



## “Autour des CHAINES MUSCULAIRES ” Cycle d'approfondissement

- 3 Sessions - 78 heures -

Benoît LESAGE

- 17-20 **septembre** 2026 (28 h) (Echay Session 1
- 3-6 **décembre** 2026 (28 h) (Echay) Session 2
- 28-31 **janvier** 2027 (28h) (Echay) Session 3

### ~ 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

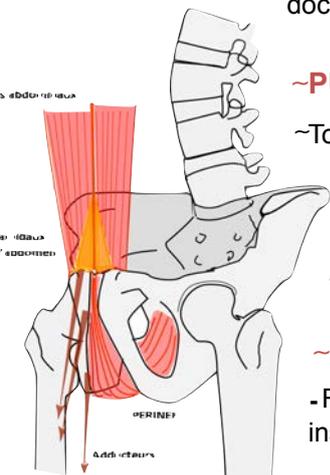
~Toute personne engagée dans une relation d'aide ou pédagogique à médiation corporelle : psychomotriciens, éducateurs, infirmiers, kinésithérapeutes, enseignants en danse, yoga, Qi-Gong, tai-chi-chuan, cirque, pratiques psychocorporelles...

~**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
- **Nombre de stagiaires** : jusqu'à 15 personnes
- **HORAIRES** : 9h-12h30-14h30-18h30 // sauf J4 : 9-12h / 13-16h30
- Volume horaire total : 78 heures (26 h / session)

**TARIFS :**

- **Prise en charge employeur : 2610€ (870€ / session)**
- **Libéraux prise en charge FIFPL : 670€ par session**
- **Personnes auto-financées : 470€ par session**

Réduction 70€ / session pour les personnes qui logent sur place

**INSCRIPTIONS et RENSEIGNEMENTS :** Benoit Lesage 06 74 51 37 84 [lesage.irpecor.fr](mailto:lesage.irpecor.fr)  
**Arrhes : 150€ (remboursables jusqu'à deux mois avant le début du stage)**

## PROGRAMME GENERAL

- Session I /Chaines Profondes (Antéro-Postérieures et Postéro-Antérieures)
- Session II / Chaines Médiannes (Chaines Antéro-Médiannes et Postéro-Médiannes)
- Session III /

Chaque session aborde l'anatomie fonctionnelle par le mouvement, le toucher, en référence aux documents fournis au préalable (plus de 250 pages au total) .  
 Les manoeuvres d'harmonisation et d'accordage spécifiques à chaque structure sont exercées.



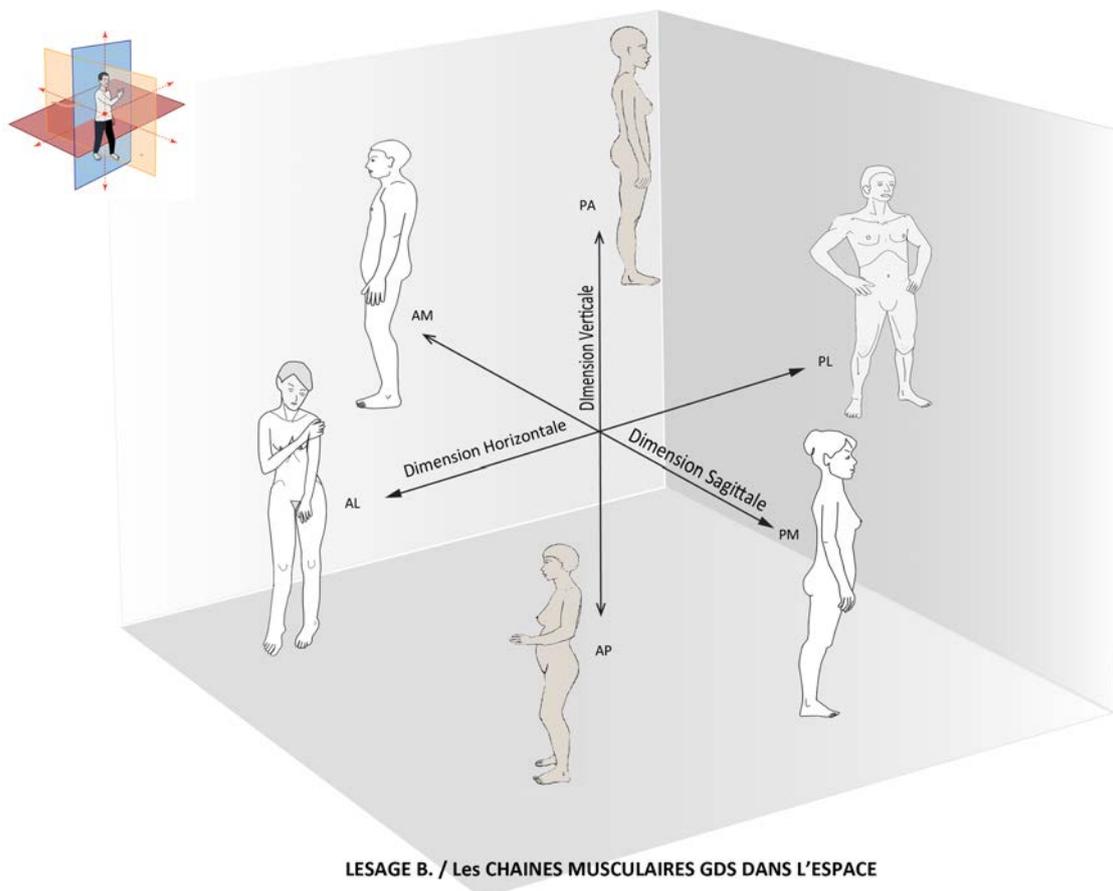


## PROGRAMME GENERAL

### Chaque session aborde les thèmes suivants :

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

- Session I / Chaines médianes (Antéro-Postérieures et Postéro-Antérieures)
- Session II / Chaines Chaînes Antéro-et Postéro-Médianes
- Session IIO / Chaines Antéro-et Postéro-Latérales





**STAGES DE FORMATION / FORMULAIRE D'INSCRIPTION :**

<b>STAGE:</b>	<b>INTITULE :</b> Chaines / Approndissement			
<b>DATES :</b>	<b>LIEU :</b> Lautrec			
<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 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-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>				

**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