



EXPRESSIVITE, RELATION D'AIDE et **CHAINES MUSCULAIRES**

Session I / Liens psychomoteurs

Benoit LESAGE



DATES : - 29 novembre – 4 décembre 2021 / Echay (Doubs)
- 9-14 avril 2022/ Echay

~ PRESENTATION



Par chaînes musculaires on entend des groupes de muscles qui travaillent ensemble pour **organiser la posture**.

Or nos postures sont nos façons de nous poser, d'être là, plus ou moins ouvert, réservé, d'engager une direction, de nous détourner, d'affirmer, de recevoir. **A partir d'elles**, nous bougeons de façon différenciée : gestes d'engagement ou réceptifs, d'aller vers ou de préservation, rebond et appui, extension...

Notre vie affective, imaginaire, nos rencontres et interactions, puisent dans ce répertoire de gestes et de postures qui constituent une sorte d'alphabet. Avec ces quelques lettres nous pouvons écrire des mots, composer des phrases qui sont notre expression.

Divers auteurs comme Mézières ou Bobath ont montré que nos muscles travaillent en familles fonctionnelles. Mme Struyf s'appuyant sur leur travail et sur ses propres travaux a repéré six familles fonctionnelles qui gouvernent six attitudes, six schèmes posturomoteurs.

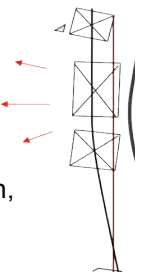
Cette base anatomo-fonctionnelle s'avère très utile pour les professionnels du mouvement et de la médiation corporelle. Elle permet une lecture fine du corps, premier temps de toute rencontre clinique ou pédagogique.

On repère des fonctionnements, des tendances, des habitudes, des manques, des impossibilités : difficulté à se recentrer, à trouver ses appuis, à engager directions et intentions, réflexes de repli, manque de concentration, de densité...etc L'intérêt des chaînes est **d'étayer** ces observations sur une compréhension de la structure corporelle.

La "**lecture chaînes**" permet de penser ces observations dans un cadre global, psychomoteur, et d'en déduire des **propositions d'interventions à différents niveaux** :

- corporel, par le geste, la qualité de mouvement, les intentions spatiales, rythmiques
- mais aussi imaginaire, verbal
- médiations d'objet

➔ **Ce sont donc des projets psychomoteurs et psychocorporels qui peuvent s'élaborer pour accompagner nos partenaires –patients, élèves- dans un élargissement de leur nuancier expressif et une meilleure intégration psychocorporelle.**



~ **OBJECTIFS ET COMPETENCES VISEES** : Au terme de la session, le stagiaire saura

- Repérer les typologies et les modes de fonctionnement qui leur sont liés
- Mobiliser et étirer les six chaînes musculaires
- Créer des situations qui correspondent aux six grandes structures psychocorporelles liées aux chaînes musculaires
 - en exploration individuelle par le mouvement
 - en dynamique groupale
- Utiliser les médiations d'objet adéquates
- Répondre aux besoins individuels et/ou groupaux en se basant sur la grille des chaînes musculaires.

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

~ **CONTENUS ET METHODOLOGIE DE LA FORMATION**

Pratique : Dispositifs d'exploration corporelle faisant appel au mouvement aux niveaux individuel et groupal pour expérimenter les dynamiques propres à chaque structure posturomotrice
Repérage des familles musculaires engagées dans la posture et dans les mouvements qui en découlent
Maniement des médiations d'objet classiques en psychomotricité (bâton, balles, fils, tissus) en lien avec les dynamiques liées aux chaînes musculaires

Elaboration : Après chaque exploration, évaluation de l'expérience personnelle pour dégager les processus mobilisés, les objectifs pédagogiques et thérapeutiques
Présentation de vignettes cliniques sous forme de documents vidéo commentés
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).

~ **MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES** :

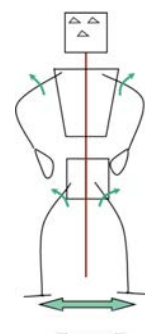
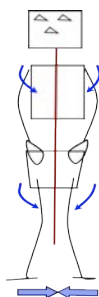
L'expérimentation est le pilier de notre pédagogie, articulée immédiatement avec la théorie et menant directement à des liens dans la pratique professionnelle.

