute Méziériste chainiste GDS et formée au développement moteur de l'enfant, je dispose de locaux spacieux, aux normes ERP. A l'approche de la retraite et en vue d'une diminution d'activité, je cherche un ou une collaborateur(trice) Méziériste ou chainiste. A saisir avant mise en place du zonage. Conditions à débattre. Vous pouvez me joindre au 0675242561 ou à cette adresse mail : sdurand001@cegetel.rss.fr

92 - Sèvres - Je vends une table électrique monoplan avec roulettes, tête (80cm x180 cm), dont le revêtement a été refait, en excellent état avec tabouret sur roulettes: 400, un mini squelette sur socle :100€, un tapis Airex comme neuf 100cm x 200cm x 2.5cm :100€ parfait pour travailler au sol.
Je suis joignable au 06 80 78 21 69, matériel à prendre à Sèvres dans le 92.

13 - Aix en Provence - kinésithérapeute ostéopathe cherche assistant collaborateur (contrat conseil de l'ordre) diplômé en méthode Mézières ou en cours de formation pour future association éventuelle. Si intéressé, merci de me contacter au 06 58 49 53 51.

Vos idées, vos infos sont les bienvenues.
L'INFORMATION c'est aussi le site web de l'AMIK : www.methode-mezieres.fr
la page Facebook : <https://www.facebook.com/amik.methode.mezieres/>