

Intégration Psycho-Sensori-Motrice

Cahier n°2 IPSM et manutention

Ce que dit la loi :
cadre, conscience
et adaptabilité du geste

Cahier N° 2 IPSM et Manutention

Éditions Sans Forme Ni Chemin

Éditions Sans Forme Ni Chemin

06L1982

Coordinateur IPSM, maquette, projet, photo, édition etc :
Nicolas Ragot

Remerciements à : Nadège Gigan, Johan et Valentin
Ragot, Bertrand Marie, Lydie Picard, Angélique Boussin
et tous les participants aux cours et stages de
l'association Sans Forme Ni Chemin

Éditions Sans Forme Ni Chemin

Cahiers N°2 :
IPSM et manutention

Ce que dit la loi :
cadre, conscience et
adaptabilité du geste



Présentation générale des Cahiers

Les Cahiers des Éditions Sans Forme Ni Chemin sont des **espaces d'étude**. Ils ne transmettent pas une méthode, ils en explorent le mouvement et vous savez à quel point je m'évertue pour que la pratique ne se fige en rien.

Chaque cahier se pense comme **un geste d'écriture expérientielle**, un terrain d'observation et de dialogue où la lecture devient pratique et la pratique devient réflexion.

Loin des prescriptions, ces Cahiers cherchent à **incarner l'esprit de l'association** : un chemin sans tracé, une pédagogie du sentir, du relier et du comprendre.

Leur écriture elle-même est un exercice d'attention : phrases ouvertes, questions laissées en suspens, concepts qui s'éprouvent dans le corps avant de se fixer dans la pensée.

Une pédagogie de la vicariance et de l'adaptabilité

Chaque Cahier repose sur deux piliers : **la vicariance et l'adaptabilité**.

La *vicariance* — cette capacité du vivant à réorganiser ses fonctions, à trouver d'autres chemins — devient ici une métaphore pédagogique : apprendre comme

désapprendre, c'est créer des détours féconds.

L'*adaptabilité*, quant à elle, n'est pas soumission au contexte mais art du réajustement : savoir bouger sans se perdre, écouter sans se dissoudre, agir sans rigidité.

Ces principes irriguent toutes les dimensions de la démarche IPSM du geste technique à la relation sensible.

Ils fondent une **éthique du mouvement** : le corps, la pensée, le monde ne cessent de se reconfigurer — et c'est dans cette reconfiguration même que s'apprend la liberté. (pour cheminer plus loin dans la compréhension de l'IPSM : cf *Manifeste vivant d'IPSM*)

Un texte qui pratique ce qu'il propose

J'ai tenté de penser chaque Cahier comme un dispositif vivant :

Il ne fait pas que décrire la pratique, il la fait exister dans le texte.

Les mots y sont des gestes, les phrases des respirations, les silences des espaces de présence, et les erreurs, il faut d'abord en rire.

Lire devient un acte de relation : entre soi et soi, entre soi et l'autre, entre la parole et le corps.

L'autoréflexivité n'est pas un effet de style, c'est une exigence : penser l'IPSM, c'est déjà la pratiquer.

Tout concept, tout protocole, toute proposition se retourne vers celui qui les formule :

« Ce que je dis du geste, je dois le sentir dans mon corps ; ce que j'enseigne de l'adaptation, je dois le vivre dans ma façon d'écrire, de parler, d'être. »

Une approche transversale et évolutive

Les *Cahiers d'IPSM et la manutention* inaugurent la collection, mais d'autres suivront :

Parmi les domaines — la langue normande, l'humour, les réflexes, les budô, l'écoute et la voix, la marche, la poésie, la phytothérapie, la botanique... — deviendront **matière à exploration**.

Chaque Cahier s'enracine dans notre pratique quotidienne tout en s'ouvrant à la philosophie, à la poétique du geste, à l'écologie du vivant.

Cette collection ne vise pas tant à former qu'à **transformer** la manière d'entrer en relation avec soi, avec autrui, avec le monde. (Ne soupirez pas, je me répète mais c'est pédagogique)

Elle invite à penser autrement le rapport entre technique et présence, savoir et expérience, science et art de vivre.

Sans Forme Ni Chemin : **une pédagogie du vivant**

Les Cahiers prolongent la démarche de l'association **Sans Forme Ni Chemin**, dont l'objet est d'explorer les voies du développement humain par la pratique — corporelle, artistique, spirituelle, écologique et anarchique.

Apprendre à apprendre, non pour maîtriser, mais pour **habiter la complexité**.