Documents pédagogiques :

- **Avant la session** : Notes préalables envoyées deux semaines avant la session
- **Pendant la session** : Documents et matériel anatomique à disposition
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) :
 - Livret technique
 - 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 au cours de la formation : guidance personnalisée lors des pratiques et entretien/évaluation portant sur l'élaboration théorico-clinique
- Auto-évaluation des stagiaires en fin de stage par questionnaire de satisfaction à chaud et à froid (bilan pédagogique et bilan administratif)
- Suivi post-stage sous forme d'échange de mail (ou par téléphone ou visiocontact internet) : analyse de pratique et communication de documents complémentaires personnalisés



~ PUBLIC ET PRE-REQUIS

~ Professionnels de la relation d'aide engageant une médiation corporelle.

Sont particulièrement concernés les psychomotriciens, éducateurs, infirmiers et autres paramédicaux.

~ Enseignants en danse ou techniques de mouvement

~ Danseurs ou artistes qui souhaitent préciser le lien entre structure du corps et expressivité

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
- **Nombre de stagiaires** : jusqu'à 20 personnes
- **HORAIRES** : 9h-12h30 et 14h-18h30
 - **Session 5-9 mai** : J5 : 9h-12h30 // **14h-17h**
 - **Session Septembre** : J1 début à 10h / J6 : 9h-12h30
- **Volume horaire** : **38 heures**

LIEUX : Echay (Doubs)

TARIFS :

- Prise en charge employeur : 900€
- Libéraux prise en charge FIFPL : 675€
- Personnes auto-financées : 450€

INSCRIPTIONS et RENSEIGNEMENTS : Benoit Lesage 06 74 51 37 84 benoit.lesage@irpecor.com
Arrhes : 100€ (remboursables jusqu'à un mois avant le début du stage)

~ FORMATEUR :

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, (anatomie fonctionnelle)

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- anatomie fonctionnelle), à l'UFR de psychologie de Reims (DU de psychologie du sport). A suivi les cursus de formations aux chaînes musculaires GDS à Bruxelles (1985-1988), cycle complémentaire biométrie 1989, cycle P. Campignon 1992-93.

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

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 Erès 2006) et de *Jalons pour une pratique psychocorporelle / Structure, Etayage, Mouvement et Relation*, Toulouse, (Ed Eres 2012).

Auteur de nombreux articles depuis 1997 (plus de 50 publications dans des revues à comité de lecture et actes de colloques internationaux) Exercice de la médecine générale en cabinet libéral

Est intervenu de façon régulière et hebdomadaire en pédopsychiatrie (CHU) et dans diverses institutions recevant des personnes porteuses de handicaps divers (moteur, sensoriel, psychiatrique). Formateur en institution et pour le compte de divers organismes de formation référencés.



Expressivité, Relation d'aide et chaînes musculaires

Session 1 / Liens psychomoteurs



PROGRAMME DETAILLE

J1

Matin

Accueil Présentation du stage et des objectifs.

Pratique corporelle : le squelette
Découverte des dynamiques liées aux six catégories posturo-motrices

Après Midi 14-19h

Pratique corporelle : Introduction aux six structures psychocorporelles
Pratique corporelle : La structure de différenciation-affrontement

J2

Matin 9-12h30

Pratique corporelle : La structure de centration-ancrage / repérage et mobilisation

Après-midi 14h-18h

Elaboration théorico-clinique de l'expérience du matin
L'organisation posturale : masses et pivots

J3

Matin

Pratique corporelle : la structure de repousser-jaillissement
Dispositif d'échange et d'élaboration théorico-pratico-clinique

Après-midi

Pratique corporelle : la structure d'expansion-aller vers
Dispositif d'échange et d'élaboration théorico-pratico-clinique

J4

Matin

Pratique corporelle : la structure de l'axialité
Dispositif d'échange et d'élaboration théorico-pratico-clinique

Après-midi

Pratique corporelle : la structure de densification-ramener à soi
Dispositif d'échange et d'élaboration théorico-pratico-clinique

J5

Matin

Pratique corporelle : Travail à deux (harmonisation des chaînes)
Dispositif d'échange et d'élaboration théorico-pratico-clinique

Cycle d'étirements

Après-midi

synthèse des éléments travaillés durant la session-
Cycles de contrôle et caténogramme

Bilan individuel et questions

STAGES DE FORMATION / FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

STAGE:		INTITULE : Expressivité relation d'aide et chaînes musculaires			
		DATES :		LIEU :	
NOM :			PRENOM :		
ADRESSE:					
TEL:				MAIL :	
PRISE EN CHARGE PAR L'EMPLOYEUR (Formation continue)		Adresse, nom et téléphone de la personne à contacter pour établir la convention :			
Libéraux et personnes se finançant elles-même et bénéficiant à ce titre du tarif préférentiel :					
Arrhes :		chèque		virement	autre
<ul style="list-style-type: none"> • Les arrhes sont remboursables jusqu'à un mois avant le début du stage. • Tout désistement, pour être indiscutable doit être signifié par courrier recommandé. • Tout stage commencé est dû intégralement. Le règlement s'effectue en début de séjour et est confirmé par une facture. 					

