

Certificat

Méthode Pilates  
en Soins Infirmiers





## Certificat Méthode Pilates en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/methode-pilates-soins-infirmiers](http://www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/methode-pilates-soins-infirmiers)

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01

# Présentation

La Méthode Pilates en Soins Infirmiers est directement axée sur la santé et le bien-être du patient par le biais de l'exercice physique. En l'occurrence, cette discipline s'adresse aux sportifs ayant subi une intervention chirurgicale et devant suivre une rééducation. Conformément à la pertinence de ce sous-domaine d'étude, ce programme académique a été créé pour fournir au professionnel infirmier les plus hauts standards de contenu en termes d'amélioration des connaissances et des compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices Pilates. Le tout dans un format d'enseignement 100% en ligne et avec une équipe de professeurs du plus haut niveau.



“

*TECH vous apporte un contenu de qualité, en mettant l'accent sur la Méthode Pilates et en respectant les normes académiques les plus élevées"*

La méthode Pilates s'est développée et a donné naissance à un grand nombre de styles et d'applications différents. Elle s'est ainsi positionnée comme l'une des disciplines les plus importantes et les plus célèbres au monde, où elle a révolutionné les techniques d'entraînement et de rééducation physique. Ainsi, les professionnels ont concentré leurs efforts et leurs études sur le perfectionnement des méthodes de récupération du patient en fonction de sa pathologie. Au fil du temps, ils y sont parvenus en intégrant des mouvements et des outils basés sur la méthode Pilates, obtenant d'excellents résultats chez des millions de patients.

En ce sens, la recherche dans ce domaine a fait de grands progrès dans l'amélioration des techniques de récupération et il est clair que les professionnels des soins infirmiers doivent continuer à être à l'avant-garde dans ce domaine de connaissances. Ainsi, ce diplôme offrira aux professionnels des mises à jour sur la méthode Pilates en mettant l'accent sur les aspects thérapeutiques.

Les étudiants renforceront leurs connaissances sur des points importants liés à la différenciation dans les applications des exercices Pilates et les adaptations à faire pour chaque patient. Il s'agit d'un programme qui intègre un corps enseignant doté d'une vaste expérience, ainsi que du matériel multimédia de haute qualité qui offre dynamisme et confort grâce à sa modalité en ligne.

TECH pense ainsi au confort et à l'excellence, c'est pourquoi ce programme offre la mise à jour la plus complète et la plus exigeante, mais également la plus flexible étant donné qu'il s'agit d'un programme d'enseignement en ligne et qu'il suffit d'un appareil doté d'une connexion Internet pour accéder facilement à la plateforme virtuelle.

Ce **Certificat en Méthode Pilates en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Kinésiologie et des Spécialiste en Pilates
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*La mise à jour la plus complète de la Méthode Pilates en Soins Infirmiers ne peut être offerte que par TECH"*

“

*Avec ce programme, vous bénéficierez du soutien d'une équipe professionnelle hautement qualifiée et, en outre, vous aurez accès à des dizaines d'heures de contenu audiovisuel innovant"*

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Certificat. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Mettez à jour vos connaissances sur l'histoire de la Méthode Pilates et ses antécédents chez les patients grâce aux meilleurs contenus théoriques, pratiques et complémentaires.*

*Dans cette formation universitaire, vous n'aurez besoin que d'un appareil avec une connexion internet pour accéder à la plateforme virtuelle.*



# 02 Objectifs

Ce Certificat en Méthode Pilates en Soins Infirmiers a été développé principalement pour fournir au professionnel les derniers développements dans ce domaine. Pour cette raison, TECH offre une variété d'outils technologiques innovants, garantissant le développement réussi du programme. À la fin de ce programme, l'étudiant aura renforcé ses compétences en définissant les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure.





“

*Avec TECH, vous suivrez votre Certificat Universitaire de manière optimale avec le soutien d'outils d'innovation académique"*



## Objectifs généraux

---

- Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices Pilates au sol, sur différentes machines et avec des outils
- Différencier les applications des exercices de Pilates et les adaptations à faire pour chaque patient
- Établir un protocole d'exercices adaptés à la symptomatologie et à la pathologie de chaque patient
- Délimiter les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure
- Éviter les exercices contre-indiqués selon l'évaluation préalable des patients et des clients





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. La Méthode Pilates

- ◆ La méthode Pilates: un peu d'histoire
- ◆ Plongez dans l'histoire du Pilates
- ◆ Décrire la Méthode Pilates

### Module 2. Les fondements de la Méthode Pilates

- ◆ Plongez dans les fondamentaux du Pilates
- ◆ Identifier les exercices les plus pertinents
- ◆ Expliquer les position à éviter

