

Certificat

Gymnase Pilates



tech université
technologique



tech université
technologique

Certificat Gymnase Pilates

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/medecine/cours/gymnase-pilates

Accueil

01

Présentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Direction de la formation

Page 12

04

Structure et contenu

Page 18

05

Méthodologie

Page 22

06

Diplôme

Page 30

01

Présentation

Les appareils de Pilates, tels que le Reformer et le Cadillac, ont complété et ouvert de nouvelles possibilités dans la rééducation et le traitement de diverses pathologies. Cependant, malgré les avantages de cette pratique, la mise en œuvre de cet équipement pose également des problèmes. C'est pourquoi une formation adéquate et une mise à jour adéquate du professionnel médical sont essentielles pour garantir l'utilisation sûre et efficace de ces instruments. Pour répondre à ce besoin, TECH a conçu ce programme 100% en ligne qui offre au spécialiste une mise à jour sur les principaux appareils utilisés dans la pratique du Pilates, les exercices de chacun d'entre eux et leur mise en œuvre dans le domaine de la santé. Le tout, avec un contenu de haute qualité, accessible 24 heures par jour.



“

Vous mettez en œuvre les équipements de Pilates les plus sophistiqués dans votre pratique professionnelle et profitez de leurs bienfaits pour la rééducation de diverses pathologies”

Les machines Pilates ont élargi les options de rééducation et de traitement dans le domaine médical, car elles permettent d'améliorer considérablement la force, la stabilité et la flexibilité des patients dans leur processus de rétablissement de la santé. Ces avantages ont conduit les professionnels de la santé à s'intéresser de plus près à l'intégration de la méthode Pilates dans les traitements thérapeutiques. Cependant, cela nécessite une mise à jour des différents équipements existants et de leur adéquation à chaque pathologie.

C'est pourquoi TECH a développé ce Certificat pour les médecins afin de leur fournir une mise à jour complète sur l'utilisation des équipements de Pilates, tels que le Cadillac, la Chaise, le Baril et l'Anneau flexible, sur une période de 6 semaines.

En outre, il couvrira des aspects clés pour la mise en œuvre des exercices, tels que l'analyse de l'environnement et de l'espace de travail et la promotion des bonnes pratiques. De cette manière, les diplômés optimiseront leurs compétences dans ce domaine, en l'adaptant aux besoins individuels des patients.

Pour ce faire, ce certification présente une méthodologie 100% en ligne qui est combinée avec le système innovant *Relearning*, permettant aux professionnels d'obtenir une mise à jour en moins de temps et sans investir de longues heures d'étude. Tout cela avec la possibilité d'accéder au contenu de n'importe où, à n'importe quel moment, à partir d'un appareil numérique doté d'une connexion à l'internet.

Ce **Certificat en Gymnase 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 présentées par des experts en Médecine, en Sciences du Sport et des spécialistes de la méthode Pilates
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'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



Vous découvrirez les principaux exercices qui peuvent être effectués à l'aide de l'appareil Cadillac et vous éviterez de commettre des erreurs courantes dans son utilisation"

“

En seulement 150 heures, vous apprendrez en profondeur l'utilisation de l'équipement Pilates, en l'adaptant aux dernières thérapies de réhabilitation”

