



STRETCHING POSTURAL®

Enseignement – Formation – Méthode
Méthode Jean-Pierre MOREAU

22 avenue du Mesnil
94210 La Varenne Saint-Hilaire
Portable : 06 74 52 70 45
secretariat@stretching-postural.com
NDA : 11 94 02293 94 (Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)

Association loi 1901
Siret : 384 959 938 000 34
Code APE : 8559 A
TVA : FR 573 849 599 38

Jean Pierre MOREAU, fondateur de la méthode et dépositaire de la marque STRETCHING POSTURAL®, définissait sa technique comme une discipline « non dynamique » qui précède le mouvement en agissant tout particulièrement sur la musculature posturale. Kinésithérapeute à l'Institut National des Sports, entraîneur d'athlètes de haut niveau depuis 1960, cet homme de terrain a eu l'intuition que le travail corporel devait prendre un tournant et se plier aux connaissances nouvelles, tout en exploitant le savoir-faire des techniques ancestrales. Le développement de la sensorialité et de la personnalité passe par le travail des muscles les plus profonds, ceux-ci représentant l'histoire de chacun.

Jean Pierre MOREAU insiste, jusqu'à sa disparition soudaine en 1988, pour diffuser son message essentiel :

« La maîtrise du mouvement doit commencer par l'étude approfondie et patiente du corps immobile »

Le Stretching Postural® est, par sa définition, « un ensemble de postures d'auto-étirements, de contractions musculaires et de techniques respiratoires dont le but essentiel est de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes ».

C'est avant tout une technique globale qui laisse libre court à l'interprétation des sensations et des émotions, agit sur de multiples fonctions organiques mais répond à des exigences qu'il faut approfondir pour mieux cerner son raisonnement son cheminement et son aboutissement. Il se caractérise selon les principes suivants :

- *Technique statique globale dans laquelle le travail musculaire se construit par empilement, il n'y a pas de mouvement, pas de retour en arrière et pas d'aide extérieure.*
- *Existence de mots-clés.*
- *Seuls les moyens sont donnés, non les buts.*
- *La réalisation est possible pour tous, l'adaptation est accessible à tous car il n'y a pas de performance dans l'exécution, pas de modèle ni de compétition.*
- *Les respirations sont spécifiques : une « petite respiration » pendant les postures, une « grande respiration » à chaque fin de posture et une « grande respiration douce » à la fin d'une séance.*
- *La vigilance est omniprésente ce qui crée une unicité corps-esprit (mise en exergue des propriocepteurs et extérocepteurs).*
- *Il existe une variété dans le travail* - Étirements purs
- Contractions musculaires sur des fibres préétirées.
- *Pendant la contraction musculaire, le recrutement des fibres passe, en premier lieu, par celui des fibres toniques.*
- *La présence d'une voix extérieure stimule et accentue l'intensité du travail.*
- *La méthode est précise, tant pendant les postures que pendant les séances. La finalité d'une posture dépend de la rigueur du placement et d'une utilisation correcte des moyens. Le travail d'appui, de repère extéroceptif et proprioceptif ainsi qu'une contraction musculaire intense amènent une puissance totale du corps.*

Après le décès de Jean Pierre MOREAU, sous l'impulsion de sa femme Francine MOREAU et de sa fille Laurence MOREAU une association a vu le jour, afin de poursuivre la recherche et former des praticiens en Stretching Postural®.

La technique du **Stretching Postural®** Méthode Jean-Pierre Moreau est décrite dans l'ouvrage :
Au cœur du Stretching Postural®, L. Moreau, L. Barbier

Cette technique ne peut être dispensée que sous le nom Stretching-Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau.
Tout autre vocable appliqué à la méthode correspondra à un détournement de la marque et pourra faire l'objet de sanction.

SE FORMER EN STRETCHING POSTURAL® Méthode Jean-Pierre Moreau

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- aux professionnels de santé
- aux éducateurs sportifs
- à toutes personnes enseignant ou pratiquant déjà une technique corporelle

PRÉ-REQUIS

- Aucun
 - Aucun niveau de départ n'est demandé en Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau.
- Cependant, il est conseillé de détenir :
- un certificat d'enseignement de technique corporelle ou un brevet d'état ou diplôme d'état
 - des connaissances en anatomie et physiologie sont conseillées.

