

## **CYCLE : AUTOUR DES CHAINES MUSCULAIRES :** **Structures, éprouvés, accompagnement**

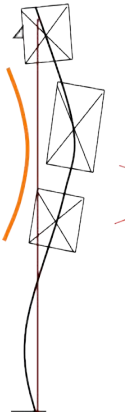
Benoît LESAGE

<b>Sessions I : 8-9-10 octobre 2021</b>	<b>-20 heures</b>
<b>Session II : 3-5 décembre 2021</b>	<b>- 20 heures</b>
<b>Session III : 26-29 mai 2022</b>	<b>- 28 heures</b>
<b>Session IV : Automne 2022</b>	<b>- 20 heures</b>

### **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 psychorelationnelles : 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 sur par le toucher : pour repérer mieux les structures, pour les harmoniser surtout.

Apprendre à lire le corps.

**Exploration du corps en mouvement, affinement des éprouvés**

**Qualité du toucher**

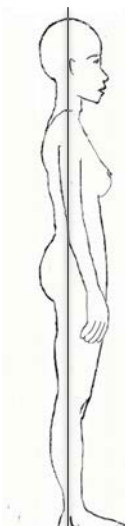
**Autour des chaînes musculaires** il y a beaucoup à explorer. Nous voyagerons de manière large dans le corps, dans le toucher énergétique, une conscience des flux, des questionnements sur la temporalité et la spatialité.

### **Compétences acquises :**

- Savoir repérer ses propres tensions en terme de chaînes musculaires et les équilibrer.
- Lire la typologie d'un patient et 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.

**L'évaluation** des stagiaires se fait au cours du travail. Un bilan approfondi est proposé en fin de stage, accompagné d'un questionnaire, pour leur permettre de dégager les acquis et envisager leurs applications cliniques.

Un suivi de stage est proposé sous forme d'échanges de courriels.



**Publics** : 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.

**Tarif : 400€ sauf session 3 : 600€**

<b>Sessions I : 8-9-10 octobre 2021</b>	<b>-20 heures</b>
<b>Session II : 3-5 décembre 2021</b>	<b>- 20 heures</b>
<b>Session III : 26-29 mai 2022</b>	<b>- 28 heures</b>
<b>Session IV : Automne 2022</b>	<b>- 20 heures</b>

**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€

**LIEU : à préciser. Pressenti Echay (Doubs)**

**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 anatomofonctionnelle des chaînes musculaires et du travail originel 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 relationnelles Antéro-Latérales  
La construction du pied- les torsions osseuses

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 : autour des chaînes Postéro-Antérieure et Antéro-Postérieure...

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 cranio-sacrée, la notion d'axialité  
la complémentarité entre repousser et extension axiale (les polarités du corps).

**Le travail corporel est privilégié** : exploration personnelle, travail d'harmonisation par le mouvement (référence aux pratiques somatiques). Notion essentielle de structuration et de construction corporelle.

Travail à deux : qualité du toucher, importance d'un toucher informé et informant.

Exploration groupale et applications notamment en psychomotricité et Danse-Thérapie.