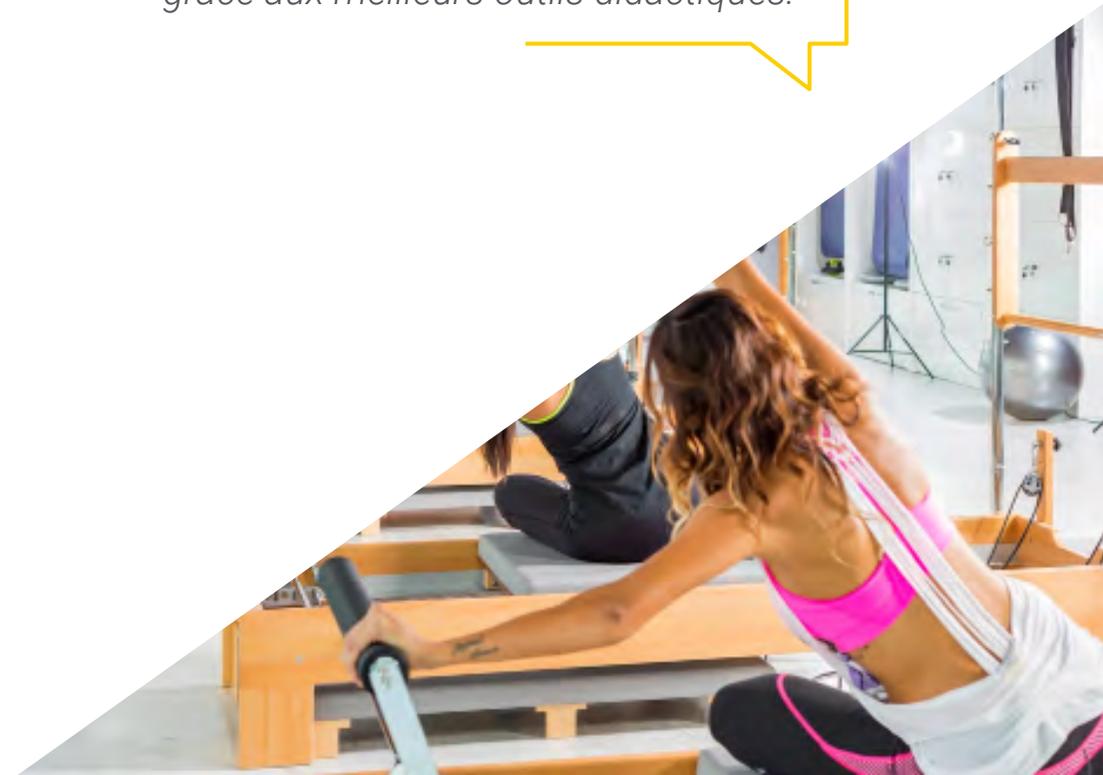
Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

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 programme académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Profitez de la commodité d'étudier en ligne à tout moment de la journée et depuis le confort de votre domicile, grâce à la méthodologie de TECH.

Explorez les possibilités d'utilisation des élastiques Pilates et de la technique Fit Ball grâce aux meilleurs outils didactiques.



02 Objectifs

L'objectif de ce programme est de fournir aux professionnels de la santé les connaissances les plus actualisées dans le domaine du Gymnase Pilates. De cette manière, vous serez en mesure d'accroître vos compétences pour traiter de manière sûre et efficace les cas cliniques de patients qui ont besoin de rééducation ou de travailler sur la prévention des blessures. Un objectif que vous pourrez atteindre grâce à une qualification flexible, qui vous offre la possibilité de coordonner vos activités quotidiennes avec celles de votre travail.



“

*Vous dynamiserez vos séances
thérapeutiques en y intégrant les
derniers équipements de Pilates”*



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

- ◆ Décrire l'espace où se pratique le Pilates
- ◆ Connaître les machines pour le Pilates
- ◆ Exposer les protocoles d'exercices et les progressions

“

Vous appliquerez efficacement le Spine Corrector dans le contexte clinique à l'issue de cette qualification universitaire en Gymnase Pilates”

03

Direction de la formation

Ce Certificat dispose d'un corps enseignant exceptionnel composé de spécialistes renommés dans le domaine de la Médecine et des Sciences de l'Activité Physique, avec un accent sur la Méthode Pilates. Ces experts hautement qualifiés, dotés d'une expérience et de compétences étendues, offrent aux professionnels de la santé une mise à jour exceptionnelle par les principaux référents de cette discipline. Tout cela afin de préserver la qualité académique qui distingue TECH.



“

Vous disposerez d'un corps enseignant expérimenté dans le domaine de la Kinésithérapie et Pilates”

Directeur invité internationa

Le Docteur Edward Laskowski est une figure internationale de premier plan dans le domaine de la **Médecine Sportive** et de la **Réadaptation Physique**. Certifié par le **Conseil Américain de Médecine Physique et de Réadaptation**, il a fait partie intégrante de la prestigieuse équipe de la **Clinique Mayo**, où il a occupé le poste de **Directeur du Centre de Médecine Sportive**.

