

# Jean-Pierre Moreau : Créateur du Stretching Postural®

Jean-Pierre Moreau (1938-1988), kinésithérapeute et fondateur du **Stretching Postural®**, a conçu une méthode axée sur la musculature posturale dont l'idée directrice est :

« **La maîtrise du mouvement commence par l'étude  
du corps immobile** ».

En 1990, son épouse et sa fille, Laurence Moreau, masseur-kinésithérapeute diplômée d'État, ont créé l'association SPEFM, un organisme de formation professionnelle visant à poursuivre la recherche et à former des praticiens.

+ d'infos sur [stretching-postural.com](https://stretching-postural.com)

Stretching Postural® et Méthode Jean-Pierre Moreau® sont des marques déposées.



# Principes clés du Stretching Postural®

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 ».

- **Technique statique** : travail musculaire progressif sans aide extérieure.
- **Vocabulaire spécifique.**
- La pratique des postures est **réalisable par tous et adaptable à tous.**
- **Respirations spécifiques** : « petite » en posture, « grande » en transition et en fin de séance.
- **Vigilance constante** : renforce la connexion corps-esprit via propriocepteurs et extérocepteurs.
- **Travail varié** : étirements et/ou contractions musculaires ciblant d'abord les fibres toniques.
- **Précision essentielle** : placement rigoureux et utilisation correcte des moyens garantissent l'efficacité.

**La voix du praticien stimule et accentue l'intensité du travail.**

# Formation en Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau®

## PUBLIC CIBLE

- Professionnels de santé et du bien-être.
- Éducateurs sportifs.
- Enseignants/pratiquants de techniques corporelles.

## PRÉ-REQUIS

- Des connaissances en anatomie/physiologie ou des diplômes liés aux techniques corporelles sont recommandés.

## À NOTER

- La formation assurée par l'organisme SPEFM ne peut pas accueillir des candidats ayant un handicap lourd. En effet, un futur praticien doit déclarer auprès de l'organisme SPEFM 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, toutes les séances sont en langue française.
- À l'inscription, si les pathologies et/ou les handicaps sont légers et que les conditions demandées sont respectées, SPEFM étudiera le dossier.



## Objectifs de la formation

- Former des praticiens en Stretching Postural®.
- Savoir animer des séances adaptées selon les règles de la méthode.

## Formateurs

- **Laurence MOREAU**  
masseur-kinésithérapeute DE, responsable pédagogique.
- **Lionel BARBIER**  
podologue DE et posturologue.
- **Liliane ARMADA**  
professeur de danse DE et BEES, préparateur mental.



# Contenu et déroulement de la formation

SP1

Découverte et apprentissage

**Durée** : 131 heures sur un maximum de 2 ans

## → **FORMATION INITIALE**

**35 heures** (5 jours, du mercredi au dimanche)

La formation couvre :

- **une partie théorique** : le rôle du muscle, le système nerveux central, l'équilibre corporel, et les respirations spécifiques.
- **une partie pratique** : les respirations spécifiques, les moyens et leurs actions musculaires, les éducatifs, la commande et l'organisation d'une séance.

▲ *La formation initiale n'inclut pas l'étude de la biomécanique ou de l'anatomie.*

À NOTER

Le livre *Au Cœur du Stretching Postural®* est remis le premier jour de la formation initiale. Il est conçu pour être utilisé tout au long de la formation, facilitant ainsi la possibilité de poser des questions et, plus largement, l'appropriation des contenus.

Une **tenue de sport** est demandée pendant toute la durée de la formation.

## → MODULES DU SP1

**96 heures** réparties sur 6 modules<sup>1</sup>

Le stagiaire choisit ses thèmes qui doivent inclure :

**les moyens, l'analyse des postures et commandes, et les respirations.**

Les formateurs peuvent conseiller sur le choix et l'ordre des modules.

- ⚠ *Dès le 2<sup>e</sup> module, si le stagiaire en fait la demande écrite et que son niveau est jugé suffisant par les formateurs, il peut être autorisé à animer des séances de stretching postural® Méthode Jean-Pierre Moreau®. Cette autorisation est délivrée pour une durée d'un an en qualité de « praticien en formation » dans l'attente de la réalisation des autres modules.*

À la fin du SP1, le stagiaire peut demander la **licence de marque**, délivrée si son niveau répond aux critères d'évaluation des formateurs. Cette licence, valable 1 an, permet de diriger des séances de stretching postural® Méthode Jean-Pierre Moreau® de manière autonome jusqu'à l'obtention du SP2.



<sup>1</sup> Les modules reposent essentiellement sur la pratique. Chaque module suit une structure identique, mais son contenu varie en fonction du thème et des besoins des participants (1 module = 1 week-end de 16h).

## SP2

### Perfectionnement

**Durée** : 64 heures réparties sur 4 modules réalisés en 4 ans maximum, avec au moins 1 module par an pour renouveler la licence de marque.