Découvrir la richesse des processus internes (sensoriels, moteurs, relationnels) et externes (sociaux, environnementaux) qui nous constituent.

***Nous ne dictons pas de chemin à suivre,
nous vous proposons de redevenir
capable d'inventer de nouveaux possibles.***

Cette ouverture, cette capacité à générer du choix, à inventer du possible, constitue la trame invisible des Cahiers.

Chaque lecteur devient co-auteur du texte qu'il lit. Le Cahier n'existe vraiment qu'à travers le corps qui le met

en jeu et questionne.

C'est un petit livre qui **se pratique plus qu'il ne se lit.**

Loin des modèles normatifs, la pédagogie de *Sans Forme Ni Chemin* cultive la **plasticité** : la capacité de se réinventer, de recomposer sans cesse les liens entre pensée, corps et monde.

C'est cette plasticité qui rend la pratique vivante, relationnelle, adaptable.

Les *Cahiers d'IPSM et la manutention* s'adressent **à tous ceux** — soignants, enseignants, artistes, praticiens de budō, éducateurs somatiques ou simples curieux — qui cherchent une **intelligence du geste, qui souhaitent développer une conscience fine de la relation.**

Ils défendent une éthique incarnée : une manière d'être au monde qui s'ajuste, se transforme et s'invente à chaque instant.

Ils explorent les conditions concrètes de la présence : comment habiter son corps, ses vêtements, ses outils, ses relations avec les humains comme les non-humains.

Chaque Cahier est un lieu de résonance : il donne à penser par le corps, à bouger par la pensée et Il ouvre un espace d'apprentissage fondé sur l'écoute, la lenteur, la simplicité.

Introduction cahier n°2

Nous souhaitons faire de la manutention une activité corporelle et relationnelle à part entière. La manutention, souvent réduite à une tâche pénible ou à un risque professionnel, est ici réinventée comme **un champ d'exploration relationnel, sensoriel et poétique, toujours avec bienveillance et empathie.**

Mal définie la bienveillance ne peut-elle, elle aussi, devenir une forme de norme ?

***Là où la réglementation enferme,
l'IPSM ouvre.
Là où la technique sépare, elle relie.***

(Eh !!! n'oubliez pas de commenter, contredire, questionner, triturer chaque citation ou assertion!)

Nous voulons la **décorrélér de l'acte professionnel** (médical notamment).

Mais le pouvons-nous vraiment ?

Ainsi, à l'instar de l'aïkido qui met en scène des situations martiales pour paradoxalement ne jamais cultiver la violence mais le calme, la fin de la dualité, la relation, la souplesse du mental, l'atelier IPSM de manutention met en scène les situations de manutention **pour bouger soi-même, les objets et autrui avec facilité et en conscience, utiliser la douceur et les effets permettant moins d'usage de force pour plus d'écoute de soi et d'autrui.**

L'éducation, l'autonomie, la coopération et l'adaptabilité sont, ici encore, à la fois moyens et objectifs. Rappelons que même si des professionnels y trouvent des solutions concrètes, nos ateliers ne cherchent pas la performance, mais la présence.

Ils ne visent pas la correction du geste, mais la reconnexion des corps et des esprits.

*Le droit fixe les limites du geste.
Mais le geste, lui,
ne cesse de les interroger,
les situations concrètes de les
questionner.*



La loi, le corps et la relation

Réduire la **manutention** à sa définition juridique

« toute opération de transport ou de soutien d'une charge, de levage, de pose, de poussée, de traction, de port ou de déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs »

(Code du travail, art. R4541-2)

— c'est ignorer qu'elle est aussi une **expérience du vivant**.

Dans le cadre de l'**IPSM (Intégration Psycho-Sensori-Motrice)**, la manutention devient **un acte de soin ou jeu, une étude technique ou un moment d'écoute et d'adaptation mutuelle**.

Elle engage deux corps (ou plus), deux consciences, une communication verbale et silencieuse où la loi ne suffit plus à dire ce qui se joue.

Ce cahier vise à **réconcilier le cadre et le corps**, la norme et le mouvement.

Il invite à penser la loi non comme une contrainte, mais comme **un espace de vigilance et de liberté**.

Loin de s'opposer, **le cadre légal et la conscience du geste** peuvent se renforcer mutuellement — à condition de replacer l'humain au centre.