En outre :

La formation assurée par l'organisme SP®EFM ne peut pas accueillir des candidats ayant un handicap très lourd. En effet, un futur praticien doit déclarer auprès de l'organisme SP®EFM sa bonne condition physique en vue de participer à la formation dans sa totalité. Il doit pouvoir marcher, se mettre dans la position "debout", "assis" et "couché" puis se remettre debout sans aide, pouvoir s'exprimer à haute voix pour diriger des séances.

Sur le territoire français, tous les cours sont en langue française.

À l'inscription, si les pathologies et/ou les handicaps restent légers et que les conditions demandées ci-dessus sont respectées, SP®EFM étudiera le dossier.

OBJECTIFS DE SP®EFM

- Former des praticiens en Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau.
- Faire acquérir les règles strictes de la méthode.

LICENCE DE MARQUE

L'association Stretching Postural® Enseignement-Formation-Méthode est titulaire de la marque collective française Stretching Postural® et de son logo sous le numéro d'enregistrement 1726703 et de la marque collective internationale sous le numéro d'enregistrement 662657.

La marque européenne Méthode Jean-Pierre Moreau est enregistrée sous le numéro 017993165.

L'utilisation frauduleuse de la dénomination Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau constitue un acte de contrefaçon sanctionné civilement par l'article L.716-1 du code de la propriété intellectuelle ainsi que pénalement par l'article L716-9 pouvant prévoir des sanctions de l'ordre de deux ans d'emprisonnement et de 150 000 Euros d'amende.

FORMATEURS

Laurence MOREAU, masseur kinésithérapeute DE.

Lionel BARBIER, podologue DE et Posturologue.

Liliane ARMADA, professeur de danse DE et BEES, préparateur mental

CONTENU DE LA FORMATION

La théorie est toujours en rapport avec le STRETCHING POSTURAL® Méthode Jean-Pierre Moreau.

Le livre "Au Cœur du Stretching Postural®" est fourni lors de votre participation à la formation initiale. Vous pourrez l'utiliser au cours de la formation ce qui vous permettra de poser toutes les questions et, plus généralement, de vous approprier les contenus.

SP®1

Pendant la formation initiale, les sujets abordés sont :

- Le muscle, le fuseau neuromusculaire.
- Le système nerveux central.
- L'équilibre du corps et sa gestion.
- Les respirations spécifiques.

Vous travaillerez sur :

- Les différentes respirations utilisées en Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau.
- Les moyens utilisés en rapport avec les actions musculaires.
- La commande des postures.
- Les éducatifs.
- Le déroulement d'une séance.

La formation ne comprend pas l'étude de la biomécanique ni de l'anatomie.

Les modules complètent la formation pour l'approfondissement et le perfectionnement de la méthode.

L'essentiel du contenu des modules repose sur la pratique du Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau.

Le déroulement de chaque module est identique, le contenu varie en fonction du thème et des stagiaires.

SP®2 Modules de perfectionnement, réponses aux questions et interrogations, suite de la pratique et de l'enseignement de la méthode

SP®3 Maintien et actualisation des compétences

MODALITES DE VÉRIFICATION DES ACQUIS

Les acquis et la maîtrise de la technique sont vérifiés en continu tout au long de la formation. Les stagiaires seront observés sur leurs capacités à travailler en groupe, à réfléchir sur la technique mais aussi sur leur investissement dans le travail corporel, pendant les temps de formation mais aussi entre les modules.

La vérification des acquis se fait à l'oral et à l'écrit ainsi que par observation au fur à mesure du cursus.

Une grille d'évaluation sera remplie pour toute personne faisant une demande d'autorisation pour diriger des séances à 67 h de formation minimum. Pour l'obtention de la licence en fin de SP@1, le stagiaire devra préparer une séance collective, la présenter à l'oral en situation avec des élèves et être capable de répondre aux questions des formateurs sur la technique et sa compréhension.

