

Certificat

Méthode Pilates



Certificat Méthode Pilates

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/methode-pilates

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 20

06

Diplôme

Page 28

01 Présentation

Actuellement, le Pilates est une pratique qui compte plus de 300 exercices, qui ont un impact positif sur la santé de ceux qui les pratiquent. En ce sens, il favorise la correction de la posture, améliore la souplesse et la coordination, ainsi que la réduction du poids. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une nouvelle discipline, les professionnels de la kinésithérapie l'intègrent de plus en plus fréquemment à leurs patients. C'est pour cette raison qu'a été créé ce programme 100% en ligne, qui permettra aux diplômés de faire une mise à jour complète de cette méthode grâce à un contenu précieux et actualisé sur l'évolution thérapeutique et les dernières tendances. Une occasion unique de rester à jour avec des ressources didactiques de haute qualité, développées par des spécialistes dans ce domaine.



“

Dans ce programme, vous trouverez un contenu précieux et actualisé sur l'évolution thérapeutique et les tendances de la méthode Pilates dans le domaine des soins de santé"

La méthode Pilates s'est avérée efficace pour lutter contre certaines pathologies telles que l'Ostéoporose, réduire le stress ou renforcer les muscles chez les femmes enceintes. Compte tenu de ses multiples avantages, la popularité de cette activité physique s'est répandue parmi les citoyens et les professionnels de la santé, y compris les kinésithérapeutes.

Face à cette réalité, il existe de nombreux spécialistes qui ont intégré les différents exercices dans leur pratique pour traiter des pathologies allant des plus courantes aux plus complexes. C'est la raison pour laquelle, TECH a créé ce programme dans le but de fournir aux professionnels les meilleures mises à jour du travail de Pilates au sol, guidées par les améliorations et les modifications de la méthode.

Ce Certificat, les étudiants pourront le développer avec le support multimédia et les outils didactiques offerts par cette institution académique, en approfondissant l'évolution, les changements historiques et les fondamentaux du Pilates de manière optimale. Derrière ce contenu exhaustif se trouve une équipe d'enseignants et de professionnels spécialisés dans le domaine de la kinésithérapie qui ont mis à profit leurs vastes connaissances et leur expérience dans ce domaine pour élaborer leur programme.

De même, pour suivre le programme, il n'est pas nécessaire de penser à se rendre personnellement dans un centre, car le spécialiste pourra accéder au contenu depuis le confort de son domicile et à n'importe quelle heure de la journée. Il lui suffit de disposer d'un appareil électronique doté d'une connexion Internet pour accéder aux contenus hébergés sur la plateforme virtuelle.

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

- Le développement d'études de cas pratiques présentées par des experts en Kinésithérapie et des spécialistes 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 pour réaliser 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



Avec TECH, vous pourrez accéder aux meilleures mises à jour sur la rééducation des blessures par la Méthode Pilates”

“ Dans ce Certificat, vous disposerez d'une grande équipe de professionnels spécialisés qui vous guideront avec succès dans votre processus d'actualisation académique”

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'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 programme académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

La méthodologie en ligne offre aux professionnels la flexibilité de temps dont ils ont besoin pour rendre ce programme compatible avec leurs activités quotidiennes.

