

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

- 4 Sessions - 88 heures -

Benoît LESAGE

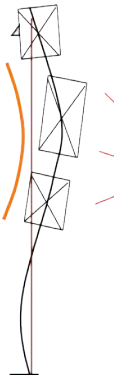
Epernay (Marne)

- Sessions I : 8-9-10 octobre 2021
- Session II : 10-12 décembre 2021
- Session III : 26-29 mai 2022
- Session IV : 25-27 novembre 2022

### ❖ 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** : 20 heures par session
- Session 26-29 mai : 9h-12h30 et 14h30-18h30  
J4 : 9h-13h **Volume horaire total** : 28 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 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).

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 relationnelles Antéro-Latérales  
La construction du pied- les torsions osseuses

