

## Programme de Formation :

### « AUTOUR DES CHAINES MUSCULAIRES Cycle d'approfondissement – Sessions 3 et 4 »

#### FORMATEUR :

Monsieur **Benoît LESAGE** (Besançon) : Docteur en Sciences Humaines, médecin, danseur, danse-thérapeute, chargé de cours au cursus de psychomotricité de Paris VI-Salpêtrière, Maître de conférences. Fondateur et directeur d'IRPECOR. Auteur de La Danse dans le Processus Thérapeutique (Ed Eres 2006), de Jalons pour une pratique psychocorporelle / Structure, Etayage, Mouvement et Relation (Ed Eres 2012), Un corps à construire. Tonus, posture, spatialité, temporalité (Ed Eres 2021).

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS :

Toute professionnel engagé dans une relation d'aide ou pédagogique à médiation corporelle : sont particulièrement concernées les psychomotriciens, éducateurs, infirmiers et autres paramédicaux. Il est nécessaire d'avoir déjà une connaissance de base des chaînes musculaires. Aucun niveau technique n'est requis.

#### PRÉSENTATION :

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.

#### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES :

##### À l'issue de la session, le/la stagiaire saura :

- Repérer ses propres tensions en termes de chaînes musculaires et les équilibrer.
- Lire la typologie d'un patient, la relier à un habitus psychomoteur, et en déduire des axes d'intervention.
- Mettre en place les outils d'un travail postural et moteur découlant directement du diagnostic postural.
- Mettre en place les outils d'un travail psychomoteur par la médiation du geste mais aussi de la dynamique de groupe.

#### CONTENU ET METHODOLOGIE DE LA FORMATION :

Chaque session se concentre plus particulièrement sur une structure. Il y en a donc six...

- 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 mieux repérer 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.

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

- 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 :** 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).

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

**Session III :** autour des chaînes Postéro-Latérales et Antéro-Médianes :

L'harmonisation de la hanche, les torsions osseuses, l'harmonisation de l'épaule, les jeux obliques au niveau du tronc.

La notion de centre, de rassemblement, le lien aux organes, le périnée.

**Session IV :** autour des chaînes relationnelles Postéro-Antérieure et Antéro-Postérieure :

Extension axiale, respiration, le diaphragme, le contrôle de la nuque et la position de la tête, le transverse de l'abdomen et le tant-tien, le lien craniao-sacrée, la notion d'axialité la complémentarité entre repousser et extension axiale (les polarités du corps).

### 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 :

- A l'issue de la formation, évaluation des acquis et de la satisfaction de la formation par les stagiaires.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

**ORGANISATION :** Cette formation est dispensée pour un groupe de 8 à 20 participants.

**Session 3 :** du 26 au 29 mai 2022 (28h) – 9h-18h30 sauf J4 9h-13h

**Session 4 :** du 18 au 20 novembre 2022 (20h) - 9h-18h30 sauf J3 9h-15h

**LIEU :** Les Ormes 51240 Coupéville pour les sessions 3 et 4.

### TARIFS :

**Session 3 :** Employeur : 600€, Libéral :450€ (135€ d'arrhes), Particulier : 300€ (90€ d'arrhes).

**Session 4 :** Employeur : 400€, Libéral : 300€ (90€ d'arrhes), Particulier : 200€ (60€ d'arrhes).

Nos prestations de formation sont exonérées de TVA au titre de l'article 261-4 4° du CGI.

Les modalités d'inscription/contractualisation, délais d'accès et accessibilité aux participants en situation de handicap sont regroupés dans nos conditions générales de vente et d'utilisation disponibles sur notre site internet [www.afpup.org](http://www.afpup.org).

Merci d'en prendre connaissance avant toute inscription/contractualisation.

Les demandes d'inscription/contractualisation se font directement en ligne via notre site internet ou directement via le lien <https://catalogue-afpup.dendreo.com>.

Vous pouvez joindre la coordinatrice des formations et des stagiaires par mail à l'adresse [secretariat@afpup.com](mailto:secretariat@afpup.com)

*Dernière mise à jour le : 22 février 2022*