



# STRETCHING POSTURAL®

Enseignement – Formation – Méthode

22 avenue du Mesnil  
94210 La Varenne St Hilaire  
Portable : 06 74 52 70 45  
info@stretching-postural.com

Association loi 1901  
Siret : 384 959 938 000 34  
Code APE : 9312 Z  
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 pré-étirées.
- *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®** 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®.

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®**

### **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®

Cependant :

- Un certificat d'enseignement de technique corporelle ou un brevet d'état ou diplôme d'état
- Des connaissances en anatomie et physiologie sont conseillées

### **OBJECTIFS**

- Former des praticiens en Stretching Postural®
- 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® sous le numéro d'enregistrement 1726703 et de la marque collective internationale sous le numéro d'enregistrement 662657.

L'utilisation frauduleuse de la dénomination Stretching Postural® 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 EVE-ARMADA, professeur de danse DE et BEES

### **CONTENU DE LA FORMATION**

La théorie est toujours en rapport avec le STRETCHING POSTURAL®.

#### **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®.
- 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®.

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

**SP@2** Modules de perfectionnement réponse aux questions et interrogations, suite de la pratique et de l'enseignement de la méthode

**SP@3** Formation continue

## **MODALITE D'EVALUATION**

Les stagiaires sont évalué(es) en continu tout au long de la formation. Ils seront observé(es) 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. L'évaluation des acquis se fait à l'oral et par observation au fur à mesure du Coursus. Une Grille d'évaluation sera remplie pour toute personne faisant une demande d'autorisation pour diriger des séances à 48 h de formation minimum. Pour l'obtention de la Licence en fin de SP®1, le stagiaire devra préparer un cours et être capable de répondre aux questions des formateurs sur la technique et sa compréhension.

## **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.

A 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 SP®. (Sous réserve de la réglementation en vigueur) Cette autorisation est délivrée pour 1 an.

- 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 sp® de façon autonome.
- **Validité 1 an**, jusqu'à l'obtention du **SP®2**

### **SP® 2 Approfondissement de la technique**

- 64 h de formation, à effectuer en maximum 4 ans avec au 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.

↓ A l'issue du **SP®1 + SP®2** le stagiaire peut diriger des séances de SP® sous **Licence de marque Stretching Postural®**. Utiliser le terme et le logo.

### **SP® 3 Formation continue.** Renouvellement de la licence de marque pour 3 ans

- 16 h de formation, un week-end de 2 jours
- 1 module au minimum tous les 3 ans

## **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 du Rocheton  
77000 LA ROCHETTE

Situé en Seine et Marne (45 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.*

*Le tarif d'hébergement est **un forfait indivisible**, il ne sera déduit aucun repas, petit-déjeuner et/ou nuit non pris.*

## **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

Le stage se termine le dimanche vers 16h00.

## **MODALITES D'INSCRIPTION**

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.

Vous pouvez envoyer votre dossier directement à SP®EFM - Anne GUERIN, 163 rue de Tolbiac 75013 Paris ou [secretariat@stretching-postural.com](mailto:secretariat@stretching-postural.com)

## FORMATION INITIALE

- Votre fiche d'inscription dûment remplie en lettres majuscules.
- Un chèque de 39 € correspondant à l'adhésion à SP®EFM et non remboursable.
- Un chèque d'arrhes de 281,00 €

## 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 4 mois avant les week-ends choisis.

### TARIFS INDIVIDUELS TTC (Organisme soumis à TVA)

**SP@1** 131 h de formation 17 jours  
Frais pédagogiques TTC : 1990 €

**SP@2** 64 h de formation 8 jours  
Frais pédagogiques TTC : 848 €

**SP@3** 16 h de formation 2 jours.  
Frais pédagogiques et renouvellement de licence pour 3 ans TTC : 212 € + 114 € soit 326 €

*Le paiement pourra être fragmenté par heure de formations effectuées par trimestre, voir avec les modalités avec le secrétariat.*

### **HÉBERGEMENT** Forfait indivisible.

Forfait 4 nuits et repas	281€	formation initiale
Forfait repas sans nuitée	149 €	formation initiale
Forfait 1 nuit et repas	82 €	par module
Forfait repas sans nuitée	69 €	par module

Nuit supplémentaire (sans repas) 38 €

Pour ceux qui désirent arriver la veille des stages, 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.*

### FINANCER VOTRE FORMATION

Pour financer votre formation que vous soyez travailleur indépendant, salarié ou demandeur d'emploi, il existe des dispositifs tels que, ceux gérés par le CIF (congé individuel de formation) ou l'AGEFICE pour les indépendants ou d'autres encore...