L'*IPSM* considère la manutention, les manutentions comme **un champ d'apprentissage de la coopération humaine.**

Nous souhaitons faire de la manutention une activité corporelle et relationnelle à part entière. Souvent, Il nous faut alors la décorrélér de l'acte professionnel (médical notamment). Ainsi l'atelier *IPSM* de manutention met en scène les situations de manutention (*OUI, J'INSISTE!*) sans chercher à y répondre de façon performative mais expérientielle. Quand les professionnels trouvent un plus grand panel gestuel sécure et de meilleures techniques de manutentions de charges et de personnes, cela se produit de surcroît, **l'objet de notre étude se situant toujours en amont de la recherche d'efficacité immédiate...**

Le cadre légal :

protéger ou contraindre ?

La fonction protectrice de la loi

La loi a pour vocation première **de protéger** : les travailleurs, les patients, et la qualité même du soin.

Elle fixe un cadre, définit des seuils, établit des responsabilités.

Mais son langage reste celui de la norme, non celui de la relation.

Article R4541-3 du Code du travail

L'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou utilise les moyens adaptés, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.

Article R4541-4

Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, l'employeur prend les

mesures nécessaires pour limiter l'effort physique et réduire le risque encouru.

Ces articles disent : **éviter, limiter, réduire.**

L'IPSM ajoute : **sentir, comprendre, adapter.**

Car si la loi protège le corps, elle ne forme pas à la conscience.

Normes et seuils

Norme française NF X 35-109 (2009)

- Valeur maximale sous conditions : 25 kg
- Valeur maximale acceptable : 15 kg
- Contrainte à risque minimum : 5 kg

Ces valeurs posent des repères objectifs.

Mais elles ne disent rien du **rapport subjectif à l'effort** : de la respiration, du rythme, du contact, de la peur, du sens.

Entre un geste pénible et un geste fluide, la différence tient souvent moins à la charge qu'à la **manière d'entrer en relation avec elle.**

Questionnements :

- La norme protège-t-elle toujours le vivant ?
- Quand le geste devient trop contrôlé, que perdons-nous du lien, de la souplesse, de la créativité ?
Inversement, sans cadre, que devient la responsabilité ?
- Comment faire du cadre une conscience partagée, et non une contrainte imposée ?
- À quel moment une règle devient-elle un obstacle plutôt qu'un soutien ?
- Comment transformer une contrainte en espace d'exploration plutôt qu'en limite ?
- Qu'est-ce qu'une "manutention juste" : conforme à la loi, ou ajustée à la situation ?
- Comment la peur de mal faire modifie-t-elle notre rapport au geste ?
- Que devient la responsabilité quand la conscience s'endort derrière la règle ?

- La lenteur peut-elle devenir un acte de résistance face à la logique de rendement ?
- Qu'est-ce qu'un corps "conforme" et qu'est-ce qu'un corps "présent" ?
- Peut-on enseigner la liberté à l'intérieur du cadre — et si oui, comment ?
- Comment habiter la loi sans s'y soumettre ?



Lydie, Bertrand et Nicolas, été 2025

Le regard IPSM :

de la loi à la conscience

La manutention comme acte relationnel

Pour l'IPSM, la manutention n'est pas seulement un déplacement de charge : c'est un **geste d'écoute et d'accompagnement**.

Elle relie **les dimensions physiques, perceptives et relationnelles** du soin.

Le geste juste est celui qui tient compte :

- du **centre de gravité commun** entre aidant et aidé ;
- de la **respiration** partagée ;
- de la **pudeur** et de la **sécurité affective** ;
- de l'**adaptabilité** à la situation et à l'environnement.

Ainsi, au lieu de “porter” autrui, il s'agit d'**accompagner un mouvement quand cela est possible, d'en devenir partenaire**.

L'IPSM propose une pédagogie du geste où la

conscience remplace la contrainte, et où la douceur devient efficace.

De la prévention au soin de soi

La loi parle de **prévention des TMS** (troubles musculo-squelettiques).

L'IPSM, elle, parle de soin du geste.

Ainsi, **former à la manutention**, ce n'est pas dresser à la norme,
mais **éduquer la perception** :

- apprendre à reconnaître ses appuis,
- à sentir le poids,
- à jouer avec la gravité,
- à rythmer les séquences gestuelles,
- à coopérer avec autrui sans effort.

“La douceur rend puissant.”

