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

MÉTHODE MOREAU
STRETCHING POSTURAL®

Calendrier des formations 2026

*Seules les personnes ayant suivi la **formation initiale** peuvent s'inscrire aux modules ci-dessous.*
*Pour s'inscrire au module **SP2/SP3**, il faut avoir terminé le **SP1** et obtenu la licence.*

24 - 25 janvier 2026	**Pour SP2/SP3 : Séance de 30 mn dans le cadre d'un secteur professionnel** **Postures pour un mieux-être et pour faciliter son quotidien**	Laurence / Liliane
21 - 22 février 2026	Pour SP1, SP2, SP3 : Dosage et direction des forces Timing pour réaliser une posture	Liliane / Lionel
21 - 22 mars 2026	Pour SP1, SP2, SP3 : Les pathologies des genoux, des hanches, des épaules et du rachis à gérer dans les postures Séance spécifique pour ces pathologies Séances collectives à adapter pour ces pathologies	Laurence / Lionel
18 - 19 avril 2026	Pour SP1, SP2, SP3 : Le rachis en tonicité et amplitude (cervical, thoracique et lombaire). Combinaisons de moyens	Liliane / Lionel
6 au 10 mai 2026	**Formation initiale**	Laurence / Liliane / Lionel
20 - 21 juin 2026	Pour SP1, SP2, SP3 : Analyse des postures. Projet en relation avec la commande. Éducatifs des moyens	Laurence / Lionel
26 - 27 septembre 2026	Pour SP1, SP2, SP3 : Différentes versions d'une posture Les techniques respiratoires du stretching postural et les postures en relation	Laurence / Liliane
31 oct. - 1er nov. 2026	Pour SP1, SP2, SP3 : Le rôle du praticien, son regard, sa voix et ses corrections Les omoplates et les postures adéquates	Laurence / Lionel
11 au 15 nov. 2026	**Formation initiale**	Laurence / Liliane / Lionel
28 - 29 novembre 2026	Pour SP1, SP2, SP3 : Les fondamentaux (l'enracinement, les plans, les axes, les placements, les mises en éveil). Préparations de séances collectives	Laurence / Liliane

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

MÉTHODE MOREAU
STRETCHING POSTURAL®

Calendrier des formations 2027

*Seules les personnes ayant suivi la **formation initiale** peuvent s'inscrire aux modules ci-dessous.*
*Pour s'inscrire au module **SP2/SP3**, il faut avoir terminé le **SP1** et obtenu la licence.*

23 - 24 janvier 2027	Pour SP1, SP2, SP3 : L'éventail des techniques respiratoires du rituel au stretch final Dosage et direction des forces	Liliane / Lionel
20 - 21 février 2027	**Pour SP2, SP3 : Spécial lombaires : adapter, soulager et renforcer.** **Création de séances avec un thème précis**	**Laurence / Lionel**
20 - 21 mars 2027	Pour SP1, SP2, SP3 : L'exploitation d'une posture à son maximum et son évolution Les tractions et leurs actions bénéfiques	Laurence / Liliane
17 - 18 avril 2027	Pour SP1, SP2, SP3 : Rôle du praticien: son regard et ses corrections Les équilibres et les positions sur le ventre	Liliane / Lionel
5 au 9 mai 2027	**Formation initiale**	**Laurence / Liliane / Lionel**
19 - 20 juin 2027	Pour SP1, SP2, SP3 : Les différentes qualités musculaires de l'ensemble du corps (membre inférieurs, supérieurs et rachis)	Laurence / Lionel
25 - 26 septembre 2027	Pour SP1, SP2, SP3 : Les pathologies à gérer au sein d'une séance collective Début et fin de séance	Laurence / Lionel
16 - 17 octobre 2027	Pour SP1, SP2, SP3 : Le placement pour comprendre et profiter de la posture (ST et SL). La pratique en individuelle	Liliane / Lionel
27 - 28 novembre 2027	Pour SP1, SP2, SP3 : Rappel des principes essentiels en pratique Commande et respect du timing	Laurence / Liliane

