

RESPIRE

18^{ème} Congrès
Anglet 2024
28 et 29
septembre



Venez RESPIRER le bon air de la côte basque à la Chambre d'Amour, au Belambra Anglet-Biarritz pour le 18^{ème} congrès de l'AMIK, les 28 et 29 septembre 2024.

L'équipe organisatrice a concocté un programme de conférences et d'ateliers autour de la Respiration, avec vue sur la mer, baignade, balades, en formule tout compris : congrès, hébergement, repas et soirée dansante.

Aliette Joly, Chantal Jarry, Claude Woehrlé, Karen Garat, Hélène Benon

Programme

Samedi 28 septembre 2024

8h30 - 9h00 : café d'accueil

9h15 : Discours de bienvenue : Aliette JOLY – présidente région Sud-Ouest de l'AMIK

9h30-10h15 : Conférence de Christian BERARD – membre de l'AMIK

Le souffle

Christian Bérard, kiné méziériste, proposera une modélisation de la physiologie respiratoire dans le fonctionnement idéal du parangon morphologique, puis décrira les principales dysmorphies observées avec ce même modèle dans les troubles de la statique.

Cette notion de chaîne respiratoire aide à comprendre le schéma adaptatif du corps et donne un fil d'Ariane dans la stratégie thérapeutique du kiné méziériste.

10h15-11h : Conférence de Mathilde LEGUEULT - Masseur-kinésithérapeute

L'Art de Respirer : Intersection entre Médecine Traditionnelle et Thérapies Modernes

Au travers de la kinésithérapie respiratoire, du prana yama, de l'hypnose et de la pratique de l'apnée, nous explorerons ensemble les multiples répercussions de la maîtrise respiratoire sur l'ensemble de l'organisme. La santé respiratoire en lien avec les sphères ORL, vésico-sphinctériennes, digestives, avec la santé rachidienne mais aussi la santé mentale, la gestion du stress, de la douleur et le système nerveux au sens large... le souffle nous réserve encore bien des surprises. La connaissance précise de sa maîtrise et de ses éventuels dysfonctionnements est par conséquent une arme thérapeutique de choix, dont les clés indispensables vous seront transmises au cœur de cette conférence.

11h-11h30 : pause

11h30-12h15 : Conférence de Juan Ramon REVILLA – directeur de la formation de l'AMIK

L'approche respiratoire dans le traitement de la douleur persistante : preuves scientifiques actuelles et application clinique

Lors de l'approche thérapeutique globale, des exercices respiratoires, de la thérapie manuelle et de la communication verbale avec le patient souffrant de douleurs persistantes, nous devons nous appuyer sur les connaissances actuelles en neurosciences concernant la relation réciproque entre la respiration, la douleur et les mécanismes du stress.

12h30-14h00 : déjeuner

LES ATELIERS	
14h00-15h00	Atelier 1
15h15-16h15	Atelier 2
16h15-16h45 : pause	
16h45-17h45	Atelier 3

**Chaque congressiste pourra participer à 3 ateliers.
Il indiquera ses choix lors de l'inscription.**

Thèmes des ateliers :

Atelier A : Caroline FABRE - formatrice AMIK : Déchainons la respiration

*Le morphotype expiratoire n'est-il pas qu'un trompe-l'œil ?
Pourquoi l'expiration corrige les morphotypes expiratoires ?*

Atelier B : Christian BERARD - membre de l'AMIK : Les fondamentaux de la Méthode Mézières

Après un rappel des bilans, inspirés des stages avec Françoise Mézières dans les années 1975-1985, un rappel des lois, des manœuvres, et des clés définies par F. Mézières, Christian Bérard orientera le bilan d'un cas clinique sur la notion de « chaîne respiratoire » et décrira les compensations, les dysmorphies observées sur ce cas.

Atelier C : Yvan SEGUI - membre de l'AMIK : Pectus excavatum (PE) - Pectus carinatum (PC) : une approche globale

*Cet atelier pratique a pour objectif d'intégrer une approche globale à la prise en charge du PE et PC.
Un rappel théorique permettra de poser la problématique propre à chaque pathologie et d'engager une proposition thérapeutique avec des techniques manuelles analytiques et globales.*

Atelier D : Juan Ramon REVILLA - directeur de la formation de l'AMIK : L'approche respiratoire dans le traitement de la douleur persistante : preuves scientifiques actuelles et application clinique

Application clinique de la conférence.

