

## "Autour des CHAINES MUSCULAIRES " Cycle d'approfondissement

- 4 Sessions - 88 heures -

Benoît LESAGE

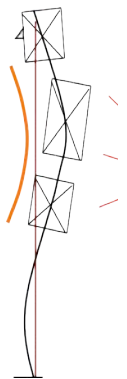
Epernay (Marne)

- Sessions I : 8-10 octobre 2021 (20h)
- Session II : 10-12 décembre 2021 (20h)
- Session III : 26-29 mai 2022 (28h)
- Session IV : 18-20 novembre 2022 (20h)

### ❖ PRESENTATION ET OBJECTIFS

Ce cycle s'adresse aux personnes ayant une connaissance de base des chaînes musculaires. Les chaînes musculaires parlent de l'organisation de la posture, de la réponse du corps dans l'espace, des grandes fonctions psycho-relationnelles : le recentrage, l'aller-vers, la densification, la différenciation, l'axialité, l'adaptabilité...

Qu'est ce qui fait que nous engageons telle chaîne ? Pour répondre à quoi ? Avec quelles modalités ? Autour de chaque structure psychocorporelle liée à une chaîne il y a des façons de bouger, de percevoir, de se relier.



### ❖ CONTENUS

**Chaque session se concentre plus particulièrement sur une structure.** Il y en a donc six...

- Retour sur l'organisation anatomique, la dynamique de mouvement liée à une famille musculaire.
- Exploration par le mouvement, le ressenti, et bien sûr par le toucher : pour repérer mieux les structures, pour les harmoniser surtout.
- Apprendre à lire le corps.

**Autour des chaînes musculaires** il y a beaucoup à explorer. Nous voyagerons de manière large dans le corps, dans le toucher énergétique, une conscience des flux, des questionnements sur la temporalité et la spatialité.



### ❖ COMPETENCES ACQUISES :

Savoir repérer ses propres tensions en terme de chaînes musculaires et les équilibrer.

Lire la typologie d'un patient, la relier à un habitus psychomoteur, et en déduire des axes d'intervention.

Mettre en place les outils d'un travail postural et moteur découlant directement du diagnostic postural.

Mettre en place les outils d'un travail psychomoteur par la médiation du geste mais aussi de la dynamique de groupe.



## ❖ CONTENUS ET METHODOLOGIE DE LA FORMATION :

**Pratique :** Dispositifs d'exploration corporelle faisant appel au mouvement au sein du groupe pour expérimenter :

- psychomotricité propre à chaque structure
- Pratique de l'écoute corporelle : savoir s'ajuster soi-même, s'accorder à un partenaire, dans la dynamique du groupe...
- Travail corporel d'harmonisation tonique, posturale, gestuelle, vocale pour enrichir l'expressivité et donner des repères de lecture du corps.
- repérage, mobilisation, étirement, accordages des principaux muscles de chaque structure

**Elaboration :** Après chaque exploration, évaluation de l'expérience personnelle pour dégager les processus mobilisés, les objectifs pédagogiques et thérapeutiques

Présentation de vignettes cliniques

Analyse de situations cliniques proposées par les participants (selon demande et possibilités des participants)

**Synthèse :**

Synthèse théorique insistant sur les liens théorico-pratiques et pratico-cliniques

Evaluation et analyse des acquis théoriques et pratiques

Proposition d'entretien individualisé avec les stagiaires pour dégager des axes d'amélioration

Suivi post-stage sous forme d'échanges internet (entretiens, envois de documents).



La méthode pédagogique développe des compétences de soins s'inscrivant dans la catégorie des thérapeutiques non médicamenteuses, validées par la **HAS**

## ❖ MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

L'expérimentation est le pilier de notre pédagogie, articulée immédiatement avec la théorie et menant directement à des liens dans la pratique professionnelle.