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

MÉTHODE MOREAU STRETCHING POSTURAL®

FICHE D'INSCRIPTION FORMATION INITIALE DU 11 AU 15 NOVEMBRE 2026

PHOTO

Nom : _____

Prénom : _____

Profession : _____

Qualification professionnelle : _____

Date de naissance |_|_|_|_|_|_|_|_|

Adresse : _____

Code Postal |_|_|_|_|_| Ville : _____

Téléphone fixe |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Portable |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : _____

J'accepte de recevoir des informations concernant SPEFM à l'adresse e-mail ci-dessus. Oui ☐ Non ☐

Avez-vous déjà pratiqué le Stretching Postural® ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, avec qui ? _____

Cette formation est financée par vos soins ☐ Par un organisme tiers ☐

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 et/ou intolérances alimentaires à signaler ?

_____

REMARQUE *« L'apprentissage de la méthode nécessite de faire comprendre les sensations qu'elle apporte. Le tutoiement facilite beaucoup la cohésion de groupe, le contact physique entre élèves et référents est parfois utile à l'enseignement. »*

Je, soussigné(e) : _____
déclare assumer tous les risques liés à ma participation à la formation organisée par SPEFM.
Je certifie que je suis en bonne forme physique.
Je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur de SPEFM en annexe.
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 SPEFM.
Je donne mon autorisation à l'association SPEFM pour utiliser mon image sur ses supports, qu'ils soient numériques ou imprimés : OUI ☐ NON ☐
Si je réalise des photos ou des vidéos, avec l'accord préalable de SPEFM, je m'engage à les utiliser uniquement à des fins personnelles.

Signature de l'adhérent : Date |_|_|_|_|_|_|_|_|
Précédée de la mention
« Lu et approuvé ».

À joindre : Une photo d'identité, 1 chèque d'arrhes de 350 € et 1 chèque de 115 € (non remboursable) à l'ordre de **SPEFM** pour la 1re adhésion annuelle à l'association ainsi que les frais de dossier.
Envoi du dossier au Siège : 22 avenue du Mesnil, 94210 La Varenne Saint-Hilaire - secretariat@stretching-postural.com
La fiche d'inscription doit être envoyée au moins un mois avant la date du début de la formation initiale.

MÉTHODE MOREAU STRETCHING POSTURAL®

FICHE D'INSCRIPTION FORMATION INITIALE DU 5 AU 9 MAI 2027

PHOTO

Nom : _____

Prénom : _____

Profession : _____

Qualification professionnelle : _____

Date de naissance |_|_|_|_|_|_|_|_|

Adresse : _____

Code Postal |_|_|_|_|_| Ville : _____

Téléphone fixe |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Portable |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : _____

J'accepte de recevoir des informations concernant SPEFM à l'adresse e-mail ci-dessus. Oui ☐ Non ☐

Avez-vous déjà pratiqué le Stretching Postural® ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, avec qui ? _____

Cette formation est financée par vos soins ☐ Par un organisme tiers ☐

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 et/ou intolérances alimentaires à signaler ?

_____

REMARQUE *« L'apprentissage de la méthode nécessite de faire comprendre les sensations qu'elle apporte. Le tutoiement facilite beaucoup la cohésion de groupe, le contact physique entre élèves et référents est parfois utile à l'enseignement. »*

Je, soussigné(e) : _____
déclare assumer tous les risques liés à ma participation à la formation organisée par SPEFM.
Je certifie que je suis en bonne forme physique.
Je certifie avoir pris connaissance du règlement intérieur de SPEFM en annexe.
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 SPEFM.
Je donne mon autorisation à l'association SPEFM pour utiliser mon image sur ses supports, qu'ils soient numériques ou imprimés : OUI ☐ NON ☐
Si je réalise des photos ou des vidéos, avec l'accord préalable de SPEFM, je m'engage à les utiliser uniquement à des fins personnelles.