- 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 :

Centre LA PIERRE / ECHAY : INFOS PRATIQUES

- **Centre LA PIERRE / ECHAY**

HEBERGEMENT

Chambres de 2 à 4 personnes
Sanitaires communs
Cuisine accessible
Draps fournis
Amener serviettes

Taris 2020. Réajustement
en 2021

Hébergement sur place : 100€ pour le séjour (arrivée dimanche soir ou lundi matin)

Un coût forfaitaire de 5 €/jour s'applique aux personnes ne logeant pas sur place

Possibilité de camper (tarif aménagé non encore communiqué)

Places limitées

- Hébergement à régler directement aux gérants du gîte
- **REPAS** : possibilité de cuisiner et stocker sur place (amener les courses...)
- Repas à l'auberge voisine : 10 € / repas (à régler directement à l'auberge)

- Pour les réservations ne pas s'adresser directement au gîte. Nous transmettons -

ACCES AU LIEU DU STAGE :

Par la route ; voir plans ci-après

Méfiez vous des GPS... et des déviations possibles sur les petites routes (une carte routière n'est pas un instrument démodé)

Par le train ; Gare de Mouchard 20 minutes en voiture du gîte

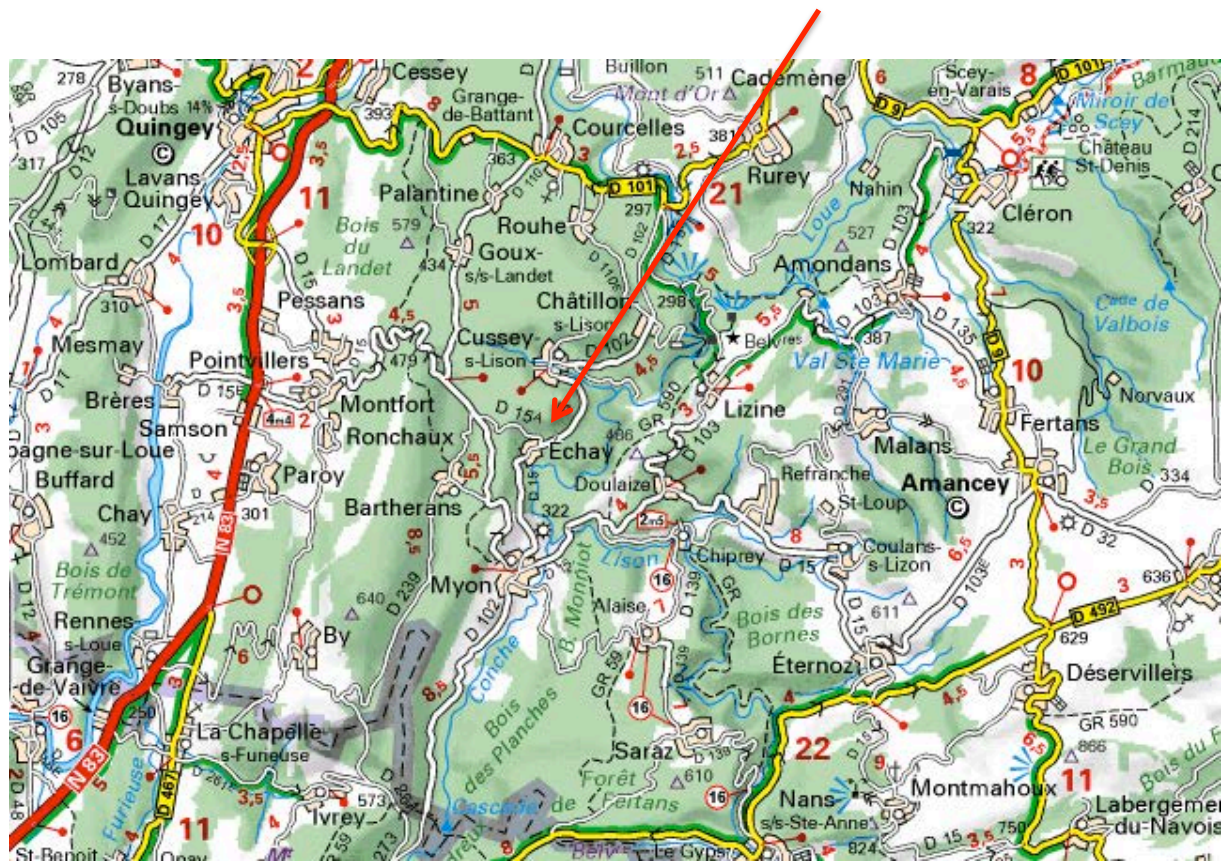
Numéros de **taxis** à Mouchard :