SP@3 le candidat devra présenter par écrit une séance collective sur un thème précis en argumentant le choix des postures et l'analyse de chacune.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

SP@1 Découverte de la technique et apprentissage

131 h de formation à effectuer en maximum 2 ans.

- 1 formation initiale, de 35 h réparties sur 5 jours du mercredi au dimanche.
- 6 modules, chacun de 16 h répartis sur des week-ends de 2 jours.

À partir du 2ème module, si le niveau du stagiaire est jugé suffisant, et à sa demande écrite, il peut être autorisé à diriger des séances de Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau.

Cette autorisation est délivrée pour 1 an (sous réserve de la réglementation en vigueur).

- Fin du **SP@1** le stagiaire demande la **licence de marque**
- Licence obtenue si le niveau du stagiaire est conforme à la grille d'évaluation des formateurs.
- Il pourra diriger des séances de Stretching Postural® de façon autonome.
- **Validité de 1 an**, jusqu'à l'obtention du **SP@2**

SP@2 Approfondissement de la technique

- 64 h de formation, à effectuer au maximum en 4 ans, minimum 1 module par an, nécessaire au renouvellement de la licence de marque.
- 4 modules, chacun de 16 h, répartis sur des week-ends de 2 jours.

À l'issue du **SP@1 + SP@2**, le stagiaire peut diriger des séances de Stretching Postural® sous **Licence de marque Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau** et utiliser le terme et le logo.

SP@3 Maintien et actualisation des compétences

- 16 h de formation, 1 module minimum

CHOIX DES MODULES POUR LE SP@1

Le choix des thèmes est laissé à l'appréciation du stagiaire, cependant son cursus devra comprendre, entre autres, les trois thèmes suivants :

- Les moyens
- L'analyse de posture et les commandes
- Les respirations

Le stagiaire pourra demander conseil aux formateurs lors de la formation initiale pour le choix et l'ordre des modules à effectuer.

LIEU DE STAGE

CENTRE DU ROCHETON

Rue de la Forêt

77000 LA ROCHETTE

Situé en Seine et Marne (50 Km de Paris), gare SNCF et RER à MELUN, il n'est pas toujours facile d'effectuer les trajets tous les jours, surtout en transport en commun, c'est pourquoi nous vous proposons et vous conseillons un hébergement en pension complète sur place.

Le logement est assuré en chambre de 2 ou 3 personnes.

*Les tarifs d'hébergement sont des **forfaits indivisibles**, il ne sera déduit aucun repas, petit-déjeuner et/ou nuit non pris.*

Les repas de midi sont obligatoirement pris sur place (forfait repas obligatoire).

HORAIRES

De 9h00 à 19h avec des possibilités de travail après le repas du soir.

Travail de groupe à préparer le vendredi soir pour le lendemain lors de la formation initiale et le samedi soir pour les modules

Le module se termine le dimanche vers 16h00.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée à réception de votre dossier complet, jusqu'à 48 heures avant la date de formation initiale dans la limite des places disponibles.

Vous pouvez envoyer votre dossier complet directement à SP®EFM/ 22 avenue du Mesnil, 94210 La Varenne - secretariat@stretching-postural.com

Formation initiale

- Votre fiche d'inscription dûment remplie en lettres majuscules.
- Un chèque de 115 € 1^{er} adhésion à SP®EFM pour l'année en cours, elle n'est pas remboursable en cas d'annulation.
- Un chèque d'arrhes de 362,00 €

Modules

- Une demande sur papier libre ou par mail, nous vous informerons par retour de la prise en compte de vos inscriptions.
- Le règlement des modules s'effectue à réception du courrier de confirmation au minimum 2 mois avant les modules choisis.

