# STRETCHING GLOBAL ACTIF - SGA®

**FORMATION PRÈS DE STRASBOURG • 23 AU 25 OCTOBRE 2026**

| LIEU | DURÉE | GROUPE | TARIF |
|---|---|---|---|
| Truchtersheim | 24 h - 3 jours | 12 max. | 590 € |

## Une méthode globale et progressive

Le Stretching Global Actif (SGA®), issu des principes de la Rééducation Posturale Globale (RPG®), est une méthode globale, progressive et adaptable. La formation aborde la posture, la mobilité, la souplesse, la respiration et les adaptations liées aux activités quotidiennes, professionnelles ou sportives.

## SESSION 2026

**23, 24 et 25 octobre 2026**

**33B rue des Romains**
**67370 Truchtersheim**

**9h00-12h30 • 14h00-18h00**

**Chloé LIENHART**
**Sonia Souchard**

**Acompte : 170 € • Solde : 420 €**

## PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

Tout public - Aucun prérequis. La formation s'adresse à toute personne souhaitant découvrir et pratiquer le Stretching Global Actif : particuliers, sportifs amateurs ou professionnels, salariés ainsi que professionnels de santé et du sport.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux du SGA® et le rôle des chaînes musculaires et des compensations.
- Observer les principales tendances morphologiques et corporelles.
- Réaliser et corriger les principales auto-postures globales en intégrant la respiration.
- Identifier les rétractions afin d'orienter le choix des postures.
- Adapter les auto-postures aux caractéristiques et aux besoins de la personne.
- Construire et diriger une séance SGA® individuelle ou collective.

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

3 jours - 24 heures effectives de formation. Horaires : 8h00-12h30 et 14h00-18h00, avec une pause de 15 minutes intégrée à chaque demi-journée.

## JOUR 1 - Fondements, morphotypes et premières auto-postures

- 8h00-9h00 : présentation du SGA® et de son origine dans la RPG®.
- 9h00-10h15 : fonction statique et implication dans la morphologie.
- 10h15-10h30 : pause.
- 10h30-12h30 : observation des morphotypes ; auto-posture respiratoire.
- 12h30-14h00 : pause déjeuner.
- 14h00-15h45 : principes des postures SGA® ; posture d'ouverture « grenouille au sol ».
- 15h45-16h00 : pause.
- 16h00-18h00 : test différentiel des rétractions des membres inférieurs ; « grenouille en l'air » ; posture « ballerine ».

## JOUR 2 - Principes du SGA® et membres supérieurs

- 8h00-10h15 : les cinq principes différenciant le SGA® du stretching analytique.
- 10h15-10h30 : pause.
- 10h30-12h30 : postures assises - étirement de la chaîne postérieure.
- 12h30-14h00 : pause déjeuner.
- 14h00-15h45 : observation des rétractions des membres supérieurs ; choix des postures.
- 15h45-16h00 : pause.
- 16h00-18h00 : postures avec insistance sur les membres supérieurs, en fermeture et en ouverture.

## JOUR 3 - Applications et conduite d'une séance

- 8h00-10h15 : analyse des rétractions liées à la pratique sportive ; adaptation du travail d'étirement.
- 10h15-10h30 : pause.
- 10h30-12h30 : posture debout contre le mur ; posture à genoux.
- 12h30-14h00 : pause déjeuner.
- 14h00-15h45 : application du SGA® aux contraintes du monde du travail ; conduite d'une séance.
- 15h45-16h00 : pause.
- 16h00-18h00 : révision des auto-postures ; conduite des postures par les participants.

# MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET PRATIQUES

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes affirmative, interrogative et active : apports théoriques, questionnements structurés, démonstrations, pratique dirigée, mises en situation et corrections individualisées.

## ÉVALUATION ET SUIVI

Observation et correction des pratiques pendant la formation ; mises en situation pratiques et évaluation des compétences acquises ; feuilles d'émargement par demi-journée ; questionnaire de satisfaction et attestation de formation en fin de session.

## ACCESSIBILITÉ

Toute personne ayant un besoin particulier est invitée à contacter l'UIPTM avant son inscription afin d'étudier les possibilités d'accueil et d'adaptation. En raison de la dimension pratique de la formation, certaines situations peuvent ne pas être compatibles avec tout ou partie des activités proposées.

## INSCRIPTION

Inscription auprès de l'UIPTM. Les frais de transport, d'hébergement et de repas ne sont pas compris dans le tarif.

| ORGANISME | QUALIOPI | NDA | SIRET |
|---|---|---|---|
| **SA UIPTM** | **Actions de formation** | **73320020932** | **327 389 680 00023** |