Taxi Duffert : 03 81 63 53 19 / 06 07 11 63 30 C'est avec lui que les propriétaires travaillent depuis toujours...

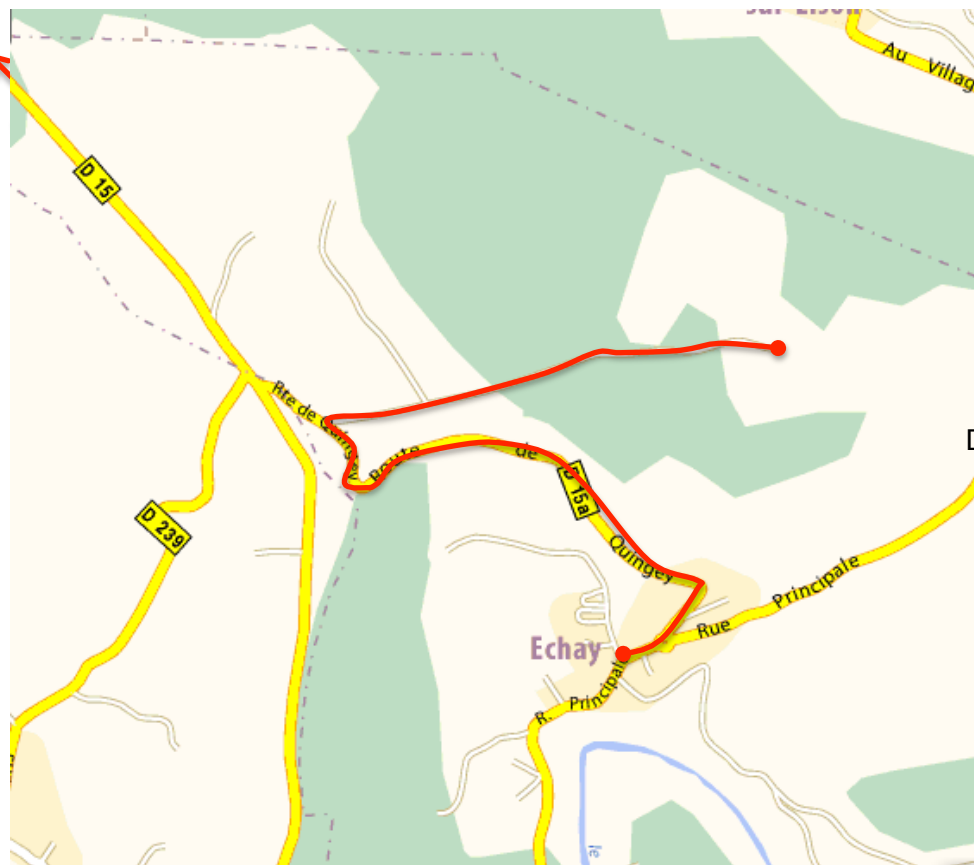
Mais il y en a d'autres : 03 84 37 85 45- 03 84 37 80 80 // 03 84 37 82 19 // 03 84 37 82

Site du lieu : <http://www.gitelapierre.fr/>





Dir Quingey



Dir Cussey

Direction Myon / Salins

Gîte LA PIERRE (03 81 63 78 22)

Sortie d'Echay (venant de Myon) à gauche (rond point, montée)
arrivé en haut petite route à droite (panneau indiquant "La Pierre")
2 km environ : grosse maison blanche isolée.

Entrée de l'autre côté (petit escalier métallique) sur le côté droit de la maison (niveau salle de travail sur la gauche. prendre escalier à droite)