

FORMATION AMIK, PARIS/BOIS-COLOMBES 2025-2026

“PHYSIOTHÉRAPIE GLOBALE DES CHÂÎNES MYOFASCIALES” (PGCM)

REEDUCATION DE LA POSTURE ET DU MOUVEMENT



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 habitudes de l'individu, occasionnent des altérations dans la statique et des déséquilibres dans les chaînes myofasciales, entraînant des dysfonctionnements et des pathologies.

La **physiothérapie 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. Cette action sur le système nerveux végétatif et sur les mécanismes du stress est particulièrement bénéfique pour les patients souffrant de syndromes douloureux chroniques et de fatigue chronique.

Cette Formation est organisée et reconnue par **l'Association Méziériste Internationale de Kinésithérapie** (AMIK) qui en assure aussi la direction administrative et dont le siège est situé à Eysines. La direction pédagogique est assurée par **l'Instituto de Fisioterapia Global Mézières** (IFGM) dont le siège est situé à Barcelone. L'AMIK est membre fondateur du Syndicat des Organismes de Formation Adhérents à la Charte de Qualité (SOFAC). 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 d'aptitude sera délivré en fin de formation aux stagiaires qui :

- ont suivi tous les stages d'enseignement en présentiel et en classes virtuelles non-présentielles (au moins 80% de la formation)
- ont réussi l'évaluation pratique

- Non obligatoire mais fortement recommandé : un traitement didactique de 3 séances chez un praticien méziériste adhérent à l'AMIK pour parfaire leur apprentissage, dans l'intervalle des cycles.

Ceci leur permettra de devenir membres actifs de l'AMIK, et de participer aux activités développées par l'Association.

A noter : Le stagiaire qui ne pourra pas exceptionnellement suivre un séminaire ou passer l'examen final, pourra suivre le séminaire l'année qui suit et passer l'examen final à une date qui sera convenue avec le directeur pédagogique.

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

Pré-requis : être diplômé d'état en kinésithérapie

Durée : 5 séminaires de 3 jours présentiels (120h) + 49h en classes virtuelles

Lieu : 2 allée Marc-Birkigt 92270 Bois-Colombes, salle Vigny

Calendrier

Cycle 1 : du 20 au 22 mars 2025

Cycle 2 : du 12 au 14 juin 2025

Cycle 3 : du 25 au 27 septembre 2025

Cycle 4 : du 20 au 22 novembre 2025

Cycle 5 : du 22 au 24 janvier 2026

Horaires : Jeudi, vendredi, samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Classes virtuelles :

CYCLE 1 :

Jeudi 13 mars 2025 de 17h à 20h. (Juan Ramon Revilla)

Vendredi 14 mars 2025 de 17h à 20h (Jose Ramirez)

Mardi 18 mars 2025 de 18h à 20h (Jose Ramirez)

CYCLE 2 :

Mardi 27 mai 2025 de 18h à 20h (Jose Ramirez)

Lundi 2 juin 2025 de 17h à 20h (Juan Ramon Revilla)

Jeudi 5 juin 2025 de 17h à 20h (Juan Ramon Revilla)

Mardi 10 juin 2025 de 18h à 20h (Caroline Fabre)

CYCLE 3 :

Vendredi 19 septembre 2025 de 17h à 20h. (Jose Ramirez)

Mardi 23 septembre 2025 de 17h à 20h. (Jose Ramirez)

CYCLE 4 :

Lundi 10 novembre 2025 de 17h à 20h. (Juan Ramon Revilla)

Jeudi 13 novembre 2025 de 17h à 20h. (Juan Ramon Revilla)

Vendredi 14 novembre 2025 de 18h à 20h. (Alain Roussange)

Mardi 18 novembre 2025 de 18h à 20h (Jose Ramirez)

CYCLE 5 :

Lundi 12 janvier 2026 de 17h à 20h (Juan-Ramon Revilla)

Mercredi 14 janvier 2026 de 17h à 20h. (Jose Ramirez)

Vendredi 16 janvier 2026 de 17h à 20h. (Jose Ramirez)

Lundi 19 janvier 2026 de 17h à 20h. (Juan Ramon Revilla)

