

Certificat

Méthode Pilates



tech université
technologique

Certificat Méthode Pilates

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

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/medecine/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

Au fil des ans, la méthode Pilates s'est révélée être un outil efficace pour améliorer la force musculaire, la souplesse et la posture. Il a également gagné en popularité dans le domaine thérapeutique en raison de ses multiples avantages pour la santé physique et mentale. C'est pourquoi, en acquérant des connaissances actualisées et une expérience pratique de cette méthode thérapeutique, le praticien bénéficie d'un certain nombre d'avantages significatifs. Par conséquent, TECH a développé un programme qui fournit au professionnel de la santé une mise à jour de l'évolution, du contexte et des principes de la Méthode Pilates. C'est pourquoi cette qualification est proposée à 100% en ligne et avec l'adaptabilité dont le spécialiste a besoin dans ses activités quotidiennes.



“

Vous apprendrez les postulats et l'origine de l'exercice Pilates grâce à ce Certificat que seul TECH peut vous offrir"

La Méthode Pilates a été reconnue au fil du temps comme un outil thérapeutique précieux pour améliorer le bien-être physique et mental de ceux qui la pratiquent. C'est pourquoi, en raison de sa popularité croissante dans le domaine thérapeutique, les médecins qui actualisent leurs connaissances et leur expérience pratique de cette méthode en tirent de multiples avantages. En outre, ils seront en mesure d'intégrer ces techniques en tant qu'outil complémentaire dans le traitement de leurs patients, offrant ainsi une option de réadaptation hautement efficace et sûre.

Suivant cette approche, TECH a conçu un programme intensif de 6 semaines qui offre le contenu le plus avancé sur la Méthode Pilates, en abordant ses principes, les preuves scientifiques dans le domaine de la santé et ses différentes applications. Les diplômés acquerront également des connaissances actualisées sur les exercices au sol et sur machine, les techniques de respiration, les mouvements pelviens et les différences entre les techniques classiques et thérapeutiques. Ainsi, à l'issue du diplôme, les médecins seront en mesure de recommander et d'appliquer ces techniques en complément de leurs activités de rééducation, optimisant ainsi les résultats du traitement pour leurs patients.

Pour ce faire, le programme est 100% en ligne et offre une variété de ressources multimédias telles que des résumés vidéo et des études de cas réels, accessibles 24 heures sur 24 sans restriction de temps. De plus, le diplôme vous offre une totale liberté d'accès, puisque vous n'avez besoin que d'un appareil doté d'une connexion internet.

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 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



Vous actualiserez vos connaissances sur l'historique de la Méthode Pilates, en explorant son évolution, sa situation actuelle et les conclusions les plus pertinentes pour le domaine médical"

“

Vous élargirez vos compétences en matière de Pilates, de modifications, d'apports thérapeutiques et de relations avec l'activité physique en milieu clinique"

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.

Vous analyserez les points clés du Pilates classique et thérapeutique, afin de mettre en œuvre le Pilates le plus approprié dans la pratique de la santé.

Vous approfondirez les différents niveaux de progression de la Méthode Pilates et son application à la rééducation médicale.



02 Objectifs

L'objectif principal de cette qualification est de fournir aux professionnels de la santé des connaissances et des compétences actualisées dans le domaine des Méthodes Pilates. Ils seront ainsi en mesure de prescrire et de guider une activité physique sûre et efficace pour leurs patients, en particulier ceux qui ont besoin d'une rééducation ou d'une prévention des blessures. En outre, ce programme offre à l'expert la possibilité de se connecter à tout moment et en tout lieu, puisqu'il n'aura besoin que d'un appareil doté d'une connexion internet.



“

Grâce à cette qualification, vous apprendrez en profondeur comment la Méthode Pilates peut être un outil efficace dans la récupération des blessures et des pathologies”



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 les Pilates à éviter



Vous explorerez en détail les différents types de respiration dans la pratique du Pilates, analyserez leurs effets et la manière dont ils améliorent votre pratique clinique"

03

Direction de la formation

Notre Certificat comprend un corps professoral distingué composé d'experts reconnus dans le domaine de la Kinésithérapie, avec une spécialisation dans la Méthode Pilates. Ces professionnels très expérimentés possèdent des compétences avancées dans les techniques les plus pointues du domaine, ce qui garantit aux praticiens une mise à jour de qualité de la part des meilleurs experts en la matière.



“

Vous explorerez comment le Bassin est le centre de la stabilité et du mouvement dans la Méthode Pilates, accompagné par des experts reconnus dans cette pratique”

Direction



M. González Arganda, Sergio

- ♦ Kinésithérapeute de l'Atlético de Madrid et PDG de Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à l'Atlético de Madrid Club de Football
- ♦ Directeur Général de Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Master en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Master en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de kinésithérapie
- ♦ Certificat en Réhabilitation Pilates de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie à l'Université Pontificale de Comillas

Professeurs

Mme Díaz Águila, Estrella

- ♦ Kinesithérapeute 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

Avec cette qualification, les cliniciens ont accès aux informations les plus pertinentes sur la Méthode Pilates, garantissant une actualisation de ses principes, de son historique et de son évolution. En outre, l'importance du bassin en tant que centre de stabilité et de mouvement, la biomécanique des Membres Supérieurs et Inférieurs et les différents concepts liés à la méthode seront explorés en profondeur. De cette manière, le contenu sera disponible dans une vaste bibliothèque virtuelle qui fait partie intégrante de ce diplôme, offrant des ressources multimédias telles que des vidéos détaillées, accessibles pour un apprentissage continu.





“

Avec la méthode Relearnig mise en œuvre par TECH, actualisez vos connaissances plus rapidement et plus efficacement”

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 de 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 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 Machine
 - 1.6.4. Evolution du Pilates 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



Explorez en détail la biomécanique de la ceinture scapulaire et son importance dans les positions des techniques Pilates"

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 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.





“

*Réussissez ce programme et recevez
votre diplôme sans déplacements ni
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 semaine
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Méthode Pilates

