

L'équilibration  
du tonus sportif  
par le SGA

# FORMATION

## STRETCHING GLOBAL ACTIF

GLAND, LES 9, 10, 11 JUIN 2023

### LE STRETCHING GLOBAL ACTIF

LE STRETCHING GLOBAL ACTIF (Phil. 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

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

[www.rpg-souchard.com](http://www.rpg-souchard.com)

**CETTE FORMATION  
S'ADRESSE AUX  
PHYSIOTHERAPEUTES,  
ENTRAÎNEURS SPORTIFS,  
PERSONAL TRAINER,  
ÉDUCATEURS PHYSIQUES...**

### L'ÉQUIPE FORMATRICE

La formation est placée sous la responsabilité de Muriel André professeure en Rééducation Posturale Globale et en Stretching Global Actif en Belgique et en France (Haute école Léonard de Vinci à Bruxelles). [www.andremuriel.be](http://www.andremuriel.be)

Jour  
1

Différences musculaires entre les fibres statiques et dynamiques  
Les postures utilisées en SGA  
Analyse de ses 6 zones d'intervention  
Auto-posture respiratoire  
Tests des rétractions

Jour  
2

Les 5 principes qui différencient le SGA du stretching analytique  
Observation et identification des rétractions au niveau des membres supérieurs et choix de leurs postures d'étirement  
Observation et identification des rétractions au niveau des membres inférieurs et choix de leurs postures d'étirement

Jour  
3

Application du SGA dans différentes disciplines sportives (Tennis, football, course à pied,...) et dans le monde du travail

### INSCRIPTION & TARIFS

Inscription jusqu'au 27 mai 2023 et information à l'adresse [xavier.blanc@bluewin.ch](mailto:xavier.blanc@bluewin.ch)

NB de places limité à 20 pers. Inscription prise selon le principe de premier inscrit, premier servi.

Le tarif pour les 3 jours d'enseignement est de CHF 600.- (repas non inclus)