

NAMUR : 11, 12 ET 13 OCTOBRE 2024



Maryna Zanevska
(tennis belge)

Le STRETCHING GLOBAL ACTIF (Ph. Souchard) 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 « Rééducation posturale globale » créée 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.



Sites à consulter : rpg-souchard.com,
kine-rpg.be, andremuriel.be

DÉROULEMENT DE LA FORMATION DE STRETCHING GLOBAL ACTIF

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



PROCHAINE FORMATION

DATES : 11, 12, 13 OCTOBRE 2024

LIEU : NAMUR



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

MURIEL ANDRÉ

Prof. SGA Souchard

☎ 0477/26.80.25

✉ murielandre.kine@yahoo.fr

🌐 kine-rpg.be

TARIFS :

630 eur. 3 jours

470 eur. 2 jours

(170 eur. par jour pour ceux qui refont la formation)

Nombre de chèques-formation : 21 chèques (3 jours) 14 chèques (2 jours)

[Accréditation PQK en cours](#)

(infos : kine-rpg.be, Physiotherapy | Rpg Belgique)

1^{er} jour

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 1^{er} 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.

2^{ème} jour

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 des 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).

3^{ème} jour

9h00 à 12h30

THÉORIE

- Avantage 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.