



## “Structures : S’ACORDER / SE CONFRONTER”

### L’apport d’un art martial : le SYSTEMA

Benoit LESAGE / Eric CHAUTARD

**DATES : 5-9 décembre 2023**

**Lieu : Lautrec / Le Buguet**

#### - PRESENTATION

Dans les métiers du soin comme dans l’enseignement, nous sommes souvent amenés à nous confronter : à des patients qu’il faut rencontrer, mobiliser, à l’institution, aux collègues... à nous-mêmes. Pour que la confrontation ne se mue pas en affrontement, l’accordage et la capacité d’accueil sont indispensables.

Le Systema est un art martial venu de Russie qui développe quelques points forts :

- La **respiration**
- La **sensorialité**, en particulier par des exercices lents
- Travail d’harmonisation par **le massage**
- Exploration de la **posture d’affrontement** et des émotions qui lui sont liées (peur, agressivité, recherche de puissance, évitement, inconfort...).
- Notre **capacité d’accueil** et d’acceptation physique, émotionnelle et mentale
- Compréhension et pacification de notre propre violence (violence en vers soi-même)
- La libération des **charges émotionnelle**

Cette pratique fondée sur l’adaptation et la réactivité propose de nombreuses situations d’exploration du corps et du corps-à-corps que nous tenterons de décliner en corps-accord.

C’est un véritable laboratoire d’engagement corporel, que nous appuierons par une étude de certains mécanismes biomécaniques, qui sont en eux-mêmes un travail de conscience corporelle et des occasions d’accordage.

#### Ce stage propose :

- un travail d’ajustement corporel personnel
- l’affinement de **l’écoute et de la discrimination** des informations
- une découverte **du toucher structurant** qui aborde différents thèmes:
  - o la respiration
  - o la sensorialité
  - o savoir dialoguer avec le corps par un toucher sensible qui écoute, accueille et invite
  - o écoute et accompagnement spécifiques (os, articulations, fascias, crânio-sacré...)



→ L’expérience et la méthodologie **intéressent le professionnel engagé dans les médiations corporelles**

Le travail proposé **concerne également les professionnels des pratiques corporelles expressives, énergétiques ou sportives**, ainsi que ceux qui travaillent en **thérapie manuelle** qui cherchent à élargir leur compréhension de la globalité psychocorporelle.

## ~ OBJECTIFS ET COMPETENCES VISEES :

### A l'issue de la session, le/la stagiaire

- Aura élaboré une conscience corporelle par l'expérimentation et étayée par des documents référencés
- Aura expérimenté les bases et règles –techniques et éthiques- d'un toucher sensible
- Aura questionné sa posture de thérapeute psychocorporel, ou sa pédagogie d'enseignant en techniques corporelles.

## ~ CONTENUS ET METHODOLOGIE DE LA FORMATION :

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

- modulation tonique et sensorialité par des propositions issues des approches somatiques
- approche du toucher et de l'écoute tissulaire
- accompagnement d'un partenaire par le toucher et le mouvement guidé
- Travail d'accompagnement par le toucher et d'écoute corporelle

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

### Synthèse :

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

Evaluation et analyse des acquis théoriques et pratiques

Suivi post-stage sous forme d'échanges internet (entretiens, 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 :

- Pendant la session : Documents pour permettre au stagiaire d'étayer son exploration corporelle et 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 au cours de la formation : guidance personnalisée lors des pratiques et entretien/évaluation portant sur l'élaboration théorico-clinique
- 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.**
- **Enseignants en danse ou techniques de mouvement** (arts martiaux, arts énergétiques, cirque, théâtre corporel...)
- **Danseurs ou artistes** qui souhaitent travailler en milieu institutionnel dans une visée thérapeutique ou psychopédagogique.