Lydie Picard, ergothérapeute

*Prévenir, ce n'est pas seulement
éviter le dommage —
c'est cultiver les conditions
d'un mouvement juste, libre,
respiré.*



Le cadre et l'adaptabilité : vers une éthique du geste juste

La loi comme espace d'ajustement

L'IPSM ne conteste pas la loi : elle l'habite.
Elle fait du cadre légal un **repère éthique**, un **point d'appui** pour la réflexion.
C'est dans la tension entre norme et singularité que naît **l'intelligence adaptative** — cette capacité à choisir le geste juste, ici et maintenant.

*« La loi protège la santé du travailleur.
L'IPSM protège la vitalité du geste. »*

La manutention comme pédagogie du lien

Le respect de la loi n'exclut pas le respect du vivant.

Au contraire : la conscience du cadre juridique renforce la conscience du geste, pourvu qu'on ne s'y enferme pas, ni la réalité du terrain.

En cela, nous établissons toujours **un dialogue** avec les professionnels pratiquants ou encadrants. Et les cours sont toujours co-animés de façons à croiser les regards et compétences. Les formateurs, ergothérapeutes, infirmières, aide-soignant(e)s sont aussi les garants du respect du cadre légal quand il est évoqué et quand une technique est proposée pour répondre à un besoin.



Déplacer le cadre :

l'espace d'expérimentation IPSM

Comme vous l'avez compris, (non, je ne vouevoie pas le lecteur, j'imagien que vous être plusieurs à me lire) l'IPSM ne cherche pas à abolir la loi, ni à s'y soumettre cependant l'aspect le plus important est préciser dans les lignes suivantes.

Nous créons un *autre lieu* où la loi (le code du travail) ne s'applique plus de la même manière

—

non par opposition, mais par **déplacement**.

C'est dans cet **entre-deux** que naît la recherche :

un espace d'expérimentation corporelle, sensible et symbolique où la manutention cesse d'être une "tâche" pour redevenir une **situation d'étude**.

IPSM Manutention devient une nouvelle discipline.

Dans les ateliers IPSM, nous n'agissons plus *dans* le cadre du travail, mais **à côté** — dans une zone d'exploration où les gestes ne visent ni rendement ni conformité, mais compréhension et adaptation.

Cet écart libère la créativité :

- Les contraintes deviennent des objets d'observation.
- La charge devient partenaire.
- L'effort devient langage du corps.
- Le risque devient occasion d'écoute et d'analyses fécondent.

C'est ce que nous appelons parfois **le lieu d'expérimentation « OULIPIEN »** ou plutôt un **Ouvroir de Manutention Potentiel , OUMAPO !** Un lieu d'exploration du geste, du regard et de la relation —qui permet, paradoxalement, **aux professionnels de retourner plus libres, plus conscients, plus compétents à leur travail.**

*« Là où la loi encadre, l'IPSM ouvre.
Là où la réglementation protège, l'
IPSM éveille.
Là où l'obligation fige,
l'IPSM transforme. »*

Nous créons un **espace d'innocence** au sein même du monde de manutention : un espace de jeu, de lenteur, de coopération où l'apprentissage redevient vivant.

« Pour étudier il fallait en quelque sorte :

**Échapper à la loi, non pour la fuir, mais pour la comprendre de l'extérieur.
lui rendre à sa juste place : un repère, non une frontière.**

En ce sens, la démarche IPSM ne nie pas la norme : elle en **suspend** l'effet pour redonner au corps sa capacité de sentir et d'inventer.

Ce geste de suspension — à la fois éthique et poétique — constitue le cœur de l'expérimentation.

Ainsi, **l'espace IPSM est aussi un laboratoire du réel,**

où la manutention devient prétexte **à explorer plus profondément encore nos rapport à nous-même et au monde.**

**« l'IPSM incarne autrement la
manutention :
non comme obligation,
mais comme exploration consciente
et partagée. »**



*« Inventons un OuMaPo :
Un Ouvroir de
Manutention Potentielle ! ».*

Pratiquons :

explorations IPSM autour du cadre légal

La contrainte devient source de tension

Intention : Sentir la loi comme un espace, non
comme une barrière.

Exploration :

Marcher en ligne droite, puis en diagonale, dans un espace délimité par du ruban ou des cordes. Observer à quel moment naît la tension : quand la limite est visible, ou quand elle est ressentie ?

Observations : Où commence la contrainte ?
Où s'arrête la liberté ?

S'adapter, c'est se réapproprier sa créativité

Intention : Transformer une règle en ressource.

Exploration :

À partir d'une consigne stricte (ex. "ne pas plier les genoux"), inventer une manière sécurisée et confortable d'effectuer un geste de manutention.

