



Danse-Thérapie : **Rythme - Espace - Temps** mouvement & expressivité

Estela UNDURRAGA / Benoit LESAGE

DATES : 23-37 mars 2026

Lieu : Bruxelles

~ PRESENTATION

Le rythme et les percussions jouent un rôle majeur en Danse-Thérapie

En effet, le rythme est un outil de modulation et de gestion tonique, de relation et d'expressivité.

La percussion, corporelle ou instrumentale, est une façon ludique d'aborder les aspects essentiels de la danse-thérapie :

- jeux relationnels : accordages, questions/réponses, leadership, confrontation, différenciation...
- temporalité : unisson, succession, séquençage, phrases
- spatialité : axes de l'espace, plans, niveaux, directions, trajets

~ OBJECTIFS ET COMPETENCES VISEES :

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

- Aura compris les enjeux du rythme dans la construction psychocorporelle
- aura expérimenté la gestion tonique dans la percussion
- aura acquis une technique minimale pour créer des séquences rythmiques
- saura les mettre en jeu dans une dynamique de groupe
- aura intégré les aspects spatiaux du jeu rythmique



~ CONTENUS ET METHODOLOGIE DE LA FORMATION :

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

Processus d'échauffement et fonctionnalisation corporelle

Situations mettant en jeu divers types d'interaction : accordage, questions/réponses, imitation, coopération...

Exploration de processus de recherche créative et expressive (individuels, interpersonnels et groupaux)

Travail rythmique : création de phrases rythmiques, structures binaires, ternaires. Jeux groupaux rythmiques

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

Présentation de vignettes cliniques

Analyse de situations cliniques proposées par les participants (selon demande et possibilités des participants)

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

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, documents).

~ PUBLIC ET PRE-REQUIS

- Professionnels de la relation d'aide engageant une médiation corporelle.

Sont particulièrement concernés les psychomotriciens, éducateurs, infirmiers et autres paramédicaux qui souhaitent mettre en place des groupes de Danse-Thérapie ou de travail corporel en institution.

- Enseignants en danse ou techniques de mouvement (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)

~ 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 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
- Evaluation au cours de la formation : guidance personnalisée lors des pratiques et entretien/évaluation portant sur l'élaboration théorico-clinique
- Auto-évaluation des stagiaires en fin de stage par questionnaire de satisfaction (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

~ ORGANISATION

- **Nombre de stagiaires** : jusqu'à 20 personnes
- **HORAIRES** : 9h-12h30 et 14h15-18h30
J1 début à 10h - J5 : 9h-13h
- **Volume horaire total** : 32 heures
- **LIEU** : Studio Ultima Vez, Zwarte Vijversstraat 97 / Rue des Etangs noirs 97 . 1080 Brussels

TARIFS (sessions février et juin) :

- **Prise en charge employeur : 1070€**
- **Libéraux prise en charge FIFPL : 850€**
- **Personnes auto-financées : 570€**

Pas de logement proposé

INSCRIPTIONS et RENSEIGNEMENTS : Benoit Lesage 06 74 51 37 84 lesage.irpecor@sfr.fr

Acompte : 150€ (remboursable jusqu'à deux mois avant le début du stage)

- **Estela UNDURRAGA (Bruxelles) :**

Danseuse (diplômée de la FED / Université de Louvain la Neuve), formée aux percussions argentines (bombo, zapateo, bolas) et à l'école internationale de théâtre de Lassaad. Formée en Danse-Thérapie (IRPECOR). A travaillé en tant qu'artiste (danse-théâtre-percussions) et effectué de nombreuses tournées (cirque du Soleil, cirque du trottoir, Brésil Tropical...). Formée en danse classique et contemporaine (Santiago du Chili, Bruxelles). Professeure à la haute école Léonard de Vinci (Bruxelles) et au Centre d'Enseignement supérieur pour adultes (CESA), pour le Bachelor en psychomotricité.



- **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.





Rythme, Espace Temps

PROGRAMME

J1

Matin

Accueil / Présentation du stage et des objectifs.
Pratique corporelle jeux de rythme et d'accordage
La notion de pulsation

Après midi

Choeur et groupe : canons et structures rythmiques

J2

Matin

Conscience corporelle et harmonisation tonique et
posturale.
Pulsation et rythme, binaire et ternaire

Après-midi

Expressivité : Rythme et voix
Accordages de groupe par le rythme

J3

Matin

Conscience corporelle et harmonisation tonique et
posturale.
Jeux groupaux rythmiques

Après-midi

Processus d'Amplifications / Miroitage

J4

Matin

Conscience corporelle et harmonisation tonique et
posturale.

Jeux groupaux rythmiques- Accompagner et soutenir par le
rythme et la voix

Après-

midi

Compositions rythmiques et vocales

J5

Matin

Conscience corporelle et harmonisation tonique et
posturale.

Synthèse du stage

Bilan

Rituel

final



STAGES DE FORMATION / FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

STAGE:	INTITULE : Rythme, Espace Temps			
DATES : Mars 2026	LIEU :			
NOM :	PRENOM :			
ADRESSE:				
TEL:	MAIL :			
INSCRIPTION :				
PRISE EN CHARGE PAR L'EMPLOYEUR (Formation continue) :	A voir avec AFPUP (organisme certifié QUALIOP1) : www.AFPUP.org			
		Chèque	Virement	autre
Pour les personnes se finançant elles-mêmes (ou en prise en charge FIFPL) et bénéficiant à ce titre du tarif préférentiel :	Acompte : 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"> • Tout désistement, pour être indiscutable doit être signifié par courrier recommandé. • Tout stage commencé est dû intégralement. Le règlement s'effectue en début de séjour et est confirmé par une facture. • 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. • 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. • 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). • 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. 				
Fait à	le			
Signature du stagiaire :				

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