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)
- **Nombre de stagiaires** : jusqu'à 18 personnes
- **HORAIRES** : 9h-12h30 et 14h-18h00  
J1 début à 10h - J5 : 9h-13
- **Volume horaire total** : 32 heures

**TARIFS :**

- **Prise en charge employeur** : 900 €
- **Libéraux prise en charge FIFPL** : 800€
- **Personnes auto-financées** : 450€

**INSCRIPTIONS et RENSEIGNEMENTS** : Benoit Lesage 06 74 51 37 84 [benoit.lesage@irpecor.com](mailto:benoit.lesage@irpecor.com)

### **Eric HAUTARD (Lautrec) :**

Après des études en sociologie, il passe par le Lido, école de cirque à Toulouse .

Artiste acrobate jongleur pendant une dizaine d'année, il enseigne également les arts du cirque.

Praticien en médecine traditionnelle chinoise, formé à diverses techniques de thérapie manuelle, il part à la recherche du chaînon manquant dans l'accompagnement et devient spécialiste du travail sur les émotions et les programmes inconscients.

Après quelques années d'Aïkido, il découvre le Systema, qu'il intègre en profondeur à sa vie dans tous les domaines.

Aujourd'hui il reçoit des groupes pour du travail thérapeutique et transmet sa vision de la thérapie, et ses outils en formation.



### **Benoît LESAGE (Jougne) :**

Docteur en Sciences Humaines, médecin, médecin du sport, danseur, danse-thérapeute, membre fondateur de la Société Française de Danse-Thérapie. Certifié en Analyse du mouvement selon Laban-Bartenieff (pré-requis) Titulaire de la Dispense du Diplôme d'Etat de Danse, Médaille d'or aux rencontres Internationales de la Fédération Française de Danse (1989) Médecin fédéral de la Fédération Française de danse (1990-1991) Chargé de cours au cursus de psychomotricité de Paris VI-Salpêtrière (depuis 2000-2021) Maître de conférences à la faculté des sports (Reims : 1993-1997) chargé de cours dans divers cursus universitaires.

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 Erès 2006), de *Jalons pour une pratique psychocorporelle / Structure, Etayage, Mouvement et Relation* (Ed Eres 2012) et de *Un corps à construire* (Ers 2021). Auteur de nombreux articles depuis 1997).

Exercice de la médecine générale en cabinet libéral. Est intervenu de façon régulière 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.





## STAGES DE FORMATION / FORMULAIRE D'INSCRIPTION

<b>STAGE:</b>	<b>INTITULE :</b> STRUCTURES : S'accorder / se confronter			
<b>DATES :</b> 5-9 décembre 2023	<b>LIEU :</b> LAUTREC / Le Buguet			
<b>NOM :</b>	<b>PRENOM :</b>			
<b>ADRESSE:</b>				
<b>TEL:</b>	<b>MAIL :</b>			
<b>INSCRIPTION :</b>				
<b>PRISE EN CHARGE PAR L'EMPLOYEUR (Formation continue) :</b>	Adresse, nom et téléphone de la personne à contacter pour établir la convention :			
		Chèque	Virement	autre
Pour les personnes se finançant elles-mêmes (ou en prise en charge FIFPL) et bénéficiant à ce titre du tarif préférentiel :	<p style="text-align: center;"><b>Acompte :</b></p> <p style="text-align: center;">100€ annulable jusqu'à un mois avant le stage et jusqu'à la veille en cas de force majeure</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout désistement, pour être indiscutable doit être signifié par courrier recommandé.</li> <li>• Tout stage commencé est dû intégralement. Le règlement s'effectue en début de séjour et est confirmé par une facture.</li> <li>• 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 d'un traitement, notamment psychiatrique.</li> <li>• 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-voiturages.</li> <li>• J'autorise la prise de photos et d'images vidéos 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).</li> <li>• Je déclare être couvert.e pas une assurance Responsabilité Civile Professionnelle ou Dommages Individuels assurant notamment tout dommage corporel qui pourrait survenir lors du travail.</li> </ul>				
Fait à	le			
<b>Signature du stagiaire :</b>				