



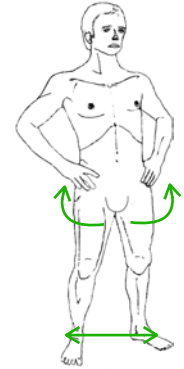
# EXPRESSIVITE, RELATION D'AIDE et CHAINES MUSCULAIRES

## Session I / Liens psychomoteurs

Benoit LESAGE



6-11 novembre 2025 / ECHAY  
6-11 avril 2026 / ECHAY (38 heures)  
7-12 novembre 2026 / LAUTREC



### ~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.

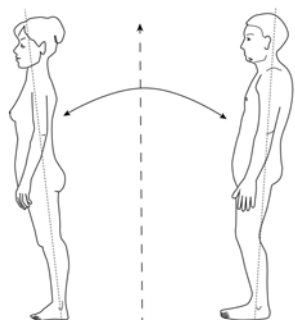
Divers auteurs comme Mézières ou Bobath ont montré que nos muscles travaillent en familles fonctionnelles. Mme Struyf s'appuyant sur leur travail et sur ses propres travaux a repéré six familles fonctionnelles qui gouvernent six attitudes, six schèmes posturomoteurs.

**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.

## ~ 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)

## ~ 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).

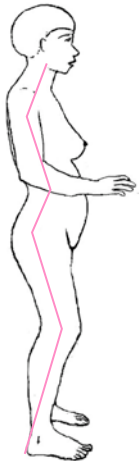
La méthode pédagogique développe des compétences de soins s'inscrivant dans la catégorie des thérapeutiques non médicamenteuses, validées par la HAS

## ~ 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 questionnaire de satisfaction (bilan pédagogique et bilan administratif)
- Suivi post-stage sous forme d'échange de mail (ou par téléphone ou visiocontact internet)

### ~ ORGANISATION ET MOYENS TECHNIQUES

- **Nombre de stagiaires** : jusqu'à 20 personnes
- **HORAIRES** : 9h-12h30 et 14h30-18h00  
J1 début à 10h / J6 : 9h-13h00
- Volume horaire : **38 heures**

**LIEU** : 8-13 mai : Lautrec / Le Buguet 81440

6-11 novembre : Echay / La Pierre Chemin de Bellevue 25440

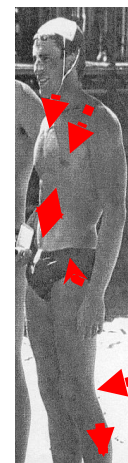
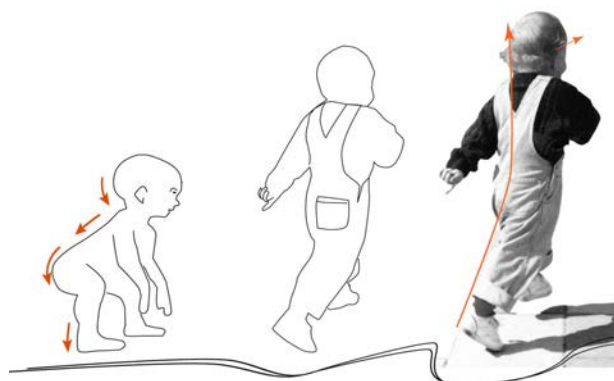
Voir fichier spécifique

- 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)





## 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  
Cycle d'étirements

##### J6

*Matin 1 9-11h*

Pratique corporelle : Travail à deux (harmonisation des chaînes)-

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

BILAN



## FICHE d'INSCRIPTION

<b>STAGE:</b>	<b>INTITULE :</b> Expressivité, relation d'aide et chaînes musculaires			
<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>	A voir avec AFPUP (organisme certifié QUALIOPI) : <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></p> <p>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

BANQUE POPULAIRE DE FRANCHE COMTE DU MACONNAIS ET DE L'AIN

Domiciliation : BPFCA Hopitaux neufs

**IBAN FR76 1080 7000 7162 0197 2154 736**

Code banque : 10807 - Guichet 00071 N° compte : 62019721547- Clé RIB 36

**BIC : CCBPFRPPDJN**