Documents pédagogiques :

- **Avant la session :** Notes préalables envoyées deux semaines avant la session
- **Pendant la session :** Documents vidéo cliniques pour permettre au stagiaire d'établir des liens entre le travail proposé et sa pratique professionnelle (qu'elle soit clinique, éducative ou pédagogique).
- **Après la session** (envoi internet ou récupérable sur place sur clé USB) :
  - Notes et articles complémentaires selon les demandes spécifiques des stagiaires
  - Références musicales utilisées
  - Bibliographie de référence et liens consultables sur le web

## ❖ MODALITÉS DE SANCTION DE LA FORMATION :

- Feuilles de présence signées chaque demi-journée par les stagiaires et le formateur
- Attestation de présence individuelle
- Evaluation des stagiaires en fin de stage par QCM et questionnaire de satisfaction (bilan pédagogique et bilan administratif)
- Suivi post-stage sous forme d'échange de mail (ou par téléphone ou visiocontact internet)



## ❖ PUBLIC ET PRE-REQUIS

- ~ Toute personne engagée dans une relation d'aide ou pédagogique à médiation corporelle : psychomotriciens, éducateurs, infirmiers, kinésithérapeutes, enseignants en danse, yoga, Qi-Gong, tai-chi-chuan, cirque, pratiques psychocorporelles...
- ~ **PRE REQUIS : Avoir déjà une connaissance de base des chaînes musculaires**
- ~ Aucun niveau technique n'est requis (Niveau d'études : bac ou équivalent conseillé)

## ❖ ORGANISATION ET MOYENS TECHNIQUES

- Formation présentielle continue : stages ouverts regroupant des stagiaires de plusieurs institutions, professions libérales, ou en cours d'orientation professionnelle
- Salle adaptée au travail corporel (4 mètres carrés par personne minimum, sol adéquat, confort thermique, sanitaires)
- Equipement technique : vidéoprojecteur, sono, matériel psychomotricité et anatomique
- **Nombre de stagiaires** : jusqu'à 20 personnes
  
- **HORAIRES** :
- Sessions 1-2-4 : 9h-12h30 et 14h30-18h30  
J3 : 9h-15h **Volume horaire total** : 18 heures par session
- Session 26-29 mai : 9h-12h30 et 14h30-18h30  
J4 : 9h-13h **Volume horaire total** : 30 heures

### TARIFS par session (sessions 1-2-4):

- Prise en charge employeur : 400€
- Libéraux prise en charge FIFPL : 300€
- Personnes auto-financées : 200€

### Session 3 (mai 2021) : - Prise en charge employeur : 600€

- Libéraux prise en charge FIFPL : 450€
- Personnes auto-financées : 300€

**INSCRIPTIONS et RENSEIGNEMENTS** : Benoit Lesage 06 74 51 37 84

[benoit.lesage@irpecor.com](mailto:benoit.lesage@irpecor.com)

## ❖ LIEU : EPERNAY / Maison des arts et de la vie associative

Parc des loisirs Roger Menu 51200 Epernay

**Benoît LESAGE (Jougne, 25)** : Docteur en Sciences Humaines, médecin, médecin du sport, danseur, danse-thérapeute, membre fondateur de la Société française de Danse-Thérapie (Full member of European Dance-Therapy Association)  
Certifié en Analyse du mouvement selon Laban-Bartenieff (pré-requis)- Titulaire de la Dispense du Diplôme d'Etat de Danse

Chargé de cours au cursus de psychomotricité de Paris VI-Salpêtrière,  
Maître de conférences à la faculté des sports de Reims (1993-1997) a été chargé de cours à Paris V-René Descartes ( licence danse, cursus art-thérapie), à l'UFR de psychologie de Reims (DU de psychologie du sport)

Intervient de façon régulière dans les formations européennes de danse-thérapie (Italie, Suisse) et les colloques universitaires (Milan, Evora, Bruxelles, Genève).

Est intervenu dans les formations aux diplômes d'Etat de danse, de tai-chi-chuan et de Qi Gong

Fondateur et directeur d'IRPECOR (1997).