Son expertise couvre un large éventail de disciplines, de la **Médecine Sportive** au **Fitness** et à **l'Entraînement de la Force et de la Stabilité**. Il a travaillé en étroite collaboration avec une équipe multidisciplinaire de spécialistes en **Médecine Physique, Réadaptation, Orthopédie, Kinésithérapie** et **Psychologie du Sport** afin d'apporter une approche holistique aux soins de ses patients.

De même, son influence s'étend au-delà de la pratique clinique, puisqu'il a été reconnu au **niveau national et international** pour ses contributions au monde du **sport** et de la **santé**. Ainsi, il a été nommé par le président **George W. Bush** au **Conseil Présidentiel sur la Condition Physique et les Sports**, et a reçu le **Prix de Service Distingué** du **Département de la Santé et des Services Humains**, soulignant son engagement pour la promotion de **modes de vie sains**.

En outre, il a joué un rôle clé dans des **événements sportifs** majeurs tels que les **Jeux Olympiques d'Hiver de 2002** à **Salt Lake City** et le **Marathon de Chicago**, en fournissant des **soins médicaux** de qualité. En outre, son dévouement à la **sensibilisation** s'est traduit par un travail considérable dans la création de **ressources universitaires**, notamment le **CD-ROM** de la **Clinique Mayo** sur le **Sport, la Santé** et le **Fitness**, ainsi que par son rôle de **Rédacteur en Chef Adjoint** du livre "**Mayo Clinic Fitness for EveryBody**". Passionné par la lutte contre les mythes et la fourniture d'informations précises et actualisées, le Docteur Edward Laskowski continue d'être une voix influente dans le domaine de la **Médecine du Sport** et de **Fitness** dans le monde entier.



Dr. Laskowski, Edward

- Directeur du Centre de Médecine du Sport de la Clinique Mayo, États-Unis
- Médecin Consultant auprès de l'Association des Joueurs de la Ligue Nationale de Hockey, États-Unis
- Médecin à la Clinique Mayo, États-Unis
- Membre de la Polyclinique Olympique aux Jeux Olympiques d'hiver (2002), Salt Lake City, Salt Lake City
- Spécialiste de la Médecine du Sport, du Fitness, de la Musculation et de l'Entraînement à la Stabilité
- Certifié par le Conseil Américain de la Médecine Physique et de la Réadaptation
- Rédacteur Collaborateur du livre "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prix du Service distingué du Département de la Santé et des Services Humains
- Membre de :
American College of Sports Medicine



Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde"

Direction



M. González Arganda, Sergio

- Kinésithérapeute Atlético de Madrid Club de Football
- PDG de Fisio Domicilio Madrid
- Professeur au Master en Préparation Physique et Réadaptation Sportive dans le Football
- Professeur du Certificat Avancé en Pilates Clinique
- Professeur du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- Master en Ostéopathie du Système Locomoteur par l'École d'Ostéopathie de Madrid
- Expert en Pilates et Réhabilitation par la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- Mastère Spécialisé en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et Techniques Avancées en Physiothérapie
- Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontificale de Comillas



04

Structure et contenu

Avec cette qualification, les professionnels ont accès aux informations les plus pertinentes du Gymnase Pilates, ce qui leur permet d'être parfaitement au courant des différents équipements tels que le Reformer, la table Trapeze et les modèles Combo. En outre, vous serez au fait des meilleures pratiques en matière d'utilisation de l'espace, des bandes élastiques et des avantages du correcteur Spine. En même temps, le diplôme offre un contenu innovant, soutenu par une variété de ressources multimédias telles que des vidéos détaillées ou des études de cas réels.





“

Avec la méthode Relearning, vous optimisez votre temps d'étude en vous concentrant efficacement sur les concepts les plus pertinents”