Mardi 20 janvier 2026 de 17h à 20h. (Jose Ramirez)

Places : Le nombre minimum est de 9 participants et au maximum de 14 participants

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

Coût et Modalités financières: 3350 € (400 euros à l'inscription puis 295 euros x 10 mois)

Programme

1^{er} cycle: BILAN, PRINCIPES MÉTHODE MÉZIÈRES ET BASES DU TRAITEMENT GLOBAL EN KINÉSITHÉRAPIE

2^{ème} cycle: INTEGRATION GLOBALE REGION CRANIO-CERVICALE, MÂCHOIRE, RESPIRATION ET MEMBRES SUPÉRIEURS

3^{ème} cycle: INTEGRATION GLOBALE DU MEMBRE SUPERIEUR ET DE LA CEINTURE PELVIENNE

4^{ème} cycle: LA RÉÉDUCATION SENSORIMOTRICE, MEMBRES INFÉRIEURS ET LE CONTRÔLE POSTURAL

5^{ème} cycle: RACHIS, INTÉGRATION GLOBALE, RAISONNEMENT CLINIQUE, ETUDE DE CAS 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 à priori

2. Les indications et limites de la Méthode Mézières

3. L'examen clinique global.

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. Importance de la région orofaciale et de la mâchoire.

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 morpho-statiques du rachis dorsal et lombaire

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

15. Le modèle biopsychosocial. Approche thérapeutique des syndromes douloureux chroniques

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

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 symétrique et asymétrique, 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...)
 - 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

STRUCTURE PAR SEMINAIRE

SEMINAIRE 1

BILAN, PRINCIPES MÉTHODE MÉZIÈRES ET BASES DU TRAITEMENT GLOBALE EN KINÉSITHÉRAPIE

Objectifs :

- Connaître les bases du traitement en physiothérapie globale des chaînes myofasciales
 - 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.
 - Commencer à traiter de façon globale les troubles musculo-squelettiques.
- Apport théorique: Présentation de la formation. Critères pour réussir l'attestation
 - Apport théorique: EXAMEN CLINIQUE MORPHOSTATIQUE
 - Apport théorique: EXAMEN CLINIQUE DE L'EXTENSIBILITE: tests myofasciaux globaux
 - Apport théorique: les chaînes myofasciales. Les typologies.
 - Atelier pratique: EXAMEN CLINIQUE DE L'EXTENSIBILITÉ: tests myofasciaux spécifiques semiglobaux
 - Apport théorique: EXAMEN CLINIQUE DYNAMIQUE
 - Apport théorique: L'Analyse objectif posturale avec technologie 3D
 - Apport théorique: principes fondamentaux de la méthode Mézières. Limites et indications
 - Atelier pratique: l'observation principes et la notion des compensations en globalité

- 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.
- Exercice thérapeutique: mise en tension globale de la chaîne myofasciale postérieure
- Révision des points clés du séminaire
- Analyse et le traitement d'un cas clinique

SEMINAIRE 2

INTEGRATION GLOBALE : REGION CRANIO-CERVICALE, MÂCHOIRE, RESPIRATION ET MEMBRES SUPÉRIEURS.

Objectifs :

- Réaliser des tests spécifiques de la région cervicale et ATM avec une approche globale pour mieux diagnostiquer les pathologies de cette région.
- Apprendre des exercices thérapeutiques avec une approche globale pour améliorer les troubles musculo-squelettiques des cervicales et des membres supérieurs, liés aux déséquilibres du système myofascial
- Intégrer le rééquilibrage de la région craniomandibulaire et cervicale avec la respiration et le reste du corps.

