



# FORMATION A LA METHODE MEZIERES

---

## DUREE

24 jours en présentiel: 174 heures de formation.

## ENSEIGNANTS

- José RAMIREZ-MORENO – Kinésithérapeute, doctorant – Directeur pédagogique formation Mézières de l'AMIK. Professeur associé Université Internationale de Catalogne
- Juan RAMON-REVILLA – Kinésithérapeute – Directeur administratif formation Mézières de l'AMIK. Professeur associé Université Internationale de Catalogne
- Sandrine GAIN- DUVAL – Kinésithérapeute méziériste.
- 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. DIU Neuro-Sciences en posturologie clinique.

## DÉFINITION

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. Actuellement, la méthode Mézières est définie comme:

*« Une méthode de masso-kinésithérapie qui permet d'évaluer, d'établir un diagnostic kinésithérapique et de traiter les troubles musculo-squelettiques de façon globale dans le cadre d'une approche biopsychosociale en santé. La méthode Mézières s'effectue de manière individuelle et active. Elle est fondée sur l'étirement des chaînes myofasciales, ainsi que sur des techniques manuelles et des exercices thérapeutiques symétriques et asymétriques, en associant un travail de reprogrammation sensorimotrice et des exercices de respiration. L'objectif est l'amélioration de la prise en charge de la douleur, du contrôle postural et de la fonctionnalité du corps ». (Ramirez-Moreno J, Revilla-Gutiérrez JR. Nouvelle définition académique de la Méthode Mézières. Kinésithér Scient 2018,0598:35-45)*

## 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 princeps 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 : 8h30-12h30 & 13h30-17h30

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 : 8h30-12h30 & 13h30-17h30

#### 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 lombopelvi-fémoral. Approche globale (partie 1)**

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 lombopelvi-fémoral. Approche globale (partie 2)**

Exercice thérapeutique : postures asymétriques du membre inférieur

### Quatrième jour : 8h30-12h30 & 13h30-17h30

#### Analyse et le traitement d'un cas clinique

**NOTION DE GLOBALITÉ.** Une révision des exercices réalisés durant le 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 INFERIEUR 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 : 8h30-12h30 & 13h30-17h30

#### 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 morfo-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 : 8h30-12h30 & 13h30-17h30**

**Analyse et traitement d'un cas clinique**

Mise en pratique de la rééducation posturale Mézières

Table ronde : questions/réponses

**SEMINAIRE 6: ATELIERS PRATIQUES 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.

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

Algorithme décisionnel pour la prise en charge de la rééducation posturale Mézières

**Analyse et traitement d'un cas clinique**

ATELIERS PRATIQUES

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

**Analyse et traitement d'un cas clinique**

ATELIERS PRATIQUES

EXAMEN PRATIQUE

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

ATELIERS PRATIQUES

EXAMEN PRATIQUE

**Quatrième jour : 8h30-12h30 & 13h30-17h30**

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