Nous vous recommandons de vous renseigner auprès de votre employeur de l'AGEFICE ou de Pôle emploi.

Organisme de formation nous pouvons, à ce titre vous établir une convention de stage.

Cette convention doit être établie avant l'action de formation.

Nous sommes référencés sur le CARIF Ile de France, DOKELIO, DATADOCK



Vous devrez par ailleurs nous envoyer un dossier d'inscription complet.

### TARIFS CONVENTION (Organisme soumis à TVA)

**SP@1** 131 h de formation 17 jours  
Frais pédagogiques TTC : 2755 €

**SP@2** 64 h de formation 8 jours  
Frais pédagogiques TTC : 1192 €

**SP@3** 16 h de formation 2 jours.  
Frais pédagogiques TTC : 412 €

Le paiement pourra être fragmenté par heure de formation effectuée par trimestre, voir les modalités avec le secrétariat.

**L'adhésion de 39,00 €** reste due par le stagiaire, chèque à joindre à votre fiche d'inscription ainsi qu'un chèque d'arrhes de 281,00 €

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

*En cas d'annulation de votre part, l'adhésion (39,00 €) n'est pas remboursée.*

*Jusqu'à 6 semaines avant le stage, les arrhes seront conservées par SP®EFM.*

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

*Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'interruption en cours de stage.*

*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 DES INSCRIPTIONS AUX MODULES**

*Moins d'un mois avant la date du module 82 € des sommes versées sont conservés, le solde (validité 1an) est reporté sur une autre date mais non remboursé.*

*Moins de deux semaines avant le stage, 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) 35 € 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 stage.*

## CALENDRIER DES MODULES

### En 2019

- 19/20 janvier - Timing des postures : top chrono / Directions des forces et justesse des moyens (Liliane-Laurence)
- 9/10 février - Un dos solide pourquoi ? / Le SP® sur mesure quel que soit le corps SP®2 (Laurence-Lionel)
- 9/10 mars - Postures complexes : analyse de A à Z / Postures simples pour un travail en finesse (Liliane-Lionel)
- 6/7 avril - Le SP® : partenaire du sportif / Adaptation du SP® aux corps extrêmes, raides-souples **SP®2** (Liliane-Laurence)

### **8 au 12 mai 2019**      **Formation initiale**

- 25/26 mai - Rigueur et précision de la commande / Le choix des contractions annexes (Laurence-Lionel)
- 15/16 juin - L'intérêt de la petite et de la grande respiration / Une photo : plusieurs possibilités de postures (Liliane-Lionel)
- 14/15 septembre - Membres supérieurs et inférieurs en ST et en SL (Laurence-Lionel)
- 12/13 octobre - Trouver sa voix en ST et en SL / Présenter le SP® et cibler les postures en fonction du public (Laurence-Lionel)

### **30 octobre au 3 novembre 2019**      **Formation initiale**

- 23/24 novembre - Les moyens classés par fonction / Le placement, l'essentiel (Liliane-Laurence)
- 7/8 décembre - Adaptation de postures pour un cours collectif / Évolution des postures durant l'année (Liliane-Lionel)

## FICHE D'INSCRIPTION

DATE DE LA FORMATION INITIALE : .....

NOM ..... PRENOM .....

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 email suivante

E-Mail .....@ .....

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

Pourquoi avez-vous choisi de faire une formation en Stretching Postural® ? .....

.....  
.....

A joindre : chèque d'arrhes et chèque d'adhésion à l'ordre de **SPEFM**

Envoi du dossier au secrétariat : **SP@EFM / Anne GUERIN, 163 rue de Tolbiac 75013 Paris - [secretariat@stretching-postural.com](mailto:secretariat@stretching-postural.com)**