FINANCER VOTRE FORMATION

Formation professionnelle continue des indépendants

Fifpl → <https://www.fifpl.fr/>
Agefice → <https://communication-agefice.fr/>

Sans emploi → **Contactez** votre conseiller

Pôle-Emploi → <https://www.pole-emploi.fr/accueil/> (AiF)

Salarié → **Contactez** Votre employeur et son OPCO

En situation de handicap

Afdas → www.afdas.com
Uniformation → www.uniformation.fr

Agefiph → [https://www.agefip](https://www.agefip.fr)

À votre demande, nous établissons un devis-convention pour vos démarches auprès de votre OPCO.
Vous devrez, par ailleurs, nous envoyer un dossier d'inscription complet.

FINANCEMENT AVEC PRISE EN CHARGE

Organisme soumis à TVA

SP®1 131 h de formation 17 jours

Frais pédagogiques TTC 3013 €

SP®2 64 h de formation 8 jours

Frais pédagogiques TTC 1472 €

SP®3 16 h de formation 2 jours

Frais pédagogiques TTC 368 €

*Le paiement pourra être fragmenté par le nombre d'heures de formation effectuées par trimestre, voir les modalités avec le secrétariat.
L'adhésion reste due par le stagiaire annuellement.*

FINANCEMENT PERSONNEL

Tarif préférentiel sur l'ensemble des frais pédagogiques

Organisme soumis à TVA

SP®1 131 h de formation 17 jours

Frais pédagogiques TTC 2227 €

SP®2 64 h de formation 8 jours

Frais pédagogiques TTC 1088 €

SP®3 16 h de formation 2 jours

Frais pédagogiques TTC. 272 €

Le paiement pourra être fragmenté par le nombre d'heures de formation effectuées par trimestre, voir avec les modalités avec le secrétariat.

HÉBERGEMENT

Forfait indivisible.

Forfait 4 nuits et repas	362 €	formation initiale
Forfait repas sans nuitée	169 €	formation initiale
Forfait pension 1 nuit	96 €	par module
Forfait repas sans nuitée	66 €	par module

Nuit supplémentaire (sans repas) 44 €

Chambre individuelle (dans la mesure du possible) 28 € par nuitée

Pour ceux qui désirent arriver la veille des modules, réservation obligatoire minimum 15 jours avant, en fonction des places disponibles.

Les repas de midi sont obligatoirement pris sur place et font partie intégrante de la formation. Tous les tarifs concernant les forfaits nuits et les forfaits repas sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de subir des modifications indépendantes de notre volonté.

En cas d'allergies alimentaires, merci de nous les signaler sur votre fiche d'inscription.

CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION À LA FORMATION INITIALE

En cas d'annulation de votre part, l'adhésion (115,00 €) n'est pas remboursée.

Jusqu'à 6 semaines avant la formation initiale, les arrhes seront conservées par SP®EFM.

Après ce délai, aucun remboursement ne pourra être effectué, la totalité du montant de la formation initiale sera due par le stagiaire.

Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption en cours de la formation initiale.

En cas d'annulation de notre part, vous aurez la possibilité de vous faire rembourser intégralement, ou de reporter votre inscription sur une autre date.

CONDITIONS D'ANNULATION INSCRIPTIONS AUX MODULES

Moins d'un mois avant la date du module 90 € des sommes versées sont conservés, le solde (validité 1an) est reporté sur une autre date mais non remboursé.

Moins de deux semaines avant le module, la totalité du stage est due et conservée. Aucun remboursement, ni report n'est effectué.

En cas de force majeure ou motifs légitimes (maladie, accident, grossesse), 50 € sont conservés par SP®EFM, le solde est reporté sur une autre date.*

Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption en cours de module

CALENDRIER DES FORMATIONS INITIALES ET MODULES

2025

7 au 11 mai 2025 **Formation Initiale**

24 / 25 mai 2025 **sp3** Comment améliorer ses positions au quotidien avec le SP® / Un public, une séance

14/15 juin 2025 Structurer une séance / Chronologie du placement

20 / 21 septembre 2025 Les pathologies à gérer au sein d'une séance collective / Début et fin de séance

18 / 19 octobre 2025 Postures définies par la sensation / Postures spécifiques en fonction des morphologies

6 / 7 décembre 2025 Les moyens : points fixes, illimités, tractions / Catalogue de postures

*Pour s'inscrire au module **SP2**, il faut avoir terminé le **SP1** et obtenu la licence de marque. Pour s'inscrire au module **SP3**, il faut avoir terminé le **SP2***

FICHE D'INSCRIPTION

PHOTO

Date de la formation initiale :

NOM PRÉNOM

Profession Qualification Professionnelle.....