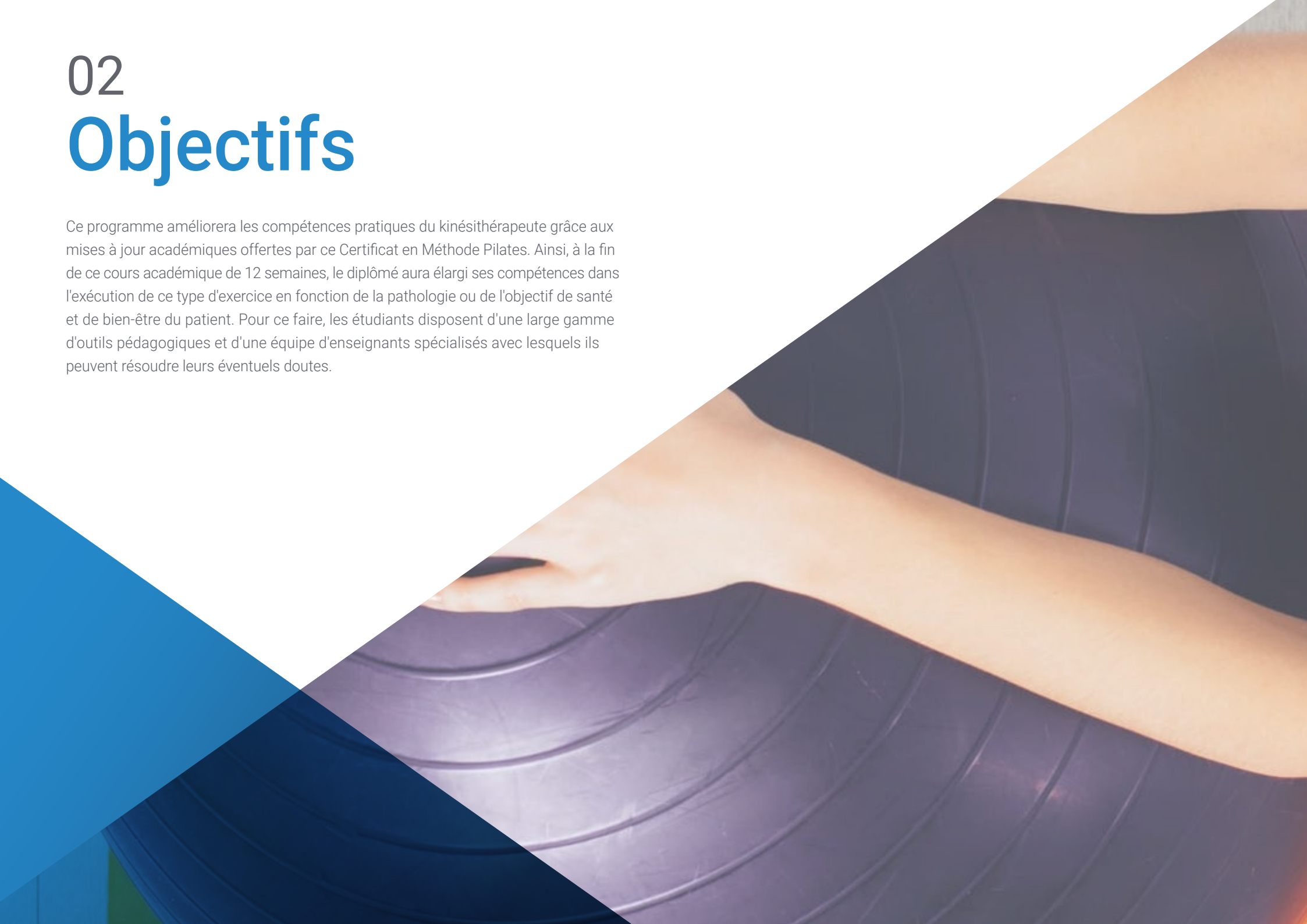
Explorez l'évolution du Pilates au Sol et du Pilates Machine à travers le meilleur matériel didactique.



02

Objectifs

Ce programme améliorera les compétences pratiques du kinésithérapeute grâce aux mises à jour académiques offertes par ce Certificat en Méthode Pilates. Ainsi, à la fin de ce cours académique de 12 semaines, le diplômé aura élargi ses compétences dans l'exécution de ce type d'exercice en fonction de la pathologie ou de l'objectif de santé et de bien-être du patient. Pour ce faire, les étudiants disposent d'une large gamme d'outils pédagogiques et d'une équipe d'enseignants spécialisés avec lesquels ils peuvent résoudre leurs éventuels doutes.



