

# Le STRETCHING GLOBAL ACTIF de Philippe Souchard

**SAINT-MONT : LES 19,20,21 MARS 2022**



LE **STRETCHING GLOBAL ACTIF** est une technique d'étirement performante, qui se différencie du stretching classique par la prise en compte de la globalité, de la respiration, de l'étirement du

muscle dans les 3 plans de l'espace, la correction des compensations, la faible contraction du muscle dans sa position d'excentricité.



Cette façon d'étirer est née du concept de "**REEDUCATION POSTURALE GLOBALE**" créé par Philippe Souchard. Cette technique est utilisée dans le sport de haut niveau. La formation de 3 jours donne la capacité d'analyser la morphologie et de diriger un groupe avec le respect de ces règles. Voir la description de la formation ci-dessous.

Sites à consulter : [rpg-souchard.com](http://rpg-souchard.com), <http://www.kine-rpg.be>, <http://www.andremuriel.be>

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION DE STRETCHING GLOBAL ACTIF®

Cours qui s'adresse aux kinés, coach sportifs, entraîneurs sportifs, éducateurs physiques,...

JOUR 1

9h00 à 12h30

### PRÉSENTATION

#### THÉORIE

- Différences musculaires entre fibres statiques et dynamiques.
- Explication des différents morphotypes.

#### PRATIQUE

- Observation des types antérieur et postérieur.
- Observation des 6 zones.
- Auto-posture respiratoire.
- Tests de rétractions.

13h30 à 18h00

#### THÉORIE

- Explication des postures utilisées en SGA.
- Comment conduire une auto-posture en séance collective.

#### PRATIQUE

- Introduction de la 1ère posture d'étirement du système antérieur, en décubitus, bras serrés.
- Tests différentiels pour la rétraction des muscles postérieurs des membres inférieurs.
- Posture d'étirement du système postérieur, en décubitus, bras serrés.

JOUR 2

9h00 à 12h30

### THÉORIE

- Explication des 5 principes qui différencient le SGA du stretching analytique.

### PRATIQUE

- Posture d'étirement du système postérieur en position assise.

13h30 à 18h00

- Observation et identification des rétractions au niveau des membres supérieurs.
- Choix de postures pour les membres supérieurs.
- Posture des membres supérieurs, bras serrés et bras écartés en fermeture et ouverture d'angle coxo-fémoral.
- Posture penché en avant (différence soléaire-jumeaux-ischios-fessiers).

JOUR 3

9h00 à 12h30

### THÉORIE

- Avantages et inconvénients du sport.
- Décodage et analyse du geste sportif dans différentes disciplines sportives. (Tennis, football, course à pied,...).

### PRATIQUE

- Posture debout contre le mur.
- Posture asymétrique des membres inférieurs.
- Posture à genoux.

13h30 à 17h00

- Révision et réponses aux questions.
- Séances dirigées par stagiaires.
- Application du SGA au monde du sport de haut niveau.
- Analyse fine de la morphologie d'un sportif.
- Analyse du système musculaire surutilisé au cours de la pratique sportive.
- Application du SGA au monde du travail.



### PROCHAINE FORMATION

**DATES : 19, 20, 21 MARS 2022**

**LIEU : CENTRE DE RPG - SGA  
3, RUE DU PIC  
32 400 SAINT-MONT (FRANCE)**



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**UIPTM - Secrétariat Ph. Souchard**

+33.(0)5.62696318

[rpg.souchard@wanadoo.fr](mailto:rpg.souchard@wanadoo.fr)

**MURIEL ANDRE - Prof. SGA Souchard**

0477/26.80.25

[murielandre.kine@yahoo.fr](mailto:murielandre.kine@yahoo.fr)

[www.kine-rpg.be](http://www.kine-rpg.be)

### TARIFS :

500€ **acompte de 100€ avant le 05 mars 2022**

450€ **pour les RPGistes.**