- 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)
- 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.
- Exercice thérapeutique: travail postural pour la chaîne thoraco-brachiale
- Apport théorique: physiologie neuromusculaire: analyse des comportements myofasciaux

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

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.
- Comprendre les déséquilibres asymétriques du corps et traiter leurs excès en fonction de l'état clinique du patient.
- Apport théorique: physiopathologie du membre supérieur. Approche globale.
- Examen clinique spécifique du membre supérieur
- Exercice thérapeutique: travail postural pour la chaîne thoraco-brachiale.
- Apport théorique: biomécanique et physiopathologie du complexe lombo-pelvifémoral. Approche globale.
- Examen clinique spécifique de la ceinture pelvienne
- Exercice thérapeutique: postures symétriques du membre inférieur
- Apport théorique: biomécanique et physiopathologie du complexe lombo-pelvifémoral. Approche globale (partie 2)
- Exercice thérapeutique: postures asymétriques du membre inférieur
- Analyse et le traitement d'un cas clinique

SEMINAIRE 4

LA RÉÉDUCATION SENSORIMOTRICE, MEMBRES INFÉRIEURS ET LE 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.
- Apprendre les bases neurophysiologiques de la posture et du mouvement. Intégrer la notion de rééducation sensorimotrice dans le traitement global.

- Apport théorique: étude du pied et son implication dans la statique
- Apport théorique: bases cliniques posturologiques en physiothérapie globale
- Examen clinique spécifique du pied
- Exercice thérapeutique: travail spécifique et global du pied
- Apport théorique: les dysmorphismes du genou. Approche globale
- Examen clinique spécifique du genou
- Exercice thérapeutique: travail pratique spécifique et global du genou.
- Apport théorique: modèle bio-psycho-social et douleur chronique
- Apport théorique: Les typologies corporelles: sujets fonctionnels, sujets structurels
- Atelier pratique de rééducation proprioceptive par un travail en groupe.
- 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 INFÉRIEUR
- Analyse et le traitement d'un cas clinique

SEMINAIRE 5

RACHIS, INTÉGRATION GLOBALE, RAISONNEMENT CLINIQUE, ANALYSE DU CAS ET ÉVALUATION

Objectifs :

-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, etc.

-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

Apport théorique: troubles morpho-statiques du rachis dorsal et lombaire

Exercice thérapeutique: travail pratique spécifique de l'hypercyphose et la lordose thoracique et respiration

Exercice thérapeutique: Intégration de l'exercice thérapeutique global asymétrique selon raisonnement clinique

Analyse et traitement d'un cas clinique

Mise en pratique de la rééducation globale des chaînes myofasciales

Apport théorique: Algorithme décisionnel pour la prise en charge de la rééducation

ATELIERS PRATIQUES

EXAMEN PRATIQUE

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

Méthodologie et évaluation

L'animation est assurée, tant pour les cours théoriques en classes virtuelles non-présentielles, 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 :

- Cours théoriques avec supports vidéo, 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, utilisation de la méthodologie d'enseignement de la simulation clinique

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 d'aptitude sera délivré en fin de formation aux stagiaires qui :

- ont suivi tous les stages d'enseignement en présentiel et en classes virtuelles non-présentielles (au moins 80% de la formation)
- ont réussi l'évaluation pratique
- Non obligatoire mais fortement recommandé : un traitement didactique de 3 séances chez un praticien méziériste adhérent à l'AMIK pour parfaire leur apprentissage, dans l'intervalle des cycles.

Ceci leur permettra de devenir membres actifs de l'AMIK, et de participer aux activités développées par l'Association.

A noter : Le stagiaire qui ne pourra exceptionnellement pas suivre un séminaire ou passer l'examen final, pourra suivre le séminaire l'année qui suit et passer l'examen final à une date qui sera convenue avec le directeur pédagogique.

Équipe pédagogique

DIRECTEUR et FORMATEURS

JUAN-RAMON REVILLA (Directeur pédagogique)
Kinésithérapeute mézieriste, Master en kinésithérapie
Directeur pédagogique formation PGCM de l'AMIK

Dr.JOSE RAMIREZ-MORENO
Docteur en kinésithérapie. Professeur associé à l'Université Internationale de Catalogne / Kinésithérapeute mézieriste, / Formateur PGCM de l'AMIK

CAROLINE FABRE
Kinésithérapeute méziériste / Formatrice PGCM de l'AMIK

SANDRINE GAIN-DUVAL
Kinésithérapeute méziériste / Formatrice PGCM de l'AMIK

version 2025

ALAIN ROUSSANGE

Kinésithérapeute méziériste/ DIU Neuro-Sciences en posturologie clinique /
Formateur PGCM de l'AMIK