Module 1. La salle de sport/le studio de Pilates

- 1.1. Le Reformer
 - 1.1.1. Présentation du Reformer
 - 1.1.2. Avantages du Reformer
 - 1.1.3. Principaux exercices sur le Reformer
 - 1.1.4. Principales erreurs sur le Reformer
- 1.2. La table Cadillac ou Trapèze
 - 1.2.1. Introduction au Cadillac
 - 1.2.2. Avantages de la table Cadillac
 - 1.2.3. Principaux exercices de la Cadillac
 - 1.2.4. Principales erreurs dans la Cadillac
- 1.3. La chaise
 - 1.3.1. Introduction à la chaise
 - 1.3.2. Avantages de la chaise
 - 1.3.3. Principaux exercices sur la chaise
 - 1.3.4. Principales erreurs de la chaise
- 1.4. Le Tonneau
 - 1.4.1. Introduction au Tonneau
 - 1.4.2. Avantages du Tonneau
 - 1.4.3. Principaux exercices du Tonneau
 - 1.4.4. Principales erreurs dans le Tonneau
- 1.5. Modèles "Combo"
 - 1.5.1. Introduction au modèle Combo
 - 1.5.2. Avantages du modèle Combo
 - 1.5.3. Principaux exercices du modèle Combo
 - 1.5.4. Principales erreurs du modèle Combo
- 1.6. L'Anneau flexible
 - 1.6.1. Introduction à l'Anneau flexible
 - 1.6.2. Avantages de l'Anneau flexible
 - 1.6.3. Principaux exercices de l'Anneau flexible
 - 1.6.4. Principales erreurs de l'Anneau flexible





- 1.7. Le *Spine Corrector*
 - 1.7.1. Introduction au *Spine Corrector*
 - 1.7.2. Avantages de la *Spine Corrector*
 - 1.7.3. Principaux exercices de la *Spine Corrector*
 - 1.7.4. Principales erreurs dans la *Spine Corrector*
- 1.8. Outils adaptés à la méthode
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.4. Bandes élastiques
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Espace
 - 1.9.1. Préférences en matière d'équipement
 - 1.9.2. Espace pour la méthode Pilates
 - 1.9.3. L'équipement de Pilates
 - 1.9.4. Bonnes pratiques en matière d'espace
- 1.10. L'environnement
 - 1.10.1. Concept d'environnement
 - 1.10.2. Caractéristiques des différents environnements
 - 1.10.3. Choix de l'environnement
 - 1.10.4. Conclusions



Vous apprendrez à aménager votre espace Pilates et à en tirer le meilleur parti grâce à ce programme 100% en ligne”

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 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, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation 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 spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



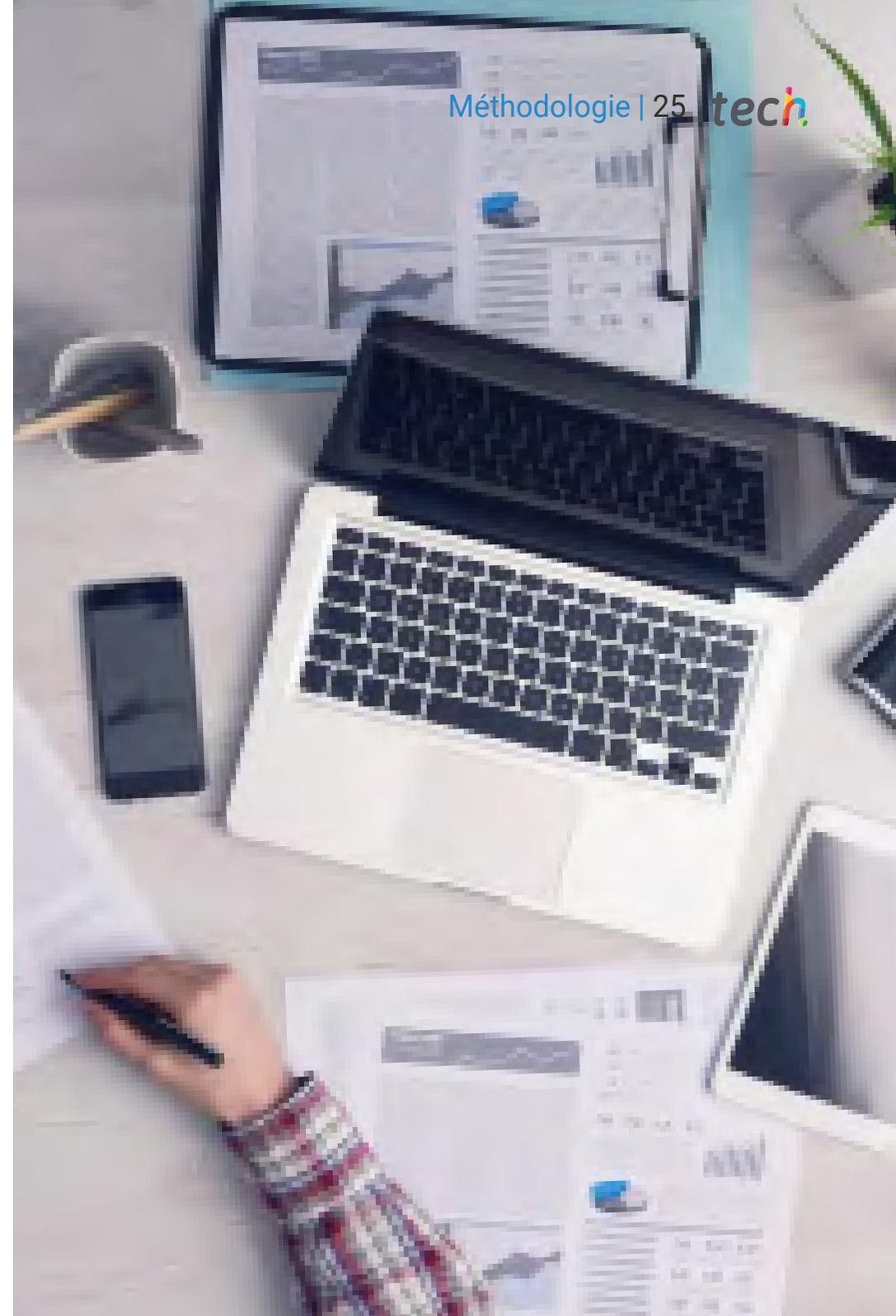
Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est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

