



STRETCHING POSTURAL®

Enseignement – Formation – Méthode

Méthode Jean-Pierre MOREAU

22 avenue du Mesnil
94210 La Varenne St Hilaire
Portable : 06 74 52 70 45
secretariat@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®** 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® METHODE 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 EVE-ARMADA, professeur de danse DE et BEES

CONTENU DE LA FORMATION

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

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 Formation continue

MODALITES D'ÉVALUATION

Les stagiaires sont évalués en continu tout au long de la formation. Ils 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.

L'évaluation 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.

En fin de SP®2 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 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 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.

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

Formation initiale

- Votre fiche d'inscription dûment remplie en lettres majuscules.
- Un chèque de 50 € correspondant à l'adhésion à SP®EFM pour l'année en cours, elle n'est pas remboursable en cas d'annulation.
- Un chèque d'arrhes de 288,00 €

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 modules choisis.

TARIFS INDIVIDUELS TTC

organisme soumis à TVA

SP@1 131 h de formation 17 jours

Frais pédagogiques TTC 2068 €

SP@2 64 h de formation 8 jours

Frais pédagogiques TTC 896 €

SP@3 16 h de formation 2 jours.

Frais pédagogiques et renouvellement de licence pour 3 ans TTC 224 € + 114 €

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

HÉBERGEMENT Forfait indivisible.

Forfait 4 nuits et repas	288 €	formation initiale
Forfait repas sans nuitée	134 €	formation initiale
Forfait pension 1 nuit	85 €	par module
Forfait repas sans nuitée	55 €	par module

Nuit supplémentaire (sans repas) 41 €

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.

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 conventions : *Organisme soumis à TVA*

SP@1 131 h de formation 17 jours

Frais pédagogiques TTC 2839 €

SP@2 64 h de formation 8 jours

Frais pédagogiques TTC 1240 €

SP@3 16 h de formation 2 jours.

Frais pédagogiques TTC 310 €

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

L'adhésion de 50,00 € reste due par le stagiaire annuellement, chèque à joindre à votre fiche d'inscription ainsi qu'un chèque d'arrhes de 288,00 €

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

En cas d'annulation de votre part, l'adhésion (50,00 €) 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 DES INSCRIPTIONS AUX MODULES

Moins d'un mois avant la date du module 84 € 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

2020

28 octobre au 01 novembre Formation Initiale

28/29 novembre : Séances sur mesure en fonction des activités / Évolution de posture

5/6 décembre : Du projet à la posture / Éducatifs pour les moyens

2021

16/17 janvier : Présenter le SP en fonction du public / Motiver les sensations en Stretchs toniques et Stretchs lourds **SP2**

13/14 février : Les moyens / Le placement : élément clé

6/7 mars : Adaptations des pathologies en cours collectifs / Aborder les équilibres et les positions sur le ventre

10 /11 avril : Catalogue de postures classées par moyens / Éducatifs rapides pour la compréhension du Stretching Postural ® et préparer des rituels

1/2 mai : Le Stretching Postural® et les différentes morphologies / Corrections des élèves **SP2**

12 au 16 mai Formation initiale

12 / 13 juin : Les 3 respirations en Stretching Postural® / Différentes versions d'une posture

18 /19 septembre : Construction d'un cours du rituel au Stretch final / Postures complexes

16 / 17 octobre : Les omoplates / Directions des forces

10 au 14 novembre Formation initiale

27 / 28 novembre : Le rachis / Les membres supérieurs et membres inférieurs

11 /12 décembre : Les commandes / Les tractions

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 ?

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

.....
.....

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

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

Signature de l'adhérent
Précéder de la mention « Lu et approuvé »

À joindre : Une photo d'identité, 1 chèque d'arrhes de 288 € et 1 chèque d'adhésion de 50 € à l'ordre de **SP®EFM**

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