“

*L'un des objectifs de TECH est de vous permettre d'atteindre vos objectifs avec le Programme de Méthode Pilates en Soins Infirmiers le plus avancé”*

# 03

## Direction de la formation

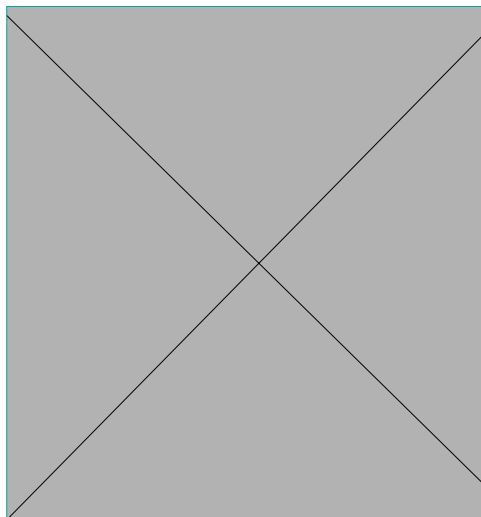
TECH propose une mise à niveau d'élite pour les étudiants de ses formations grâce aux ressources didactiques qui accompagnent avec succès le développement de chacun de ses programmes académiques. Ainsi, le spécialiste aura accès à un matériel conçu par une équipe professionnelle spécialisée en Ostéopathie, Ostéopathie du Système Locomoteur et protocoles de rééducation. Leur vaste expérience et leurs connaissances approfondies leur permettront de résoudre tous les doutes qui pourraient surgir au cours du programme.



“

*TECH intègre un corps enseignant hautement qualifié, spécialisé dans la Biomécanique appliquée à l'évaluation des blessures et aux techniques avancées de kinésithérapie"*

## Direction



### M. González Arganda, Sergio

- ♦ Kinésithérapeute de l'Atletico Madrid Club de Football
- ♦ CEO de Fisis Domicilio, Madrid
- ♦ Professeur dans le cadre du Master en Préparation Physique et Rééducation Sportive dans le Football
- ♦ Professeur dans le cadre du Master Universitaire en Pilates Clinique
- ♦ Professeur dans le cadre du Master en Biomécanique et Kinésithérapie Sportive
- ♦ Master en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Expert en Rééducation Pilates auprès de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Master Universitaire en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et Techniques Avancées en Kinésithérapie
- ♦ Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontife de Comillas

## Professeurs

### Mme Díaz Águila, Estrella

- ♦ Kinésithérapeute, H3
- ♦ Kinésithérapeute, Clinique de Kinésithérapie Castilla
- ♦ Kinésithérapeute, Clinique Fisiomagna
- ♦ Kinésithérapeute, Centre Médical de Santé CEMAJ
- ♦ Mastère en Ostéopathie, Université d'Alcalá
- ♦ Cours d'Échographie Musculo-squelettique pour Kinésithérapeute, MV Clinic
- ♦ Cours de l'École du Dos PHL Pilates Thérapeutique, Hipopressif et Exercices Fonctionnels, Collège de Kinésithérapeutes d'Andalousie
- ♦ Diplômé en Kinésithérapie de l'Université d'Alcalá



# 04

## Structure et contenu

Ce programme a été conçu et orienté en fonction des recherches les plus récentes dans le domaine des Soins Infirmiers, établissant un plan d'étude qui offre une grande richesse de contenu sur la méthode Pilates en Soins Infirmiers. Ce Certificat est guidé pour fournir un contenu exclusif et avancé concernant le Pilates Classique vs. Pilates Contemporain/Moderne. Tout cela, à travers différents outils multimédias qui offrent un dynamisme et une plus grande attractivité à cette formation universitaire.







“

*Un programme d'études élaboré par des experts et un contenu de haut niveau, avec un accent mis sur le Pilates Thérapeutique"*

## Module 1. La Méthode Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Livres et postulats
  - 1.1.3. Héritage
  - 1.1.4. Origine des exercices personnalisés
- 1.2. Les Antécédents de la Méthode Pilates
  - 1.2.1. Références
  - 1.2.2. Évolution
  - 1.2.3. Situation actuelle
  - 1.2.4. Conclusions
- 1.3. Évolution de la Méthode
  - 1.3.1. Améliorations et modifications
  - 1.3.2. Apports à la Méthode Pilates
  - 1.3.3. Pilates Thérapeutique
  - 1.3.4. Pilates et Activité Physique
- 1.4. Principes de la Méthode Pilates
  - 1.4.1. Définition des principes
  - 1.4.2. Évolution principes
  - 1.4.3. Niveaux de progression
  - 1.4.4. Conclusions
- 1.5. Pilates Classique vs. Pilates Contemporain/Moderne
  - 1.5.1. Points clés dans le Pilates Classique
  - 1.5.2. Analyse du Pilates Moderne/Contemporain
  - 1.5.3. Apports du Pilates Moderne
  - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pilates au Sol et Pilates avec Machines
  - 1.6.1. Fondamentaux du Pilates au Sol
  - 1.6.2. Évolution du Pilates au Sol
  - 1.6.3. Fondamentaux du Pilates avec Machines
  - 1.6.4. Évolution du Pilates avec Machines





