



# EXPRESSIVITE, RELATION D'AIDE et CHAINES MUSCULAIRES

## Session I / Liens psychomoteurs

Benoit LESAGE

20-25 janvier 2025 / ECHAY  
6-11 novembre 2025 / ECHAY



### ~ PRESENTATION

Par chaînes musculaires on entend des groupes de muscles -et de fascias !- qui **organisent 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.

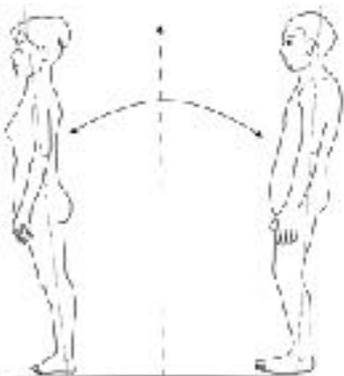
**On repère des fonctionnements, des tendances, des habitudes, des manques, des impossibilités : difficulté à se recentrer, à trouver ses appuis, à engager directions et intentions, réflexes de repli, manque de concentration, de densité...etc** L'intérêt des chaînes est **d'étayer** ces observations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

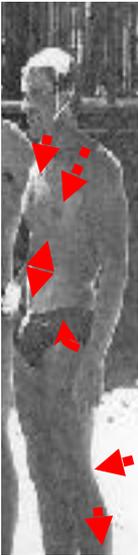


psychocorporelle.

## ~ 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.



## ~ 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).

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 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

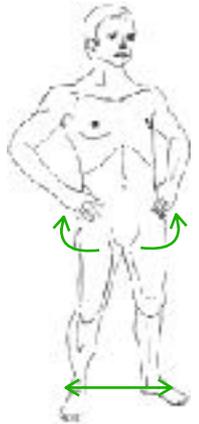
- Evaluation des stagiaires en fin de stage par QCM et questionnaire de satisfaction (bilan pédagogique et bilan administratif)
- Suivi post-stage sous forme d'échange de mail (ou par téléphone ou visiocontact internet)



### ~PUBLIC ET PRE-REQUIS

- **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)

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 20 personnes

- **HORAIRES** : 9h-12h30 et 14h30-18h00  
J1 début à 10h / J6 : 9h-13h00
- **Volume horaire** : 38 heures

- TARIFS :**
- **Prise en charge employeur** : 1150€
  - **Libéraux prise en charge FIFPL** : 900€
  - **Personnes auto-financées** : 600€

Réduction 50€ pour ceux qui logent sur place

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

Arrhes : 150€ (remboursables jusqu'à deux mois avant le début du stage)

### **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)





## Expressivité, Relation d'aide et chaînes musculaires

### Session 1 / Liens psychomoteurs

#### PROGRAMME (38 heures)

##### J1

*Matin 10-12h30*

Accueil Présentation du stage et des objectifs.  
Pratique corporelle : Introduction aux six structures psychocorporelles

*Après Midi 14h30-18h*

L'organisation posturale - :l'équilibre des trois masses et le lien avec la modulation tonique. Les pivots rachidiens.

##### J2

*Matin 9-12h30*

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

*Après-midi 14h30-18h*

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

##### J3

*Matin 9-12h30*

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

*Après Midi 14h30-18h*

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

##### J4

*Matin 9-12h30*

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

*Après-midi 14h30-18h*

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

##### J5

*Matin 9-12h30*

Pratique corporelle : La structure de différenciation-affrontement  
Pratique corporelle : Travail à deux (harmonisation des chaînes)

*Après-midi 14h30-18h*

La complémentarité des chaînes latérales

##### J6

*Matin 1 9-11h*

Pratique corporelle : Travail à deux (harmonisation des chaînes)-2-  
Dispositif d'échange et d'élaboration théorico-pratico-clinique

Cycle d'étirements

*Matin (2) 11h15-13h15*





## FICHE d'INSCRIPTION

<b>STAGE:</b>	<b>INTITULE :</b> Expressivité, relation d'aide et chaînes musculaires			
<b>DATES :</b> 20-25 janvier 2025	<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>	A voir avec AFPUP (organisme certifié QUALIOP) : <a href="http://www.AFPUP.org">www.AFPUP.org</a>			
		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><b>Acompte :</b> 150€ annulable jusqu'à deux mois avant le stage (50% un mois avant) 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>				

### RIB

Benoit Lesage / IRPECOR  
5 rue de la côte du moulin  
25370 JOUGNE

Prélevé d'identité bancaire / Bank details statement				
IBAN (International Bank Account Number)				
FR75 1030 7800 7167 0147 2 54 736				
Code Banque	Code Guiche	N° de compte	Clé RID	BIC (Bank Identification Code)
10307	00071	62019721547	35	CCRFPR33PJM Demolition Trading Bank BP3FC HOFFAUX NEUPS