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

Date |_|_|_|_|_|_|_|_|

À joindre : Une photo d'identité, 1 chèque d'arrhes de 350 € et 1 chèque de 115 € (non remboursable) à l'ordre de **SPEFM** pour la 1re adhésion annuelle à l'association ainsi que les frais de dossier.
Envoi du dossier au Siège : 22 avenue du Mesnil, 94210 La Varenne Saint-Hilaire - secretariat@stretching-postural.com
La fiche d'inscription doit être envoyée au moins un mois avant la date du début de la formation initiale.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

ADHÉSION ANNUELLE

Pour les adhérents SP1, SP2 et SP3, 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

Pour les adhérents SP2 et SP 3, 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 (une formation initiale et 6 modules) 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 référents 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 référents.

Pour conserver la licence de marque et réaliser le SP2, 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.

Pour terminer le cursus complet, SP3 :

- Être à jour de l'adhésion annuelle et de la licence.
- Avoir acquitté annuellement le règlement de la licence
- Avoir effectué 1 module (dans les 2 ans maximum après le dernier module SP2).

CONDUITE ET COMPORTEMENT

Le stagiaire est tenu de se conformer aux dispositions du présent règlement, aux instructions des référents, 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 référents. 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 apparaitre 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.
- Commettre tout acte de violence, de harcèlement moral ou sexuel, tout agissement sexiste ou toute discrimination envers un stagiaire, un référent ou toute autre personne présente.
- Exercer des représailles contre une personne ayant signalé des faits ou témoigné.

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES VIOLENCES, DU HARCÈLEMENT ET DES DISCRIMINATIONS

Principe
SPEFM n'accepte aucune forme de violence, de harcèlement ou de discrimination dans le cadre de ses formations. Cela s'applique aux modules en présentiel ou à distance, à l'hébergement, aux temps de pause et de repas, ainsi qu'aux échanges en ligne entre participants (messageries, réseaux sociaux, groupes de discussion).

Sont notamment visés :
- Les violences physiques et verbales : agressions, menaces, insultes, intimidations.
- Les violences sexistes et sexuelles : agissements sexistes, outrages sexistes, injures à caractère sexiste, propos ou gestes à connotation sexuelle, harcèlement sexuel, exhibitions sexuelles, agressions sexuelles, viol (article 621-1 du Code Pénal, article 624-4 du Code Pénal, article 222-33 -I du Code Pénal, article 222-33 -I du Code Pénal, articles 222-22 et 222-23 du Code Pénal).
- Le harcèlement moral : propos ou comportements répétés qui dégradent les conditions de formation d'une personne (article 222-33-2-2 du Code pénal, L 1152 -1 du Code du Travail).
- Les discriminations : toute différence de traitement fondée sur un des critères prohibés par l'article 225-1 du Code pénal (origine, sexe, orientation sexuelle, identité de genre, âge, handicap, état de santé, religion, apparence physique, situation de famille, etc.).

Ces règles s'appliquent à toutes les personnes présentes : stagiaires, référents, intervenants et membres de l'association. Les pratiques corporelles du Stretching Postural® - Méthode Jean-Pierre Moreau® demandent une attention particulière. Tout contact physique doit avoir un but pédagogique, être expliqué au préalable et recueillir l'accord de la personne concernée. Chacun peut refuser une manipulation ou un contact, ou y mettre fin à tout moment, sans avoir à se justifier et sans aucune conséquence sur son évaluation.