- 1.7. Preuves scientifiques
  - 1.7.1. Revue scientifiques en relation avec le Pilates
  - 1.7.2. Thèses doctorales sur le Pilates
  - 1.7.3. Publications sur le Pilates
  - 1.7.4. Applications pour Pilates
- 1.8. Les Directives de la Méthode Pilates
  - 1.8.1. Tendances Nationales
  - 1.8.2. Tendances Internationales
  - 1.8.3. Analyse des tendances
  - 1.8.4. Conclusions
- 1.9. Les Écoles
  - 1.9.1. Écoles de formation
  - 1.9.2. Magazines
  - 1.9.3. Évolution des Écoles de Pilates
  - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Les Associations et Fédérations de Pilates
  - 1.10.1. Définitions
  - 1.10.2. Apports
  - 1.10.3. Objectifs
  - 1.10.4. PMA

## Module 2. Les fondements de la Méthode Pilates

- 2.1. Les différents concepts de la Méthode
  - 2.1.1. Les concepts selon Joseph Pilates
  - 2.1.2. Évolution des concepts
  - 2.1.3. Générateurs postérieures
  - 2.1.4. Conclusions
- 2.2. La respiration
  - 2.2.1. Les différents types de respiration
  - 2.2.2. Analyse des types de respiration
  - 2.2.3. Les effets de la respiration
  - 2.2.4. Conclusions

- 2.3. Le pelvis comme centre de stabilité et du mouvement
  - 2.3.1. Le cœur de Joseph Pilates
  - 2.3.2. Le Coeur scientifique
  - 2.3.3. Fondement anatomique
  - 2.3.4. Cœur dans processus de récupération
- 2.4. L'organisation de la ceinture scapulaire
  - 2.4.1. Revue anatomique
  - 2.4.2. Biomécanique de la ceinture scapulaire
  - 2.4.3. Applications pour Pilates
  - 2.4.4. Conclusions
- 2.5. L'organisation du mouvement des membres inférieurs
  - 2.5.1. Revue anatomique
  - 2.5.2. Biomécanique des membres inférieurs
  - 2.5.3. Applications pour Pilates
  - 2.5.4. Conclusions
- 2.6. Articulation de la colonne vertébrale
  - 2.6.1. Revue anatomique
  - 2.6.2. Biomécanique de la colonne vertébrale
  - 2.6.3. Applications pour Pilates
  - 2.6.4. Conclusions
- 2.7. Les alignements des segments corporels
  - 2.7.1. La posture
  - 2.7.2. La posture au Pilates
  - 2.7.3. Les alignements segmentaires
  - 2.7.4. Les chaînes musculaires et faciales
- 2.8. L'intégration fonctionnelle
  - 2.8.1. Concept d'intégration fonctionnelle
  - 2.8.2. Implications dans les différentes activités
  - 2.8.3. Le devoir
  - 2.8.4. Le contexte





- 2.9. Fondamentaux du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.1. Histoire du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.2. Concepts du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.3. Critères du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.4. Exemples de lésions ou pathologies
- 2.10. Pilates Classique et Pilates Thérapeutique
  - 2.10.1. Différences entre les 2 méthodes
  - 2.10.2. Justification
  - 2.10.3. Progressions
  - 2.10.4. Conclusions



*Ce programme académique est conçu dans le but de fournir au diplômé des compétences liées aux "alignements des segments corporels"*

# 05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, School nous utilisons la Méthode des cas

Dans une situation clinique donnée: que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les personnels infirmiers apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, le personnel infirmier fait l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle réelle, en essayant de recréer les véritables conditions de la pratique professionnelle des soins infirmiers.



“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

#### L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les personnels infirmiers qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques, ce qui permet au professionnel des soins infirmiers une meilleure intégration des connaissances dans le domaine hospitalier ou des soins de santé primaires.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.