Date de naissance :

ADRESSE PERSONNELLE

.....
.....

Code Postal Ville

Téléphone fixe Portable

E-Mail@

J'accepte de recevoir les informations concernant SP®EFM à l'adresse mail suivante

E-Mail@

Avez-vous déjà pratiqué le Stretching Postural® ? Avec qui ?

Quels sont vos besoins d'adaptabilité tant dans l'accompagnement, le suivi et/ou l'emploi du temps ainsi que vos attentes par rapport à cette formation et pourquoi l'avez-vous choisie ?
.....
.....

Avez-vous des allergies alimentaires à signaler ?
.....

Je, soussigné(e), déclare assumer tous les risques liés à ma participation à la formation organisée par SP®EFM.

Je certifie que je suis en bonne forme physique

Je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur de SP®EFM en pages 7 et 8, ci-dessous.

J'ai compris l'ensemble des informations qui m'ont été délivrées et j'ai pu poser les questions nécessaires pour l'inscription à la formation initiale de SP®EFM

J'autorise l'association SP®EFM d'utiliser mon image sur ses supports internet ou papier : OUI NON

Si je prends des photos ou des vidéos, après accord de SP®EFM, je m'engage à n'utiliser ces documents que pour mon usage personnel.

Signature de l'adhérent **Date:**
Précédée de la mention « Lu et approuvé »

À joindre : Une photo d'identité, 1 chèque d'arrhes de 362 € et 1 chèque de 115 € (non remboursable) à l'ordre de **SP®EFM**

Envoi du dossier au Siège : 22 avenue du Mesnil, 94210 La Varenne Saint-Hilaire - secretariat@stretching-postural.com

L'inscription doit être envoyée au moins un mois avant la date du début de la formation initiale.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

ADHÉSION ANNUELLE

Elle est obligatoire pour :

- ▶ Accéder aux modules de formation organisés par SP®EFM.
- ▶ Recevoir les correspondances de SP®EFM.
- ▶ Figurer gratuitement sur l'annuaire du site officiel.

LICENCE DE MARQUE

Elle est obligatoire pour :

- ▶ Mettre en pratique la technique dispensée sous la marque Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau et l'emploi de cette marque.
- ▶ Obtenir une assistance de SP®EFM pour la défense de la marque en cas de conflit.

ÉLÈVES EN FORMATION (Eef)

Droits et obligations

Toute personne ayant effectué une formation initiale et 2 modules de perfectionnement peut se dire :

« Élève en Formation en STRETCHING POSTURAL® Méthode Jean-Pierre Moreau ».

L'élève en Formation qui souhaite commencer à donner des séances, sous réserve de la réglementation en vigueur, doit faire une demande d'autorisation par écrit en s'engageant à terminer le SP®1 dans les 2 ans après sa formation initiale.

Cette autorisation annuelle doit être validée par écrit par le président du comité d'éthique.

L'élève en Formation doit aviser clairement ses pratiquants de sa qualité d'Élève en Formation.

Cette tolérance sera immédiatement suspendue si plus d'un an s'écoule sans participation à un module ou si un des engagements n'est pas respecté.

PRATICIENS

Droits et Obligations

Toute personne ayant terminé le SP®1 et obtenu la licence de marque peut se dire « Praticien en STRETCHING POSTURAL® Méthode Jean-Pierre Moreau »

- ▶ Le praticien peut utiliser le terme Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau ainsi que le logo et les affiches.
- ▶ Conformément au dépôt de marque collective et au regard de la protection de la technique, seule l'association SP®EFM peut diffuser, sur les réseaux sociaux, des documents audios et/ou vidéos issus des modules de formation. Chaque praticien a le droit de relayer les documents précités diffusés par SP®EFM.
- ▶ Le praticien peut intervenir au nom de SP®EFM dans toute manifestation ou publication régionale. Pour toute intervention au niveau national ou international, il devra faire une demande d'autorisation à SP®EFM.