Actions de prévention
SPEFM s'engage à :
- Désigner un référent « violences, harcèlement et discriminations » : Lionel Barbier, coordinateur formation, 06 74 52 70 45, secretariat@stretching-postural.com. Son rôle est d'écouter, d'informer et d'orienter. Si la situation le concerne, la présidente du Comité d'Éthique est désignée et devient le référent « violences, harcèlement et discriminations ».
- Informer les stagiaires : le présent règlement leur est remis à l'inscription. Le cadre et le nom du référent sont présentés oralement au début de chaque module. Une affiche est apposée sur les lieux de formation, avec le nom du référent et les numéros d'urgence.
- Sensibiliser et former les référents à la prévention des violences sexistes et sexuelles, à l'accueil de la parole et au consentement dans le toucher pédagogique, au moins tous les 2 ans.
- Fixer un cadre pour les pratiques en binôme : consignes sur le consentement, la tenue et le respect de l'intimité, et possibilité de choisir ou de changer de partenaire.
- Coordonner la prévention avec le lieu d'hébergement (Centre International de séjour « Le Rocheton ») pour que les règles s'appliquent aussi pendant le séjour.
- Évaluer le dispositif : une question sur le sentiment de sécurité et de respect figure dans le questionnaire de satisfaction de fin de module. Le dispositif est revu une fois par an.

Signalement
Toute personne qui subit ou constate une situation de violence, de harcèlement ou de discrimination peut la signaler au référent, à un référent ou par écrit à l'adresse mail dédiée ethique@stretching-postural.com. Le signalement peut se faire pendant ou après le module.
Les signalements sont traités de manière confidentielle. Aucune personne ayant signalé une situation de bonne foi, ou ayant témoigné, ne peut faire l'objet de représailles ou de sanctions.
Ce signalement ne remplace pas les démarches extérieures, qui restent toujours possibles :

- Police ou gendarmerie : 17, ou 114 par SMS
- Violences Femmes Info : 3919
- Défenseur des droits : 3928 ou defenseurdesdroits.fr
- Plainte en ligne ou pré-plainte : masecurite.interieur.gouv.fr
- 3928 aintidiscriminations.fr

Traitement des situations

1. Mise en sécurité immédiate : en cas de danger, le référent fait cesser les agissements, protège la victime (si besoin en séparant les personnes concernées) et prévient les secours ou les forces de l'ordre si nécessaire.
2. Accueil et écoute : le référent, accompagné d'un membre du comité d'éthique ou d'un autre référent, reçoit la personne qui signale dans un délai de 72 heures, dans un lieu confidentiel. Ils l'informent de ses droits et des recours possibles, et l'orientent si besoin vers un soutien médical, psychologique ou juridique.
3. Recueil des faits : le référent, accompagné par un membre du comité d'éthique ou d'un autre référent, rédige un écrit factuel et daté, relu par la personne qui signale. Ils entendent les témoins et la personne mise en cause, en respectant le principe du contradictoire.
4. Mesures conservatoires : si la gravité des faits le justifie, la personne mise en cause peut être écartée du module à titre provisoire jusqu'à la décision. Cette mesure n'est pas une sanction.
5. Décision : le comité d'éthique examine le dossier et décide des suites à donner, selon la procédure décrite à la section «Sanctions et droit de la défense ». Si l'auteur des faits est un référent ou un intervenant, des mesures adaptées sont prises (suspension, fin de la collaboration).
6. Suites judiciaires : si les faits peuvent constituer un crime ou un délit, SPEFM informe la victime de son droit de porter plainte et l'accompagne dans ses démarches. Le cas échéant, l'association signale les faits au procureur de la République (article 40 du Code de procédure pénale lorsqu'il s'applique).
7. Information et suivi : la personne qui a signalé est informée des suites données, dans le respect de la confidentialité. Chaque situation est enregistrée dans un registre confidentiel. Elle fait l'objet d'une analyse pour améliorer la prévention.

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 référents 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.
En cas d'agissement fautif, SPEFM respectera la procédure imposée par les articles de R6352-4 à R6352-8 du Code du travail décrivant l'information écrite des griefs, la convocation, la possibilité de se faire assister, la sanction motivée et notifiée par écrit, et les délais.

Les sanctions sont les suivantes :

- Exclusion temporaire ou définitive du module.
- Non remise de l'attestation de fin de module.
- Non remboursement du module.

Toute infraction 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 26 octobre 2026
La présidente, Sylvie Fernandez-Tutard

