

# FORMATION A LA METHODE MEZIERES

---

Institut National de la Kinésithérapie  
[www.maisondeskines.com](http://www.maisondeskines.com)

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris  
tél. : 01 44 83 46 71  
[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
N° de déclaration d'activité : 1175 116 30 75



## DUREE

21 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)

## ENSEIGNANTS

- José RAMIREZ-MORENO – Kinésithérapeute, doctorant – Directeur pédagogique formation Mézières de l'AMIK
- Juan RAMON-REVILLA – Kinésithérapeute – Directeur administratif formation Mézières de l'AMIK
- Sandrine GAIN- DUVAL – Kinésithérapeute méziériste
- Guilhaine BESSOU – Kinésithérapeute méziériste
- Marie SAVAGE – Kinésithérapeute méziériste
- Caroline FABRE – Kinésithérapeute méziériste
- Edouard DOT – Kinésithérapeute méziériste

## 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.

## PROGRAMME

### SEMINAIRE 1 : EXAMEN CLINIQUE, POSTURES DE BASE ET RESPIRATION

#### *Objectifs :*

- Apprendre à réaliser un examen clinique avec une approche globale pour mieux diagnostiquer les troubles posturaux.
- Comprendre les altérations mécaniques respiratoires comme facteur de risque pour les troubles musculo-squelettiques.

#### **Premier jour : 13h00-18h00**

- Présentation de la formation. Critères pour réussir l'attestation
- Atelier pratique : l'observation principes et la notion des compensations en globalité
- EXAMEN CLINIQUE MORPHOSTATIQUE
- EXAMEN CLINIQUE DE L'EXTENSIBILITE : **tests myofasciaux globaux**

#### **Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00**

- Apport théorique : **les chaînes musculaires selon Françoise Mézières. Les typologies.**
- EXAMEN CLINIQUE DE L'EXTENSIBILITÉ : **tests myofasciaux spécifiques semi-globaux**
- EXAMEN CLINIQUE DYNAMIQUE
- L'Analyse objectif posturale avec technologie 3D

### Troisième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Apport théorique : **principes fondamentaux de la méthode Mézières. Limites et indications**
- Exercice thérapeutique : **posture de base** : points clés des corrections et des armes thérapeutiques
- Apport théorique : **la respiration et la posture.**
- Examen clinique spécifique sur la respiration : **révision des diamètres respiratoires, des références anatomiques classiques, des typologies respiratoires**
- Exercice thérapeutique : **Posture de base et travail respiratoire** (partie 1)

### Quatrième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Exercice thérapeutique : **posture de base et travail respiratoire** (partie 2)
- Révision des points clés du séminaire
- **Analyse et le traitement d'un cas clinique**

## SEMINAIRE 2 : INTEGRATION GLOBALE CEPHALO-CERVICALE, RESPIRATION ET CEINTURE SCAPULAIRE

### Objectifs :

- Réaliser des tests spécifiques de la **région cervicale et ATM** avec une approche globale pour mieux diagnostiquer les pathologies de cette région : cervicalgies mécaniques, hernies discales, etc.
- Apprendre des exercices thérapeutiques avec une approche globale pour améliorer les troubles musculo-squelettiques associés aux déséquilibres des chaînes myofasciales, **l'hyperlordose cervicale, projection antérieure céphalique et la rectitude cervicale.**

### Premier jour : 13h00-18h00

- Apport théorique : **l'unité céphalo-cervicale et la posture**
- Examen clinique spécifique de la région céphalo-cervicale.
- Exercice thérapeutique : travail postural de base de la région céphalo-cervicale (partie 1)

### Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Apport théorique : **patho-mécanique et typologies de la région céphalo-cervicale**
- Exercice thérapeutique : travail postural de base de la région céphalo-cervicale (partie 2)
- Apport théorique : **ceinture scapulaire et posture**
- Examen clinique spécifique de la ceinture scapulaire.

### Troisième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Exercice thérapeutique : travail postural pour la chaîne thoraco-brachiale
- **NOTION DE GLOBALITÉ.** Une révision des exercices réalisés durant le premier séminaire et intégration avec ceux réalisés dans le deuxième séminaire : **POSTURE DE BASE + RESPIRATION + TRAVAIL CEPHALO-CERVICAL**

### Quatrième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- **Analyse et traitement d'un cas clinique**
- Exercice thérapeutique : travail postural spécifique selon les typologies cervicales
- Atelier pratique région céphalo-cervicale et région oro-faciale

## SEMINAIRE 3 : INTEGRATION GLOBALE DU MEMBRE SUPERIEUR ET DE LA CEINTURE PELVIENNE

### Objectifs :

- Réaliser des tests spécifiques du **membre supérieur, coxo-fémorale et sacro-iliaque** avec une approche globale pour mieux diagnostiquer les pathologies de cette région : syndrome sous-acromial, tendinopathies, lombalgies mécaniques, etc.
- Apprendre des exercices thérapeutiques avec une approche globale pour améliorer les troubles musculo-squelettiques associés aux **déséquilibres des chaînes myofasciales, améliorer la cyphose scapulaire, rétroversion ou antéversion pelvienne, distorsion sacro-iliaque, etc.**

### Premier jour : 13h00-18h00

- Apport théorique : **physiopathologie du membre supérieur. Approche globale.**
- Examen clinique spécifique du membre supérieur
- Exercice thérapeutique : travail postural pour la chaîne thoraco-brachiale

### Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Apport théorique : **biomécanique et physiopathologie du complexe lombo-pelvi-fémoral. Approche globale.**
- Examen clinique spécifique de la ceinture pelvienne
- Exercice thérapeutique : postures symétriques du membre inférieur

### Troisième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Apport théorique : **biomécanique et physiopathologie du complexe lombo-pelvi-fémoral. Approche globale (partie 2)**
- Exercice thérapeutique : postures asymétriques du membre inférieur

### Quatrième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- **Analyse et le traitement d'un cas clinique**
- **NOTION DE GLOBALITÉ.** Une révision des exercices réalisés durant les premier, deuxième séminaire et intégration avec ceux réalisés dans le troisième séminaire : POSTURE DE BASE + RESPIRATION + TRAVAIL CÉPHALO-CERVICAL + TRAVAIL MEMBRE SUPERIEUR + TRAVAIL MEMBRE INFÉRIEUR

## SEMINAIRE 4 : INTEGRATION GLOBALE DU MEMBRE INFÉRIEUR ET CONTRÔLE POSTURAL

### Objectifs :

- Réaliser des tests spécifiques du **pied et genou** avec une approche globale pour mieux diagnostiquer les pathologies de cette région et apprendre à différencier les **types de la douleur** selon les concepts plus actuels.
- Apprendre des exercices thérapeutiques avec une approche globale pour améliorer les troubles musculo-squelettiques associés aux **déséquilibres des chaînes myofasciales, le pied creux-plat, genou varum-valgum, syndrome fémoro-patellaire, etc.**

### Premier jour : 13h00-18h00

- Apport théorique : **étude du pied et son implication dans la statique**
- Examen clinique spécifique du pied
- Exercice thérapeutique : travail spécifique et global du pied

### Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Apport théorique : **les dysmorphismes du genou. Approche globale**
- Examen clinique spécifique du genou
- Exercice thérapeutique : travail pratique spécifique et global du genou

### Troisième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- **Apport théorique** : modèle bio-psycho-social et douleur chronique
- **NOTION DE GLOBALITE**. Une révision des exercices réalisés durant les premier, deuxième, troisième séminaire et intégration avec ceux réalisés dans le quatrième séminaire : POSTURE DE BASE + RESPIRATION + TRAVAIL CEPHALO-CERVICAL + TRAVAIL MEMBRE SUPERIEUR + TRAVAIL MEMBRE INFERIEUR

### Quatrième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- **Analyse et le traitement d'un cas clinique**
- Apport théorique : **Les typologies corporelles : sujets fonctionnels, sujets structurels**
- Atelier pratique de rééducation proprioceptive par un travail en groupe.

## SEMINAIRE 5 : INTEGRATION GLOBALE DU RACHIS THORACIQUE LOMBAIRE ET SCOLIOSE

### Objectifs :

- Réaliser des tests spécifiques de la **région thoracique et lombaire** avec une approche globale pour mieux diagnostiquer les pathologies de cette région comme la **dorsalgie, lombalgie mécanique, hernie discale**, etc.
- Apprendre des exercices thérapeutiques avec une approche globale pour améliorer les troubles musculo-squelettiques associés aux **déséquilibres des chaînes myofasciales, dos plat, hypercyphose thoracique, hyperlordose lombaire, scoliose idiopathique**, etc.

### Premier jour : 13h00-18h00

- Apport théorique : **troubles morpho-statiques du rachis dorsal et lombaire**
- Exercice thérapeutique : travail pratique spécifique de l'hypercyphose et la lordose thoracique

### Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Apport théorique : **physiologie neuromusculaire** : analyse des comportements myofasciaux
- Exercice thérapeutique : travail pratique spécifique de l'hyperlordose lombaire, rectitude lombaire et contrôle moteur lombo-pelvien.

### Troisième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- Apport théorique : **fondements scientifiques de la Méthode Mézières dans la pathogénèse de la scoliose idiopathique**
- Exercice thérapeutique : travail pratique sur la scoliose

### Quatrième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00

- **Analyse et traitement d'un cas clinique**
- Mise en pratique de la rééducation posturale Mézières
- Table ronde : questions/réponses à propos des activités de biométrie numérique, de recherche, du mémoire et de l'évaluation pratique.

## SEMINAIRE 6 : ATELIERS PRATIQUES, SOUTENANCE DU MEMOIRE ET EVALUATION

### Objectifs :

- **Intégrer la rééducation posturale selon la méthode Mézières** pour mieux diagnostiquer et traiter les troubles musculo-squelettiques.
- **Evaluer** aux stagiaires pour confirmer la bonne intégration de la formation.
- **Augmenter les compétences** professionnelles des stagiaires pour la réalisation d'un mémoire et d'une soutenance en suivant une méthodologie scientifique appropriée.

**Premier jour : 13h00-18h00**

- Algorithme décisionnel pour la prise en charge de la rééducation posturale Mézières
- Révision pratique du travail postural Mézières

**Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00**

- ATELIERS PRATIQUES
- EXAMEN PRATIQUE

**Troisième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00**

- ATELIERS PRATIQUES
- EXAMEN PRATIQUE
- SOUTENANCES DES MEMOIRES DE FIN D'ETUDES

**Quatrième jour : 9h00-12h30 & 13h30-18h00**

- ATELIERS PRATIQUES
- Le rôle de l'Association Méziériste Internationale de Kinésithérapie
- Table ronde : questions/réponses à propos de la mise en pratique professionnelle
- Remise de certificat de fin d'études