Observations : La créativité naît-elle du manque de liberté ou de l'attention au réel ?

Glossaire

Terme	Définition / commentaire
Manutention (voir aussi def. cahier 1)	Ensemble des actions de déplacement d'un corps ou d'une charge ; dans l'IPSM, elle désigne un acte relationnel et perceptif autant que physique.
Cadre légal	Ensemble des règles protégeant la santé et la sécurité au travail ; considéré ici comme un espace d'éthique et de responsabilité partagée.
Norme	Cadre de référence visant la sécurité ; dans l'IPSM, elle devient support d'adaptation et de conscience du geste.
Effort	Tension du corps mesurable ; dans l'IPSM, il se régule par la respiration, l'intention et la coopération tonique.
Adaptabilité	Capacité du praticien à ajuster son geste à la situation sans perdre le sens ni la sécurité ; pilier de la pédagogie IPSM.
Prévention	Ensemble des mesures visant à éviter les risques ; dans l'IPSM, elle s'étend à la culture de l'attention, du ressenti et du mouvement juste.
TMS (Troubles Musculosquelettiques)	Atteintes liées à des gestes répétés ou contraints ; l'IPSM les aborde par la

Terme	Définition / commentaire
ues)	conscience corporelle et la douceur du geste.
Douceur (voir aussi def. cahier 1)	Qualité active du geste juste ; loin d'une faiblesse, elle exprime une économie de moyens et une puissance d'écoute.
Réversibilité (voir aussi def. cahier 1)	Capacité à revenir sur un mouvement, une posture, une intention ; garante de sécurité et de liberté d'adaptation dans le soin comme dans l'apprentissage.
Geste juste	Action où se conjuguent économie, conscience et relation ; à la fois conforme au cadre et fidèle au vivant.
Responsabilité partagée	Principe éthique selon lequel la sécurité et la qualité du geste reposent sur une attention réciproque — entre soi, l'autre et l'institution.

Table des matières

Ce que dit la loi :.....	3
cadre, conscience et adaptabilité du geste.....	3
Présentation générale des Cahiers.....	5
Une pédagogie de la vicariance et de l'adaptabilité.....	5
Un texte qui pratique ce qu'il propose.....	6
Une approche transversale et évolutive.....	7
Sans Forme Ni Chemin :.....	8
une pédagogie du vivant.....	8
Introduction cahier n°2.....	10
La loi, le corps et la relation.....	13
Le cadre légal :.....	16
protéger ou contraindre ?.....	16
La fonction protectrice de la loi.....	16
Normes et seuils.....	17
Le regard IPSM :.....	20
de la loi à la conscience.....	20
La manutention comme acte relationnel.....	20
De la prévention au soin de soi.....	21
Le cadre et l'adaptabilité :.....	23
vers une éthique du geste juste.....	23
La loi comme espace d'ajustement.....	23
La manutention comme pédagogie du lien.....	24
Déplacer le cadre :.....	25
l'espace d'expérimentation IPSM.....	25
Pratiquons :.....	30
explorations IPSM autour du cadre légal.....	30
La contrainte devient source de tension.....	30
S'adapter, c'est se réapproprier sa créativité.....	31
Glossaire.....	32

Editions Sans Forme Ni Chemin
Nicolas Ragot : coordinateur pédagogique
novembre 2025

Cahier n°2 IPSM et Manutention

Ce que dit la loi : cadre, conscience et adaptabilité du geste

Ce Cahier explore la tension entre norme et liberté, entre contrainte et conscience.

Mais il va plus loin : il invente un lieu d'expérimentation où la loi cesse d'être contrainte pour devenir **terrain d'étude**. Un espace de jeu, de lenteur et de coopération, où la manutention devient un **laboratoire du vivant** — un geste partagé entre le corps, la pensée et le monde.

Professionnels du soin, enseignants, praticiens du corps, artistes, et curieux de toute nature, tous y trouveront un lieu d'exploration plutôt qu'un manuel, un QuMaPo*.

Ici, on ne prescrit rien : on observe, on interroge, on éprouve.

La règle n'est pas abolie : elle est déplacée et discutée.

*« C'est en marge du cadre que s'invente
la liberté du geste. »*

Un texte à lire comme on pratique : lentement dans la curiosité d'un monde où le geste juste naît toujours entre contrainte et invention.

* Ouvroir de Manutention Potentielle.



Tarif : 7 €

Nicolas Ragot : coordinateur pédagogique
Éditions Sans Forme Ni Chemin.