“

Ce Certificat en Méthode Pilates vous permettra d'approfondir votre connaissance des fondements de la méthode Pilates et de son évolution thérapeutique"



Objectifs généraux

- ◆ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices de la méthode 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
- ◆ Manipuler en profondeur les appareils utilisés dans la Méthode Pilates
- ◆ Fournir les informations nécessaires pour pouvoir rechercher des informations scientifiques et actualisées sur les traitements Pilates applicables à différentes pathologies
- ◆ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné à l'exercice Pilates
- ◆ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices Pilates en se basant sur les principes de la méthode
- ◆ Exécuter correctement et analytiquement les exercices basés sur la Méthode Pilates
- ◆ Analyser les changements physiologiques et posturaux qui affectent les femmes enceintes
- ◆ Concevoir des exercices adaptés à la femme au cours de la grossesse jusqu'à l'accouchement
- ◆ Décrire l'application de la Méthode Pilates chez les sportifs de haut niveau





Objectifs spécifiques

- Découvrir l'histoire de la méthode Pilates
- Approfondir l'histoire de la méthode Pilates
- Décrire la méthodologie du Pilates
- Approfondir les fondamentaux du Pilates
- Identifier les exercices les plus pertinents
- Expliquer les positions Pilates à éviter



Études de cas sur la méthode Pilates Classique et ses applications dans le domaine des soins de santé"

03

Direction de la formation

Dans son engagement à offrir une mise à jour de qualité, TECH a réalisé un processus de sélection approfondi de tous les enseignants qui composent ses programmes. Ainsi, les étudiants ont la garantie d'avoir accès à un programme élaboré par des experts en Kinésithérapie et en Méthode Pilates. De plus, étant donné sa proximité, le diplômé aura la possibilité de résoudre tous les doutes qu'il pourrait avoir sur le contenu de ce Certificat.





“

Le professionnel aura un accès exclusif à un programme conçu par des spécialistes dans le domaine de la Kinésithérapie et de la Méthode Pilates"

Direction



M. González Arganda, Sergio

- ♦ Kinésithérapeute à l'Atlético de Madrid Club de Football
- ♦ Directeur Général de Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Chargé de cours dans le cadre du Master en Préparation Physique et Réadaptation Sportive dans le Football
- ♦ Chargé de cours du Certificat en Pilates Clinique
- ♦ Professeur du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- ♦ Master en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Certificat en Réhabilitation Pilates de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Master en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de Kinésithérapie
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie à l'Université Pontificale de Comillas

Professeurs

Mme Díaz Águila, Estrella

- ♦ Kinésithérapeute en H3
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique de Kinésithérapie de Castille
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique Fisiomagna
- ♦ Kinésithérapeute au Centre Médical de Santé CEMAJ
- ♦ Master en Ostéopathie à l'Université d'Alcalá
- ♦ Cours d'Échographie Musculo-Squelettique pour Kinésithérapeutes à la Clinique MV
- ♦ Cours de dos à l'École PHL: Pilates Thérapeutique, Exercices Hypopressifs et Fonctionnels à l'Association des Kinésithérapeutes d'Andalousie
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie de l'Université d'Alcalá



04

Structure et contenu

Le professionnel qui suit ce parcours académique obtiendra une mise à jour complète de la Méthode Pilates et des dernières preuves scientifiques concernant ses indications pour les patients atteints de diverses pathologies. Un itinéraire qui montrera en profondeur et de manière dynamique les différents types de méthodes, ainsi que les écoles et les fédérations existantes dans les différentes parties du monde. Tout cela grâce à des ressources didactiques multimédias et à la méthodologie innovante du *Relearning*, dont TECH est un pionnier.