Auteur de *La Danse dans le Processus Thérapeutique* (Ed Eres 2006) et de *Jalons pour une pratique psychocorporelle* (Ed Eres 2012), et de *Un corps à construire*, (Eres Mars 2021)



Ce cycle est une exploration libre de thèmes "autour des chaînes musculaires " librement enrichi par un parcours personnel (danse, pratiques somatiques, énergétique, psychomotricité...).. Pour un travail complet et une présentation anatomo-fonctionnelle des chaînes musculaires et du travail original de G. Struyf, il faut se référer à l'enseignement délivré par l'ICTGDS à Bruxelles <http://www.ictgds.org/>

## **PROGRAMME**

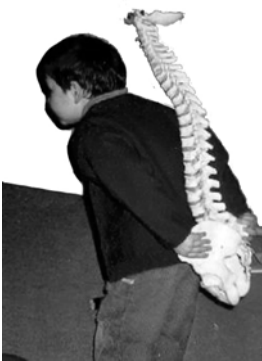
Chaque session situera les chaînes dans leur ensemble, mais se centrera aussi précisément sur une structure en explorant les thèmes qui lui sont liés :

Session I : Introduction générale - Autour des chaînes Antéro-Latérales...  
La construction du pied- les torsions osseuses. L'épaule.

Session II : autour de la chaîne Postéro-médiane  
La structure porteuse, le redressement, la propulsion, l'os (toucher, accordage, énergétique), le Système nerveux, la vision et les oculomoteurs.

Session III : autour des chaînes Postéro-Latérales et Antéro-Médianes  
L'harmonisation de la hanche, les torsions osseuses, l'harmonisation de l'épaule, les jeux obliques au niveau du tronc.  
La notion de centre, de rassemblement, le lien aux organes, le périnée

Session IV : extension axiale, respiration, le diaphragme, le contrôle de la nuque et la position de la tête, le transverse de l'abdomen et le tant-tien, le lien craniao-sacrée, la notion d'axialité la complémentarité entre repousser et extension axiale (les polarités du corps).



**STAGES DE FORMATION / FORMULAIRE D'INSCRIPTION :**

<b>STAGE:</b>		<b>INTITULE : Autour des chaînes musculaires / Cycle d'approfondissement</b>			
		<b>DATES :</b>		<b>LIEU :</b>	
<b>NOM :</b>			<b>PRENOM :</b>		
<b>ADRESSE:</b>					
<b>TEL:</b>			<b>MAIL :</b>		
<b>PRISE EN CHARGE PAR L'EMPLOYEUR (Formation continue)</b>		Adresse, nom et téléphone de la personne à contacter pour établir la convention :			
<b>Libéraux et personnes se finançant elles-même et bénéficiant à ce titre du tarif préférentiel :</b>					
<b>Acompte :</b>		chèque		virement	
<b>60€</b> <b>annulable jusqu'à un</b> <b>mois avant le stage</b> <b>et jusqu'à la veille en</b> <b>cas de force majeure</b> <b>:</b>		autre • Tout désistement, pour être indiscutable doit être signifié par <b>courrier recommandé</b> . • Tout stage commencé est <b>dû intégralement</b> . Le règlement s'effectue en début de séjour et est confirmé par une <b>facture</b> .			

• Je déclare sur l'honneur ne présenter aucune contre indication médicale à la pratique d'une activité corporelle. Je m'engage à signaler à l'organisateur du stage le suivi d'un traitement, notamment psychiatrique.

• J'autorise l'organisateur à porter mes coordonnées sur la liste des stagiaires diffusées aux autres participants avant le stage, afin de favoriser d'éventuels co-voitages.

• J'autorise la prise de photos et d'images vidéo à toute fin pédagogique.

(la prise d'images pendant le travail par les stagiaires est, sauf accord express de l'organisateur et du groupe, interdite).