“

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 réalisations clés:

1. Les étudiants 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 à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



Relearning Methodology

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

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

Le professionnel 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 qui facilitent l'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 (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. 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.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. 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 chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder 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

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 de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de 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 Gymnase 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.





“

Réussissez ce programme et recevez votre diplôme sans déplacements ni formalités administratives”

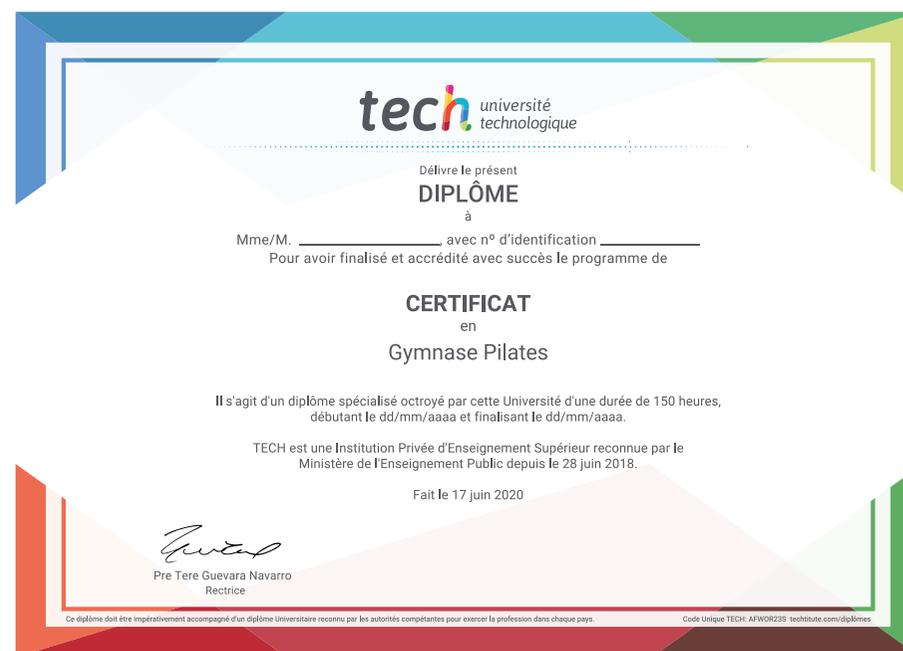
Ce **Certificat en Gymnase Pilates** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

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 Gymnase Pilates**

N° d'heures officielles: **150 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

Gymnase Pilates

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Gymnase Pilates

