

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

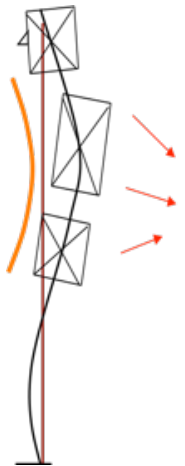
- 3 Sessions (indissociables) - 84 heures -

Benoît LESAGE

- 21-24 mars 2024 (28 h) (Echay)
- 13-16 juin 2024 (28 h) (Lautrec)
- 10-13 octobre 2024 (28h) (Lautrec)

### ~ PRESENTATION :

- 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 deux structures.**

Il y en a donc trois...

- 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



### ~ OBJECTIFS ET COMPETENCES VISEES :

- **A l'issue de la session, le/la stagiaire**
  - Saura repérer ses propres tensions en terme de chaînes musculaires et les équilibrer.
  - saura Lire la typologie d'un patient, la relier à un habitus psychomoteur, et en déduire des axes d'intervention.
  - Saura mettre en place les outils d'un travail postural et moteur découlant directement du diagnostic postural.
  - Saura 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'implication corporelle faisant appel au mouvement au sein du groupe pour expérimenter

- La 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 : Evaluation après chaque exploration des processus mobilisés, de leurs objectifs et de la pédagogie employée- Présentation de vignettes cliniques sous forme de documents vidéo commentés

### Synthèse :

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

Evaluation et analyse des acquis théoriques et pratiques

Remise à chaque stagiaire des axes individualisés d'amélioration

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
- 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

~Toute personne engagée dans une relation d'aide ou pédagogique à médiation corporelle : psychomotriciens, éducateurs, infirmiers, kinésithérapeutes, enseignants en danse, yoga, Qi-Gong, taï-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

- **Nombre de stagiaires** : jusqu'à 15 personnes
- **HORAIRES** : 9h-12h30-14h30-18h30 // sauf J1 début à 10h et J4 : 9-12h / 13-16h30
- Volume horaire total : 84 heures

**TARIFS :**

- **Prise en charge employeur** : 1950€ (650€ / session)
- **Libéraux prise en charge FIFPL** : 500€ par session
- **Personnes auto-financées** : 325€ par session

**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)

## ~ FORMATEURS :

- **Benoît LESAGE (Jougne)** :

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, 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)

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 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 (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.



## **PROGRAMME GENERAL**

### **Chaque session aborde les thèmes suivants :**

Présentation et exploration par le mouvement (9-11h)  
Présentation anatomo-fonctionnelle (11h15-12h30)  
Manoeuvres d'harmonisation (14h-16h)  
Dispositifs d'intégration et applications cliniques (16h15-18h)

•**Session I /Chaines Antéro-Médianes et Postéro-Latérales**

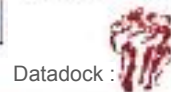
•**Session II / Chaines Antéro-Latérales et postéro-médianes**

•**Session IV / Chaines médianes (Antéro-Postérieures et Postéro-Antérieures)**



## FICHE D'INSCRIPTION à adresser avec les arrhes

<b>STAGE:</b>	<b>Cycle Autour des 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>INSCRIPTION :</b>				
<b>PRISE EN CHARGE PAR L'EMPLOYEUR (Formation continue) :</b>	<b>A voir avec AFPUP</b> <a href="http://www.AFPUP.org">www.AFPUP.org</a>			
		Chèque	Virement	autre
Pour les personnes se finançant elles-mêmes et bénéficiant à ce titre du tarif préférentiel :	<b>Acompte :</b>  100€ annulable jusqu'à un mois avant le stage et jusqu'à la veille en cas de force majeure			
<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-voitages.</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>				



## Lieux de stage IRPECOR-2024

---

### LAUTREC

LA MAISON / Le Buguet- Lautrec 81440

Chambres de 2 à 4 (box séparés)

Cuisine et stockage, traiteur et commerces accessibles à pied.

25€/nuitée. Prix de journée 10€

Accès : Gare de Castres. Voir détails plus loin

[Plan et détails en fin de fichier](#)

Hébergement  
facultatif

---

### ECHAY

Ferme de Bellevue / LA PIERRE

Chambres de 2 à 4\_ Sanitaires communs

Amener draps et serviettes

Possibilité stocker et cuisiner sur place. Auberges à proximité

Hébergement  
conseillé (surcoût)