“

Un programme d'études créé à partir de ressources didactiques multimédias et soutenu par une efficace méthodologie Relearning”

Module 1. 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 de l'exercice personnalisé
- 1.2. Historique 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. Contributions 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 des principes
 - 1.4.3. Niveaux et progression
 - 1.4.4. Conclusions
- 1.5. Pilates Classique contre Pilates Contemporain/Moderne
 - 1.5.1. Points clés du Pilates Classique
 - 1.5.2. Analyse de la méthode Pilates Moderne/Classique
 - 1.5.3. Apports de la méthode Pilates Moderne
 - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pilates Floor et Pilates sur Machines
 - 1.6.1. Principes de base du Pilates Floor
 - 1.6.2. Évolution du Pilates Floor
 - 1.6.3. Principes de base du Pilates sur Machine
 - 1.6.4. Evolution du Pilates sur Machine

- 1.7. Preuves scientifiques
 - 1.7.1. Revues scientifiques relatives à la méthode Pilates
 - 1.7.2. Thèses de doctorat sur la méthode Pilates
 - 1.7.3. Publications sur la méthode Pilates
 - 1.7.4. Applications pour la méthode Pilates
- 1.8. Orientations de la Méthode Pilates
 - 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 à la méthode Pilates
 - 1.9.2. Magazines
 - 1.9.3. Évolution des écoles de Pilates
 - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Associations et fédérations de Pilates
 - 1.10.1. Définitions
 - 1.10.2. Apports
 - 1.10.3. Objectifs
 - 1.10.4. PMA

Module 2. Principes fondamentaux 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. Les générations suivantes
 - 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 bassin comme centre de stabilité et de mouvement
 - 2.3.1. Le concept de "Core" de Joseph Pilates
 - 2.3.2. Le Core scientifique
 - 2.3.3. Base anatomique
 - 2.3.4. Le Core dans les 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 dans la méthode Pilates
 - 2.4.4. Conclusions
- 2.5. L'organisation du mouvement du membre inférieur
 - 2.5.1. Revue anatomique
 - 2.5.2. Biomécanique du membre inférieur
 - 2.5.3. Applications dans la méthode 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 dans la méthode Pilates
 - 2.6.4. Conclusions
- 2.7. Alignement des segments du corps
 - 2.7.1. La posture
 - 2.7.2. La posture dans la méthode Pilates
 - 2.7.3. Alignement des segments
 - 2.7.4. Chaînes musculaires et fasciales
- 2.8. Intégration fonctionnelle
 - 2.8.1. Concept d'intégration fonctionnelle
 - 2.8.2. Implications pour les différentes activités
 - 2.8.3. La tâche
 - 2.8.4. Le contexte
- 2.9. Principes 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 blessures ou de pathologies
- 2.10. Pilates classique et Pilates thérapeutique
 - 2.10.1. Différences entre les deux méthodes
 - 2.10.2. Justification
 - 2.10.3. Progressions
 - 2.10.4. Conclusions



Les études de cas fournies par l'équipe enseignante spécialisée en Pilates vous rapprocheront des situations cliniques où cette méthode est efficace dans le traitement des pathologies"

05

Méthodologie

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

Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH nous utilisons la Méthode des Cas

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle 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 basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient 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 réalisations clés:

1. Les kinésithérapeutes/kinésiologues 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 qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésiologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
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 combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

Le kinésithérapeutes/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter un apprentissage immersif.



À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, 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 se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le support 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, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