## SP3

### Maintien et actualisation des compétences

**Durée** : 16 heures réalisées sur 1 module.

## Horaires

De 8h30 à 19h00, avec travail possible après le dîner.

### Préparation en groupe

- Vendredi soir (formation initiale).
- Samedi soir (modules).

Fin : **dimanche à 16h30.**





# Modalités de vérification des acquis

Les acquis et la maîtrise de la technique sont appréciés tout au long de la formation, par observations, évaluations orales et écrites.

- **Pendant le cursus** : les stagiaires sont évalués sur leur travail en groupe, leur réflexion sur la technique mais aussi sur leur investissement en formation et entre les modules.
- Une grille d'évaluation est remplie pour ceux demandant à diriger des séances.
- **Fin de SP1** : préparation et présentation de postures en situation avec questions des formateurs sur la technique.
- **SP3** : présentation écrite d'une séance collective avec argumentation sur le choix et l'analyse des postures.



# Tarif de la formation (hors hébergement et repas)

## Formation financée par vos soins

### Frais pédagogiques

- formation initiale (35h) = 595 € TTC
- tarif par module complémentaire (16h) : 272 € TTC, soit un total de 1632 € TTC pour 96h de formation (6 modules).

**SP1**

**Coût total SP1 de 2227 € TTC**  
pour 131h de formation.

- ▲ Soit un coût total de 1139 € TTC (formation initiale + 2 modules) pour **être autorisé à animer des séances de stretching postural®** Méthode Jean-Pierre Moreau pour une durée d'un an (sous réserve des réglementations en vigueur).

### Frais pédagogiques

- tarif par module (16h) : 272 € TTC

**SP2**

**Coût total SP2 de 1088 € TTC**  
pour 64h de formation (4 modules).

### Frais pédagogiques

- tarif par module (16h) : 272 € TTC

**SP3**

**Coût total SP3 de 272 € TTC**  
pour 16h de formation (1 module).

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.

# Formation financée par un organisme agréé OPCO

## Frais pédagogiques

- formation initiale (35h) = 805 € TTC
- tarif par module complémentaire (16h) : 368 € TTC, soit un total de 2208 € TTC pour 96h de formation (6 modules).

**SP1**

**Coût total SP1 de 3013 € TTC**  
pour 131h de formation.

- ▲ Soit un coût total de 1541 € TTC (formation initiale + 2 modules) pour **être autorisé à animer des séances de stretching postural®** Méthode Jean-Pierre Moreau pour une durée d'un an (sous réserve des réglementations en vigueur).

## Frais pédagogiques

- tarif par module (16h) : 368 € TTC

**SP2**

**Coût total SP2 de 1472 € TTC**  
pour 64h de formation (4 modules).

## Frais pédagogiques

- tarif par module (16h) : 368 € TTC

**SP3**

**Coût total SP3 de 368 € TTC**  
pour 16h de formation (1 module).

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.

## Organismes financeurs agréés OPCO

### → Formation professionnelle continue des indépendants

- Fifpl > [fifpl.fr](http://fifpl.fr)
- Agefice > [communication-agefice.fr](http://communication-agefice.fr)

### → Salarié(e) : Prendre contact son employeur.

- Afdas > [afdass.com](http://afdass.com)
- Uniformation > [uniformation.fr](http://uniformation.fr)

### → Sans emploi : Prendre contact avec son conseiller.

- France Travail > [francetravail.fr](http://francetravail.fr)

### → En situation de handicap

- Agefiph > [agefiph.fr](http://agefiph.fr)

Une fois le dossier d'inscription complet reçu, un devis-convention est établi pour les démarches auprès de l'OPCO.



# Tarifs d'hébergement et de repas

(forfait indivisible)

## → Formation initiale

- Forfait 4 nuits + repas : 362 €
- Forfait repas sans nuitée : 169 €

## → Modules

- Forfait 1 nuit + repas : 96 €
- Forfait repas sans nuitée : 66 €

## → Options en supplément

- Nuit supplémentaire (sans repas) : 44 €
- Chambre individuelle : 28 € par nuit (selon disponibilité).
- Arrivée la veille : réservation obligatoire 15 jours à l'avance, sous réserve de places.

## → Informations importantes

- Les repas de midi sont obligatoires et font partie intégrante de la formation.
- Les tarifs sont indicatifs et peuvent être modifiés.
- Allergies et/ou intolérances alimentaires : à préciser sur la fiche d'inscription.



# Modalités d'inscription aux formations SPEFM

## → INSCRIPTION À LA FORMATION INITIALE

- Les inscriptions sont validées par ordre d'arrivée, à réception d'un dossier complet.
- Date limite : jusqu'à 48 heures avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

### Adresse d'envoi du dossier

- Par courrier : SPEFM, 22 avenue du Mesnil, 94210 La Varenne Saint-Hilaire.
- Par email : [secretariat@stretching-postural.com](mailto:secretariat@stretching-postural.com).