Atelier E : Nicolas DELACOUR - membre de l'AMIK : Chi Gong : Expirer l'ancien, inspirer le neuf

*Au moyen de plusieurs exercices de Do in, on réchauffera et mobilisera la colonne vertébrale et les épaules dans les 3 plans de l'espace pour détendre les chaînes musculaires qui peuvent verrouiller le thorax et le diaphragme.
Ensuite, on pratiquera un exercice de Qi Gong permettant d'observer le souffle et de cultiver le temps expiratoire et l'état vagotonique.*

Atelier F : Alette JOLY - AMIK : Marche afghane et respiration

*Dans cet atelier, je vous propose de découvrir la " marche afghane ".
Cette marche consiste à synchroniser la respiration et le rythme des pas. Cette technique a été remarquée par Edouard G. Stiegler dans les années 80 lors d'une mission d'assistance économique en Afghanistan. Il a été étonné par les performances des chameliers afghans lors de leurs transhumances : 700km en 12 jours dans les montagnes et déserts. Ce type de marche permet une suroxygénation cellulaire. Avec de l'entraînement, elle contribue à une amélioration notable de la santé des plans physique, mental, psychique, voire spirituel. Nous testerons cette marche afghane dans les alentours du Belambra Anglet - Biarritz.*

Atelier G : Sandrine GAIN - AMIK : Cas clinique

Atelier H : Mathilde LEGUEULT : Inspirer la santé : techniques respiratoires avancées

Application de la conférence.

Dîner en self-service - La soirée dansante commencera à 21H30

Dimanche 29 septembre

9h00-9h45 : Conférence 4 : Alain ROUSSANGE – formateur AMIK : La respiration, un acte cognitif ?

La respiration est une fonction automatique non consciente, comme la marche ou le rythme cardiaque.

Comme le rythme cardiaque, elle est autorégulée et s'adapte automatiquement à notre activité ou à nos émotions.

Comme la marche, elle a la particularité de pouvoir être contrôlée par le sujet lui-même à tout moment.

Par exemple, elle peut se bloquer automatiquement, de façon réflexe lors d'une vive douleur ou être bloquée volontairement pour éviter une mauvaise odeur.

Le flux expiratoire peut s'adapter à une fonction comme communiquer ou ventiler pour oxygéner notre corps et nos organes. Il s'adapte aussi pendant notre sommeil ou lors d'un effort physique.

Ainsi, cette variation de flux peut être purement volontaire ou pilotée par des mécanismes neurologiques tels que notre système nerveux végétatif.

De façon empirique, Françoise Mézières avait compris dès le début les mécanismes lésionnels intrinsèques liés aux « blocages » respiratoires présents dans ce qu'elle a nommé le réflexe de défense a priori.

Elle donne ainsi une importance fondamentale à la prise en charge du sujet dans sa globalité biomécanique, en incluant un travail spécifique expiratoire dans ses postures de levées de tensions musculaires.

A travers cet exposé, nous allons aborder les questions suivantes :

- *Quels sont les mécanismes neurologiques qui sous-tendent notre respiration ?*
- *Quelles relations il peut y avoir entre notre respiration, notre conscience et notre cognition ?*
- *Le mode respiratoire peut-il y avoir un effet différent lors d'une posture selon la façon de respirer ?*
- *Quelle importance devons-nous donner à la phase inspiratoire dans notre prise en charge Mézières ?*

9h45-10h30 : Conférence 5 : José RAMIREZ – formateur AMIK

Évaluation statique et dynamique de la mécanique respiratoire

Un protocole sera proposé pour l'évaluation de la respiration dans une notion globale.

Réalisation d'un bilan morphostatique pour déterminer la tendance typologique : inspiratoire Vs expiratoire.

Analyse des chaînes myofasciales pour enregistrer l'influence de l'extensibilité dans la dynamique et la statique thoracique.

Évaluation de la mécanique respiratoire au niveau des tissus, du mouvement thoracique et de l'activation musculaire des abdominaux.

Finalement, connaître la capacité sensori-motrice à partir de l'image que le patient a de sa manière de respirer.

10h30-11h00 : pause

11h00-12h00 : Discussion entre C. Bérard, masseur-kinésithérapeute formé par Françoise Mézières et le Dr B. Basteau, Psychiatre, Psychanalyste, Psychosomaticien

Dialogue sur la psychosomatique ; diaphragme, émotions

A partir de deux cas cliniques, C Bérard et le Dr B Basteau proposeront d'illustrer une approche plurielle pour essayer d'aborder et de comprendre ce qu'il se passe dans les manifestations émotionnelles qui surgissent à l'occasion de certaines séances de Kiné Mézières.

