



EXPRESSIVITE, RELATION D'AIDE et CHAINES MUSCULAIRES

Session I / Liens psychomoteurs

Benoît LESAGE

- 7-12 novembre 2026 / VENELLES
- 1-6 mars 2027 / 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.

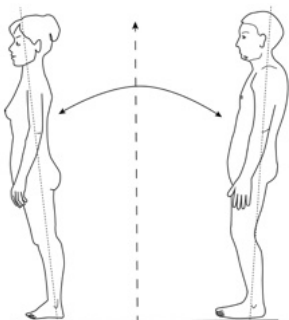
Divers auteurs comme Mézières ou Bobath ont montré que nos muscles travaillent en familles fonctionnelles. Mme Struyf s'appuyant sur leur travail et sur ses propres travaux a repéré six familles fonctionnelles qui gouvernent six attitudes, six schèmes posturomoteurs.

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.



~ 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 :

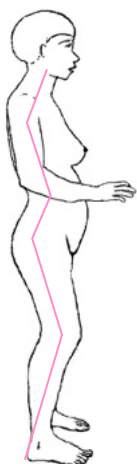
Synthèse théorique insistant sur les liens théorico-pratiques et pratico-cliniques

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) :
 - 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 : 6-11 avril 2026 : Echay / La Pierre Chemin de Bellevue 25440

7-12 novembre 2027 : Plateau 2 / 5 av des Ribas 13770 Venelles (Aix en Provence)

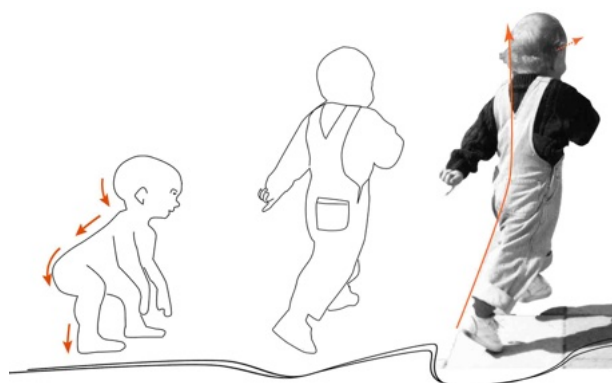
TARIFS :

- Prise en charge employeur : 1270€
- Libéraux prise en charge FIFPL : 920€
- Personnes auto-financées : 670€

Réduction 70€ pour ceux qui logent sur place

INSCRIPTIONS et RENSEIGNEMENTS : Benoit Lesage 06 74 51 37 84 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