### Contenu du dossier

- La fiche d'inscription dûment remplie, en lettres majuscules.
- Un chèque de **115 €** pour la première adhésion annuelle à SPEFM et les frais de dossier.
- Un chèque d'arrhes de **362 €**.

## Conditions d'annulation

### Annulation par le stagiaire

- Adhésion et frais de dossier (115 €) non remboursables.
- Jusqu'à **6 semaines avant la formation** : les arrhes sont conservées.
- Après ce délai : aucun remboursement, la totalité de la formation initiale est due.
- Interruption en cours de formation initiale : aucun remboursement.

### Annulation par SPEFM

- Remboursement intégral ou report

## → INSCRIPTION AUX MODULES

### **Demande d'inscription**

- Une demande sur papier libre ou par email doit être effectuée et sera validée en retour.

### **Paiement des modules**

- Le règlement doit être effectué à réception du courrier de confirmation.



## Conditions d'annulation

### **Annulation à moins d'un mois**

- Un forfait de 90 € est conservé.
- Le solde est reporté (validité 1 an) mais non remboursé.

### **Annulation à moins de deux semaines**

- La totalité est due et conservée.
- Aucun remboursement ni report.

### **Force majeure ou motif légitime (maladie, accident, grossesse)**

- Un forfait de 50 € est conservé.
- Le solde est reporté sur une autre date.

### **Interruption en cours de module**

- Aucun remboursement.

# Informations sur le centre du Rocheton (lieu de la formation)

## Adresse

Rue de la Forêt, 77000 La Rochette (Seine-et-Marne),  
à 50 km de Paris.

→ **Site web du centre du Rocheton**  
[ymca-rocheton.fr](http://ymca-rocheton.fr)

- **Accès** : gare SNCF et RER à Melun.
- **Recommandation** : hébergement en pension complète sur place, conseillé pour faciliter les déplacements.

→ **Hébergement et repas**

- Chambres partagées (2 ou 3 personnes).
- Forfaits indivisibles : aucun remboursement pour repas, petit-déjeuner ou nuitée non pris.
- Repas : déjeuner obligatoire sur place (forfait repas).





# Stretching Postural®

MÉTHODE JEAN-PIERRE MOREAU

Calendrier des  
formations 2025

22 - 23 février 2025	Les respirations : comprendre, démontrer et faire faire Construction d'une séance en fonction des objectifs	Laurence / Liliane
8 - 9 mars 2025	Une même posture dans des positions différentes Le travail abdominal et les contractions annexes	Laurence / Lionel
5 - 6 avril 2025	Rôle fondamental du praticien : son regard et son discours Les équilibres sur toutes ses formes et postures sur le ventre	Liliane / Lionel
<b>7 au 11 mai 2025</b>	<b>Formation initiale</b>	Laurence / Liliane / Lionel
<b>24 - 25 mai 2025</b>	<b>SP3 : comment améliorer ses positions au quotidien avec le Stretching Postural® / Un public, une séance</b>	Laurence / Liliane
14 - 15 juin 2025	Structurer une séance Chronologie du placement	Liliane / Lionel
20 - 21 septembre 2025	Les pathologies à gérer au sein d'une séance collective Début et fin de séance	Laurence / Lionel
18 - 19 octobre 2025	Postures définies par la sensation Postures spécifiques en fonction des morphologies	Laurence / Liliane
6 - 7 décembre 2025	Les moyens : points fixes, illimités, tractions Catalogue de postures	Laurence / Lionel

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

N° de Déclaration d'Activité :  
11 94 022 93 94  
(Ce numéro ne vaut pas  
agrément de l'État)

**SPEFM** - 22 avenue du Mesnil  
94210 La Varenne Saint-Hilaire  
Portable : 06 74 52 70 45  
Mail : secretariat@stretching-postural.com

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

[stretching-postural.com](https://stretching-postural.com)





# RÈGLEMENT INTÉRIEUR



## ADHÉSION ANNUELLE

Elle est obligatoire pour :

- Accéder aux modules de formation organisés par SPEFM.
- Recevoir les correspondances de SPEFM.
- 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 SPEFM pour la défense de la marque en cas de conflit.

## PRATICIENS EN FORMATION

Droits et obligations

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

« Praticien en formation en Stretching Postural® - Méthode Jean-Pierre Moreau® ».

Le praticien 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 SP1 dans les 2 ans après sa formation initiale. Cette autorisation annuelle doit être validée par écrit par le président du comité d'éthique.

Le praticien en formation doit aviser clairement ses pratiquants de sa qualité de praticien 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 SP1 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 SPEFM 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 SPEFM.
- Le praticien peut intervenir au nom de SPEFM dans toute manifestation ou publication régionale. Pour toute intervention au niveau national ou international, il devra faire une demande d'autorisation à SPEFM.

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 (SP1) 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.

SP3 :

- Être à jour de l'adhésion annuelle et de la licence.
- Avoir acquitté annuellement le règlement de la licence
- Avoir effectuer 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 SPEFM.

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