12h00-12h30 : Clôture par Béatrice Freyssinet - Présidente de l'AMIK

12h30-13h30 : déjeuner

Fin du congrès



Bulletin d'inscription

A renvoyer impérativement avant le 30/06/2024 au secrétariat de l'AMIK 7 Rue de la Pompe au Breteil, 33320 Eysines

NOM Prénom :

Adresse complète :

Tél : E-mail :

Adhérent : OUI [] NON [] Formation Mézières : / Année :

Les tarifs :

Le tarif congrès est « tout compris » c'est-à-dire qu'en plus des conférences et ateliers, il inclut les pauses, les deux repas du samedi, la soirée dansante (hors boissons), la nuitée du samedi, le petit déjeuner et le déjeuner du dimanche.

Possibilité d'arriver le vendredi au tarif préférentiel congrès (Cf tableau). Ce tarif comprend le dîner, la nuitée et le petit déjeuner. Le tarif est calculé par personne et non par chambre.

Merci de cocher, dans le tableau, le tarif choisi

	Tarif congrès		Nuitée vendredi 27/09	
Sans hébergement (conférences, ateliers, pauses, repas du midi) + inscription pour le dîner du samedi 28/09 (18€)	270€			
	Oui / Non			
Chambre twin (2 chambres avec salle de bain commune) Merci de donner le nom du binôme s'il y a lieu *	470€		168€	
Chambre single (chambre avec salle de bain individuelle)	540€		215€	
Stagiaire AMIK en cours de formation 2024/2025 (1 nuitée chambre twin)	370€		168€	
Étudiant IFMK (1 journée congrès sans hébergement)	70€			
Accompagnant (Dîner, nuitée, petit déjeuner, déjeuner)	158€		158€	

*Nom du binôme si chambre twin :

Je m'inscris au Congrès d'Anglet les 28 et 29 septembre 2024

Le congrès aura lieu au :

Belambra Club "La Chambre d'Amour",

Promenade des Sources, 64600 Anglet

<https://www.belambra.fr/destinations/sud-ouest/club-anglet-chambre-amour-hiver>

Les inscriptions se font par mail : amik.secretariat@gmail.com

ou par courrier : AMIK, 7 rue de la Pompe au Bréteil, 33320 Eysines

Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone, ni prise sur place.

Je règle un montant total de :€

<input type="checkbox"/>	Par virement
<input type="checkbox"/>	Par chèque

→ Par virement bancaire, merci de préciser le nom de l'émetteur afin d'identifier le règlement :

.....

Domiciliation bancaire : Crédit Mutuel
IBAN : FR 76 1027 8084 0000 0212 5000 117
BIC : CMCIFR2A

→ Par chèque bancaire à l'ordre de l'AMIK.

Les bulletins sans règlement ne pourront pas être pris en considération.

Aucun remboursement possible après le 31 août.

Souhaitez-vous recevoir une facture ? oui [] non []

Les factures seront envoyées par mail à l'issue de votre participation au congrès.

Inscription aux ateliers :

Veillez numéroter vos choix par ordre de priorité, de 1 à 8. Le nombre de places étant limité, les inscriptions aux ateliers seront traitées par ordre d'arrivée. Nous vous invitons à vérifier vos affectations dans le mail de confirmation qui vous sera envoyé dès validation de votre inscription.

Atelier **A** : Atelier **E** :

Atelier **B** : Atelier **F** :

Atelier **C** : Atelier **G** :

Atelier **D** : Atelier **H** :

Date

Signature

Infos pratiques

LE LIEU

Club Belambra "La Chambre d'Amour"

Promenade des Sources

64600 Anglet

Tel : +33(0)5 59 31 31 31

Venir en voiture

Autoroute A63, sortie Bayonne Sud

Prendre la direction Anglet Centre, puis Anglet Cinq Cantons
Puis suivre le fléchage Belambra
Parking au Club

Venir par avion

- Aéroport de Biarritz à 6 km et liaison aéroport-Anglet par taxi

Venir en train

- Gare de Bayonne (TGV) à 9 km ou à Biarritz (TGV) à 4 km
- Liaison par taxi ou Bayonne-Anglet par car : lignes n°5 (depuis la gare de Bayonne) et N° 10 (depuis la gare de Biarritz) - Se renseigner sur les horaires pour les dimanches et jours fériés auprès de la compagnie de transports STAB : 05 59 52 59 52

À L'ARRIVÉE

Pour les séjours week-end

Arrivée : entre 17h et 20h

Départ : avant 10h