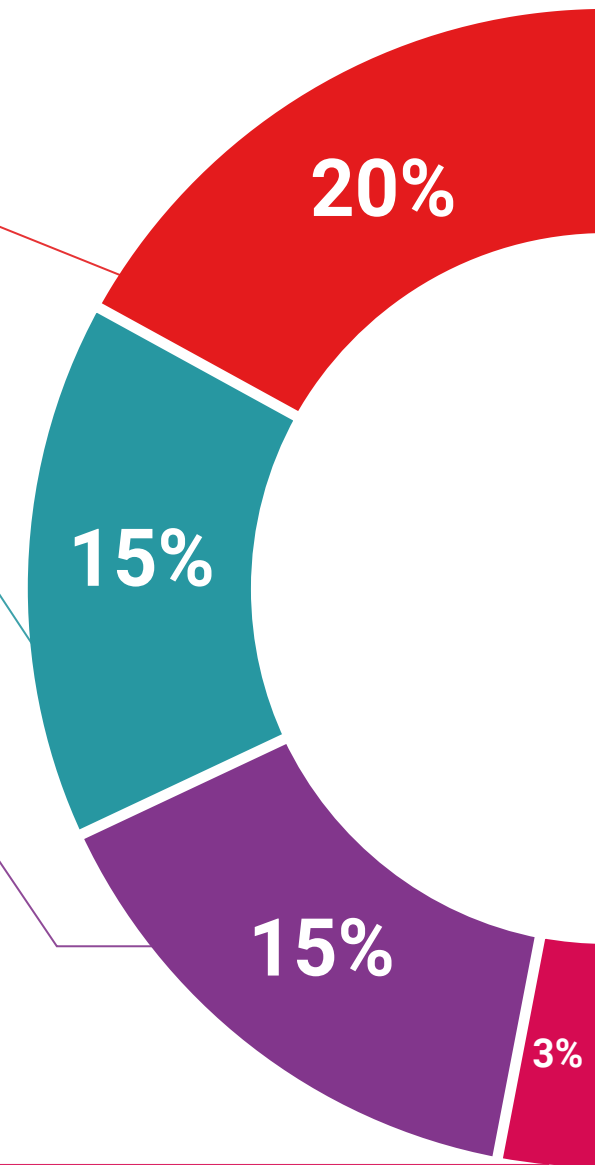
L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

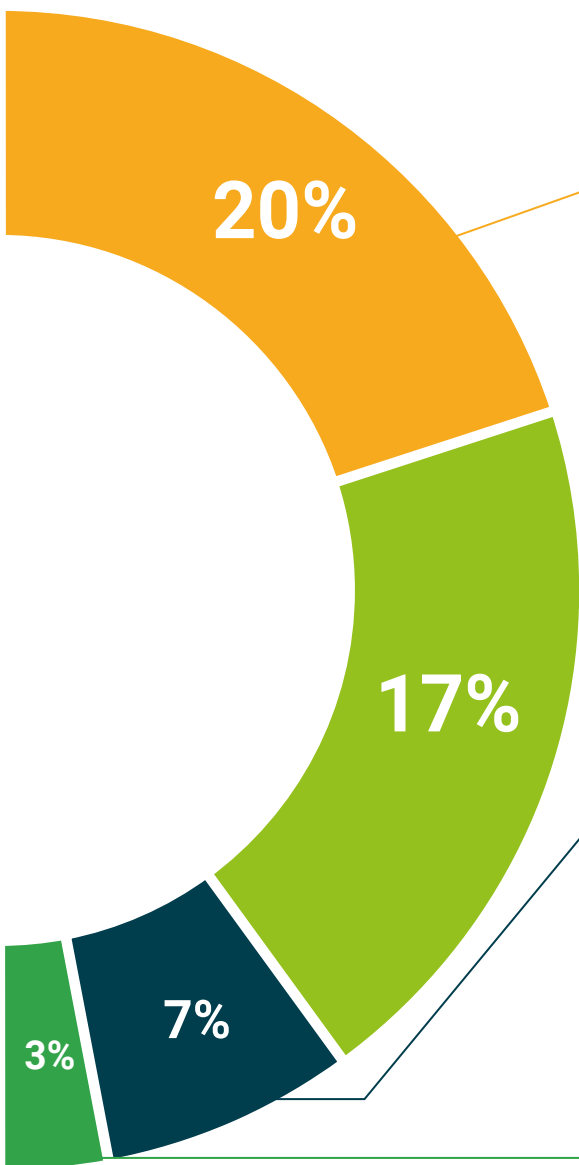
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



Lectures complémentaires

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.





Analyses de cas menées et développées 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 l'attention et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses 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

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



06 Diplôme

Le Certificat en Méthode Pilates 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** 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**

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

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Méthode Pilates

