



# 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/ Bordeaux

## ~ 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.

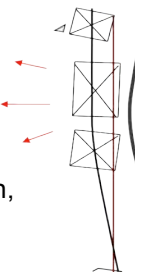
**Cette base anatomo-fonctionnelle s'avère très utile pour les professionnels** du mouvement et de la médiation corporelle. Elle permet une lecture fine du corps, premier temps de toute rencontre clinique ou pédagogique.

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** :

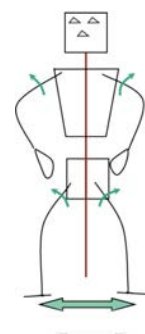
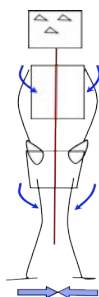
L'expérimentation est le pilier de notre pédagogie, articulée immédiatement avec la théorie et menant directement à des liens dans la pratique professionnelle.

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

- 29 novembre – 4 décembre 2021 / **Echay** (Doubs)

- 9-14 avril 2022/ **Bordeaux** DOJO Zen Bushido Mitsu 13 rue Tiffonet 33800 BORDEAUX

<http://www.zenbushidomitsu.fr/dojo/> **Pas d'hébergement proposé**

### 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](mailto: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 / Session Mai



#### 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

## Expressivité, Relation d'aide et chaînes musculaires

Session 1 / Liens psychomoteurs



### PROGRAMME DETAILLE / Session Septembre

#### J1

*Après Midi 14-19h*

Accueil / Présentation du stage et des objectifs.

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

*Après-midi*

Pratique corporelle : Structures d'aller vers et de densification / Synthèse

Dispositif d'échange et d'élaboration théorico-pratico-clinique

Cycle d'étirements

#### J6

*Matin 1 (9-11h30)*

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

*Matin 2 (12h-14h)*

Bilan individuel et questions

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

|   |  |   |               |       |
|---|--|---|---------------|-------|
| <b>STAGE:</b>   |  | <b>INTITULE : Expressivité relation d'aide et chaînes musculaires</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>Arrhes :</b>   |  | chèque  | virement      | autre |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les arrhes sont remboursables jusqu'à <b>un mois</b> avant le début du stage.</li> <li>• Tout désistement, pour être indiscutable doit être signifié par <b>courrier recommandé</b>.</li> <li>• Tout stage commencé est <b>dû intégralement</b>. Le règlement s'effectue en début de séjour et est confirmé par une <b>facture</b>.</li> </ul> |  |   |               |       |

- 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 :**