PRÉSENTATION

# MÉTHODE MOREAU STRETCHING POSTURAL®

SEPTEMBRE 2026

# 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**

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

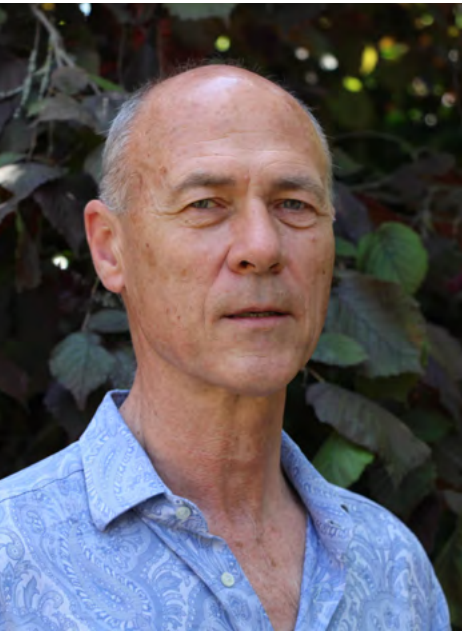
- Des connaissances en anatomie/physiologie ou des diplômes liés aux techniques corporelles sont recommandés.

## 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.
- En fonction du niveau de pathologie ou de handicap, SPEFM étudiera le dossier et contactera le candidat pour déterminer la faisabilité de sa formation.

**Renseignement :**
contact.psh@stretching-postural.com

MÉTHODE MOREAU
STRETCHING POSTURAL®



# Objectifs de la formation

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

# Référents

- **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[1]

Le stagiaire choisit ses thèmes qui doivent inclure :
**les moyens, l'analyse des postures et commandes**, et **les respirations**.
L'équipe référente peut conseiller sur le choix et l'ordre des modules.

⚠ *Dès le 2e module, si le stagiaire en fait la demande écrite et que son niveau est jugé suffisant par les référents, 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 définis par SPEFM. 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.

[1] 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
À effectuer dans les 2 ans max. après le dernier module SP2

### 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 référents 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)

TVA non applicable, art. 293 B du code général des impôts

## Formation financée par vos soins

**SP1**

**Frais pédagogiques**

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

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

⚠ Soit un coût total de 1139 € (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).

**SP2**

**Frais pédagogiques**

- tarif par module (16h) : 272 €

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

**SP3**

**Frais pédagogiques**

- tarif par module (16h) : 272 €

**Coût total SP3 de 272 €**
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 tiers

**SP1**

**Frais pédagogiques**

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

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

⚠ Soit un coût total de 1541 € (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).

**SP2**

**Frais pédagogiques**

- tarif par module (16h) : 368 €

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

**SP3**

**Frais pédagogiques**

- tarif par module (16h) : 368 €

**Coût total SP3 de 368 €**
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.

# OPCO et autres financeurs publics

**Formation professionnelle continue des indépendants**

- Fifpl > fifpl.fr
- Agefice > communication-agefice.fr

**Salarié(e)** : Prendre contact avec son employeur qui fera le nécessaire.

**Sans emploi** : Prendre contact avec son conseiller qui fera le nécessaire.

**En situation de handicap**

- AGEFIPH > agefiph.fr
- FIPHFP > fiphfp.fr
- MDPH > mdph.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

**Formation initiale**

- Forfait 4 nuits : à partir de 318 TTC

**Modules**

- Forfait 1 nuit : à partir de 90,75 € TTC

**Options en supplément**

- Nuit supplémentaire (sans repas).
- Chambre individuelle (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 : 1 mois avant la date de la formation initiale. Toutefois, SPEFM peut accepter des inscriptions s'il reste des places disponibles jusqu'à une semaine avant le début de la formation initiale.

**Adresse d'envoi du dossier**

- Par courrier : SPEFM, 22 avenue du Mesnil, 94210 La Varenne Saint-Hilaire.
- Par email : 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 **350 €**.

## 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 (validité 1 an).

**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

- **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).

MÉTHODE MOREAU
STRETCHING
POSTURAL®

+ d’infos sur stretching-postural.com