• Je déclare être couvert par une assurance Responsabilité Civile Professionnelle ou Dommages Individuels assurant notamment tout dommage corporel qui pourrait survenir lors du travail.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

**Signature du stagiaire :**

## "Autour des CHAINES MUSCULAIRES " Cycle d'approfondissement -

Benoît LESAGE / Epernay (Marne)

### PROGRAMME DETAILLE

#### Session I : 8-10 octobre 2021 : Chaines ANTERO-LATERALES

##### **Vendredi 8 octobre**

9h Accueil / Présentation des objectifs généraux

10-12h30 les chaînes musculaires : situation générale, rappel des six structures-  
le concept de chaînes musculaire et articulaire (concept GDS)

- Exploration par le mouvement
- rappel théorique

14h-18h30 Les chaînes ANTERO-LATERALES

Présentation psychomotrice : exploration par le mouvement

Détail anatomo-fonctionnel

- Présentation générale
- l'ancrage du pied et les membres inférieurs : les muscles et action de la chaîne antéro-latérale

Travail pratique : guider l'ancrage du pied et accordage de la chaîne au membre inférieur

##### **Samedi 9 octobre**

9h Travail corporel : harmonisation tonique et posturale impliquant la compréhension des chaînes musculaires – Rappel sur les masses et les pivots.

10h30-12h30 : Les chaînes antéro-latérales au bassin et à la hanche

Repérage anatomique, description et analyse des actions musculaires

Pratique : l'accordage des muscles antéro-latéraux du bassin et de la hanche.

14h00 Les chaînes antéro-latérales au niveau du tronc :

- Abdominaux (muscles obliques) et thorax.
- Liens avec la respiration

16h30-18h30 : l'épaule (1) exploration fonctionnelle et précisions sur la fonction des chaînes antéro-latérales dans l'équilibre de la ceinture scapulaire et les mouvements des bras.

##### **Dimanche 10 octobre**

9h Travail corporel : harmonisation tonique et posturale impliquant la compréhension des chaînes musculaires

Manœuvres d'accordage musculaire

10h30-12h30 : le cou et l'articulation temporo-mandibulaire

Présentation et exploration des muscles concernés

13h-15h : Synthèse à propos des chaînes antéro-latérales et aspects psychomoteurs  
Propositions pratiques d'exercice en lien avec la dynamique des chaînes antéro-latérales

Lecture typologique

## " Autour des CHAINES MUSCULAIRES " Cycle d'approfondissement -

Benoît LESAGE / Epernay (Marne)

### PROGRAMME DETAILLE

#### Session II : 10-12 décembre 2021 : Chaines POSTERO-MEDIANES

##### **Vendredi 10 décembre**

9h Accueil / Présentation des chaines Postéro-Médianes

10-12h30 Exploration par le mouvement

14h-18h30 Les chaines POSTERO-MEDIANES au membre inférieur

Présentation psychomotrice : exploration par le mouvement

Détail anatomo-fonctionnel

Travail pratique : l'abord de la chaîne au membre inférieur- Manœuvres d'accordage et exercices moteurs

##### **Samedi 11 décembre**

9h Travail corporel : harmonisation tonique et posturale impliquant la compréhension des chaînes musculaires -

10h30-12h30 : Les chaines postéro-médianes au bassin et au rachis

Repérage anatomique, description et analyse des actions musculaires

Pratique : l'accordage des muscles postéro-médians au bassin (Notion de nutation sacro-iliaque et ses conséquences sur la stabilité du bassin)

14h00 Les chaînes postéro-médianes au niveau du tronc :

- muscles para-vertébraux et pivots vertébraux
- Liens avec la respiration

16h30-18h30 : la nuque

##### **Dimanche 10 octobre**

9h Travail corporel : harmonisation tonique et posturale impliquant la compréhension des chaînes musculaires

Manœuvres d'accordage musculaire par le mouvement.

10h30-12h30 : Les chaines Postéro-Médianes au crâne- Oculo-moteurs

13h-15h : Synthèse à propos des chaines Postéro-Médianes

Lecture typologique