



## JOUR 1

Introduction et Historique de la méthode

- I) L'observation principes : comment Françoise Mézières a découvert sa méthode
- II) La vision classique de la gymnastiques médicale : explication
- III) Que nous dit la mécanique : explication
- IV) La vision Mézières : les 6 lois : détails
- V) Conséquences des 6 lois : ce que les 6 lois impliquent
- VI) La douleur et les réflexes antalgiques : définitions et étude des réflexes à priori et à posteriori
- VII) Le bilan postural : comment déterminer la ou les causes premières de la pathologie, apprendre à faire un bilan utile, efficace et comparatif, nous donnant un avantage certain
- VIII) Le bilan dynamique : étude de la marche
- IX) Pratique du bilan postural et du bilan dynamique

## JOUR 2

- I) La séance type : la posture Mézière de base en décubitus
- II) L'action de la méthode sur le système nerveux autonome
- III) Les 4 chaînes musculaires décrites par Françoise Mézières : étude des chaînes musculaires
- IV) Les dysmorphismes : définition et exemples
- V) Pratique de la posture de base

## JOUR 3

- I) Physiologie de l'étirement musculaire : comprendre l'action de la méthode Mézières
- II) La biomécanique de la posture : les points de gravité
- III) Le traitement des différentes pathologies du MS, avec étude radiologique et IRM : les NCB, la tendinite de la coiffe des rotateurs, la capsulite rétractile, le syndrome de l'angulaire de la scapula, les épicondylites et les épitrochléites, le canal carpien, Dupuytren, la rhizarthrose...
- IV) Pratique de la méthode Mézières sur les pathologies du MS

## JOUR 4

- I) Le traitement des différentes pathologies du MI, avec étude radiologique et IRM: la coxarthrose, le syndrome du piriforme, la sacro iléite, le syndrome de l'essuie-glace, la gonarthrose, les ménisques
- II) Le traitement des différentes pathologies respiratoires, avec étude radiologique et IRM: les BPCO, les SAHOS...
- III) Le traitement Mézières assis et debout : description et intérêt



- IV) Les conseils d'auto-étirement au patient : attention aux auto-postures
- V) Les conseils sportifs aux patients
- VI) Pratique de la méthode Mézières sur les pathologies du MI et respiratoires, exercices en position assise et debout

## JOUR 5

- I) Le traitement des différentes pathologies du rachis, avec étude radiologique et IRM : les hernies et les protrusions discales, le canal lombaire étroit, le spondylolisthésis, le lumbago et la lombalgie, la dorsalgie, la scoliose (gros chapitre spécifique à la méthode Mézières), les hypercyphoses, les hyperlordoses, les effacements de courbure, la SPA, la fibromyalgie...
- II) Le traitement des différentes pathologies de la tête et du cou, avec étude radiologique et IRM : le torticolis, les cervicalgies, les Arnoldalgies...
- III) Pratique de la méthode Mézières sur les pathologies du rachis et du cou.
- IV) Correction des dysmorphismes du MS : les épaules en avant, élevées, les scapula décollées, les déficiences d'amplitudes articulaires de l'épaule, du coude et du poignet...
- V) Correction des dysmorphismes du MI : les versions, inclinaisons et rotations du bassin, le MI court, les déficiences d'amplitude articulaire de la coxofémorale, du genou et de la cheville
- VI) Correction des dysmorphismes de la tête et du cou : les raideurs cervicales

## JOUR 6

- I) Techniques de facilitation musculaires : vision d'ensemble des différentes techniques facilitant l'étirement
- II) Pratique de la méthode Mézières sur la correction des dysmorphismes du MS, MI et du cou
- I) Le pied et ses pathologies : gros chapitre spécifique à la méthode Mézières, avec étude radiologique et IRM, rappels anatomopathologiques pour chaque pathologie: les entorses de la tibio-tarsienne, le hallux valgus, les aponévropathies plantaires, les tendinites et bursites calcanéennes...
- II) Pratique de la méthode Mézières sur le pied pathologique
- I) Le diaphragme et ses pathologies, avec étude radiologique et IRM : la hernie hiatale
- II) Le psoas et ses pathologies, avec étude radiologique et IRM : l'inflammation du psoas et ses conséquences mécaniques, la bursite ilio pectinée...
- III) Le périnée et ses pathologies, avec étude radiologique et IRM : le prolapsus et le relâchement des muscles du périnée.
- IV) Les indications de la méthode Mézières
- V) Les contres indications de la méthode Mézières
- VI) Pratique de la méthode Mézières sur le diaphragme et le psoas et révisions, remise des certificats de formation à la méthode Mézières