*Le personnel infirmier apprendra à travers des études de cas réels ainsi qu'en s'exerçant à résoudre des situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*



Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 175.000 infirmiers avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités, quelle que soit la charge pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



### Techniques et procédures infirmières en vidéo

Nous vous rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques à l'avant-garde des techniques actuelles des soins infirmiers. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



### Résumés interactifs

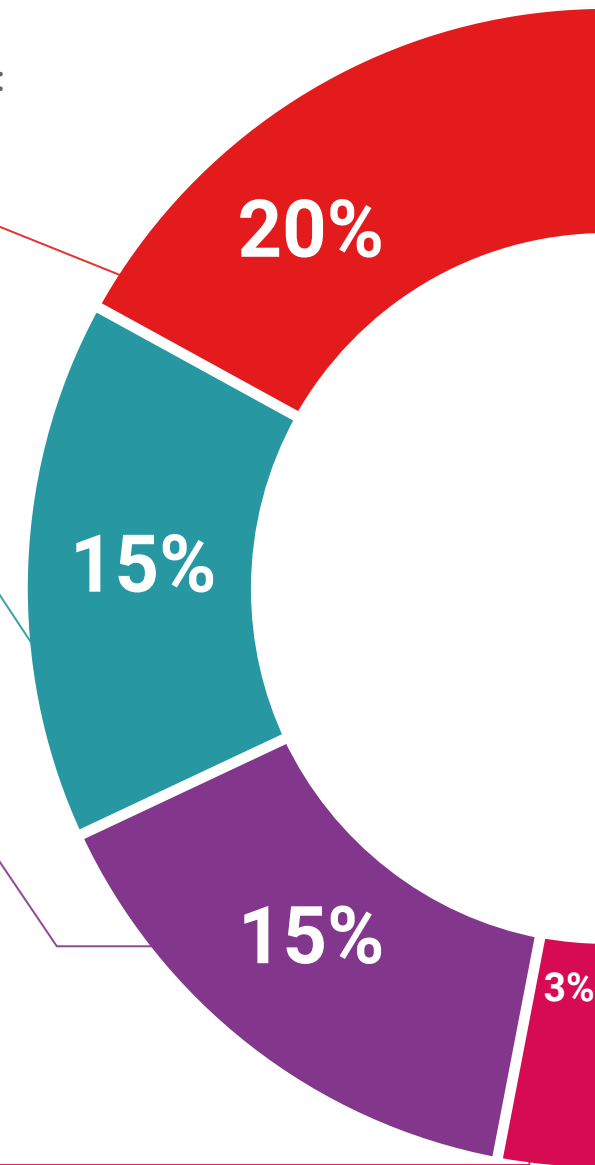
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

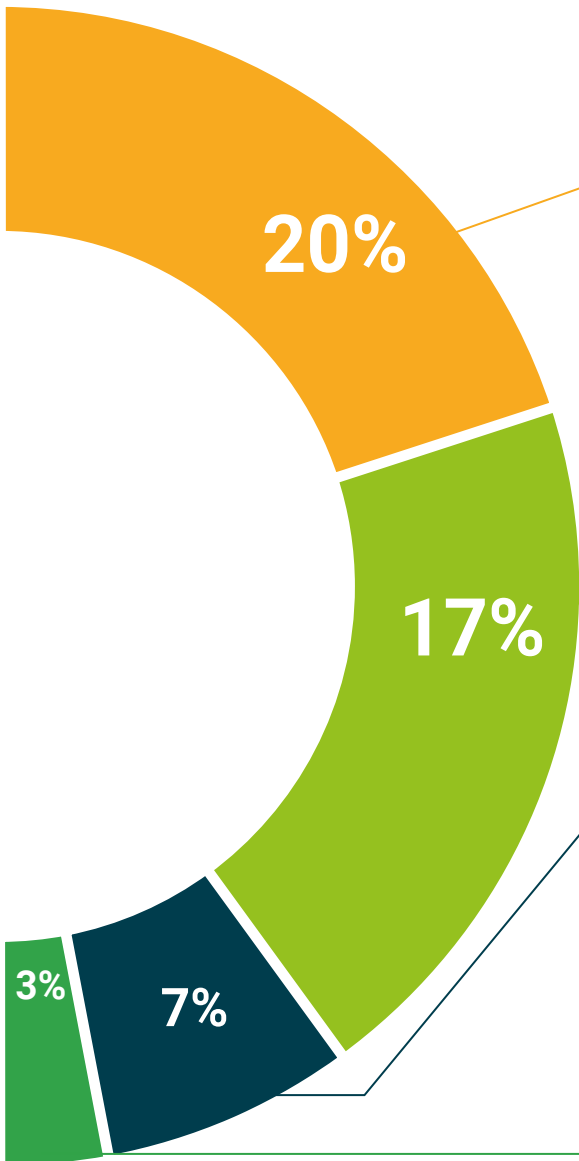
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation: vous pouvez ainsi constater vos avancées et savoir si vous avez atteint vos objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Méthode Pilates en Soins Infirmiers vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme sans avoir à  
vous soucier des déplacements ou des  
formalités administratives”*

Ce **Certificat en Méthode Pilates en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Méthode Pilates en Soins Infirmiers**

N° d'heures officielles: **300 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**  
Méthode Pilates en  
Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Méthode Pilates en  
Soins Infirmiers