Le Comité d'Éthique et les formateurs se réservent le droit de ne pas octroyer ou de ne pas renouveler une licence en cas de faute grave (non-respect des principes fondamentaux de la technique et de son esprit) ou de non-respects répétés et non motivés des obligations ci-dessus.

LICENCE

Droits et Obligations

Pour obtenir la licence de marque, il faut :

- ▶ Être à jour de l'adhésion annuelle.
- ▶ Avoir effectué la formation initiale et six modules de perfectionnement dans les 2 ans après la formation initiale (SP®1) sous réserve d'avis des formateurs.

Pour conserver la licence de marque, il faut :

- ▶ Effectuer les 4 modules de perfectionnement, (maximum en 4 ans).
- ▶ Avoir acquitté annuellement le règlement de la licence
- ▶ Être à jour de l'adhésion annuelle.

SP®3

- ▶ Être à jour de l'adhésion annuelle et de la licence.
- ▶ Avoir acquitté annuellement le règlement de la licence
- ▶ Avoir effectué 1 module

CONDUITE ET COMPORTEMENT

Le stagiaire est tenu de se conformer aux dispositions du présent règlement, aux instructions des formateurs, ainsi qu'aux consignes et prescriptions particulières portées à sa connaissance au moment de son inscription au module et/ou au moment du module.

Pour des raisons de confidentialité, il est interdit de filmer ou d'enregistrer lors du module sauf autorisation. Le stagiaire doit, de plus, faire preuve de correction dans son comportement ou ses propos vis à vis des autres stagiaires et des formateurs.

Le stagiaire s'engage à ne pas troubler le bon ordre ou la discipline.

Il ne devra en aucun cas sous peine d'exclusion définitive :

- se présenter dans les locaux ou les lieux de stage en état d'ivresse ou en ayant un comportement faisant manifestement apparaître la consommation de produits psychoactifs (drogues, médicaments psychoactifs,...).
- présenter un désintéressement visible pour la formation dispensée.
- tenir des propos ou avoir un comportement pouvant causer du désordre ou des violences de nature à perturber le bon déroulement du module ou à provoquer des accidents de personne ou de matériel.
- utiliser ou laisser allumer un téléphone portable ou tout autre matériel susceptible de troubler le bon déroulement du module.

SANCTIONS ET DROIT DE LA DÉFENSE

Tout comportement violant les dispositions ci-dessus décrites ou considérées comme constitutif d'une faute sera passible d'une sanction.

Constitue une sanction, toute mesure, autre que les observations verbales, prise par les formateurs que cette mesure soit de nature à affecter immédiatement ou non la présence de l'intéressé dans le module ou à mettre en cause la continuité de la formation qu'il reçoit.

Les sanctions sont les suivantes :

- exclusion temporaire ou définitive du module
- non remise de l'attestation de fin de module
- non remboursement du module

Toutes infractions aux dispositions relatives au règlement intérieur est passible d'une amende pénale de 4500€ Articles L6355-23 du code du travail.

HÉBERGEMENT

Se référer au règlement intérieur du Centre International de séjour « Le Rocheton »

Dans le cas où une personne dispense plusieurs techniques, le terme Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau sera réservé exclusivement aux séances de Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau tel que la technique a été définie pendant la formation et dans les statuts.

La licence de marque Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau ne donne pas le droit de former de nouveaux praticiens en France ou à l'étranger.

La formation est assurée exclusivement par l'association SP®EFM.

***La technique « Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau » est décrite dans l'ouvrage :
Au cœur du Stretching Postural®, L.Moreau, L.Barbier.***

Cette technique ne peut être dispensée que sous le nom Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau.

Tout autre vocable appliqué à la méthode correspondra à un détournement de la marque et pourra faire l'objet de sanctions.

Le 22 juin 2023

La présidente, Sylvie Fernandez-Tutard

