

Certificat

Méthode Pilates

Approuvé par la NBA





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/sciences-du-sport/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

La prise de conscience par la société de l'importance de l'activité physique a conduit des personnes de tous âges à rechercher des options telles que la Méthode Pilates pour travailler les muscles ou la souplesse afin de prévenir ou de traiter les blessures. Un vaste champ d'action qui présente d'importants bénéfices pour la santé et qui amène les professionnels du Sport à se tenir au courant des exercices, de leur adaptation et des différents types disponibles. Une progression qui est évidente dans ce programme 100% en ligne, qui conduit le diplômé à obtenir une mise à jour complète en seulement 6 semaines et à travers le contenu multimédia le plus innovant de la scène académique actuelle.



“

Un diplôme 100% en ligne qui vous permettra d'obtenir une mise à jour complète de la Méthode Pilates en seulement 6 semaines”

Pour être actif physiquement, il est important de progresser dans l'aspect de la condition physique, où vous pouvez renforcer chacun de vos muscles, ce qui vous permet de mieux exécuter les exercices. Ainsi, le Pilates permet d'atteindre ces objectifs même sans se fatiguer outre mesure et en prenant soin de son corps. C'est pourquoi les préparateurs physiques de différentes disciplines ont commencé à intégrer cette activité dans leurs séances d'entraînement, où ils ont découvert des bénéfices allant du renforcement à la récupération physique après un match, un combat ou un round, en fonction de la discipline pratiquée par l'athlète.

Il s'agit également d'un domaine qui fait l'objet de recherches constantes, ce qui exige des experts qu'ils soient prêts à se mettre à jour et à acquérir de nouvelles méthodes d'entraînement, main dans la main avec la Méthode Pilates. Ainsi, ce Certificat fournira au professionnel les développements les plus récents de la Méthode Pilates et approfondira les fondements et le contexte du Pilates.

Le spécialiste renforcera ses connaissances dans des domaines importants tels que les points clés du Pilates classique et les contributions du Pilates moderne, ainsi que les fondamentaux et l'évolution du Pilates au sol. Il s'agit d'un programme qui intègre une équipe d'enseignants spécialisés et qui, en même temps, s'appuie sur un contenu multimédia exclusif de la plus haute qualité qui offre dynamisme et confort avec la modalité 100% en ligne.

Ce Certificat offre aux étudiants la possibilité de suivre leurs sessions académiques au moment et à l'endroit de leur choix. Ils ont seulement besoin d'un appareil avec accès à l'internet, garantissant au professionnel la flexibilité dans tous les aspects, lui fournissant du matériel mis à jour, menant à bien le diplôme en Méthode Pilates.

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 de cas pratiques présentés par des experts en Kinésithérapie axée sur la Méthode Pilates
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et pratiques sur ces disciplines 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
- ◆ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Les préparateurs physiques de différentes disciplines ont commencé à intégrer le Pilates dans leur entraînement, découvrant les avantages du renforcement et de la récupération physique"

“

Ce Certificat fournira aux professionnels les informations les plus récentes sur le Core de Joseph Pilates et les preuves scientifiques”

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 sociétés 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 tenter de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Pour ce faire, ils s'appuieront sur un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

Approfondissez votre connaissance des exercices de stabilité corporelle du Pilates quand vous le souhaitez grâce à des contenus multimédias exclusifs de la plus haute qualité.

Avec TECH, vous pouvez réaliser vos sessions académiques à l'endroit et au moment qui vous conviennent grâce à la modalité 100% en ligne.



02

Objectifs

L'objectif de cette qualification est de fournir aux étudiants les outils les meilleurs et les plus innovants pour le développement des compétences professionnelles dans le domaine de la Méthode Pilates. Pour cette raison, TECH a créé un diplôme qui permet au diplômé au cours de 150 heures d'enseignement de se tenir au courant de l'évolution et du développement de cette discipline, d'un point de vue théorique et pratique. En outre, grâce à la proximité de l'équipe d'enseignants spécialisés, les étudiants pourront résoudre tous les doutes qu'ils pourraient avoir sur le contenu au cours de ce programme.





“

TECH vous offre les outils pédagogiques les meilleurs et les plus innovants pour augmenter votre champ d'action avec la Méthode Pilates"



Objectifs généraux

- ◆ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement de la méthode Pilates au sol, sur les différents appareils et avec les équipements
- ◆ Distinguer 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
- ◆ Définir les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure
- ◆ Éviter les exercices contre-indiqués en fonction du diagnostic 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 de la méthode Pilates applicables à différentes pathologies
- ◆ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné aux exercices Pilates
- ◆ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices de Pilates basés sur les principes de la méthode
- ◆ Exécuter correctement et de manière analytique 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 les origines du Pilates
- ◆ Approfondir l'histoire de la Méthode Pilates
- ◆ Décrire la méthodologie du Pilates
- ◆ Approfondir les principes fondamentaux du Pilates
- ◆ Identifier les exercices les plus pertinents
- ◆ Expliquer les positions Pilates à éviter

“

Approfondissez vos connaissances sur l'alignement des segments du corps, l'articulation de la colonne vertébrale et sa biomécanique, à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion internet"

03

Direction de la formation

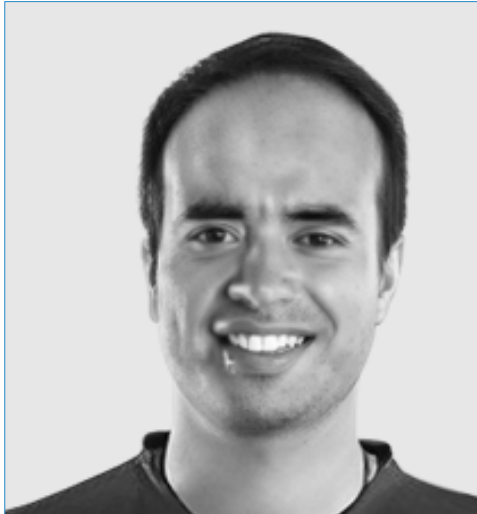
TECH dispose d'une équipe de professeurs expérimentés et renommés dans le domaine de la Kinésithérapie et de la Méthode Pilates. Leur excellente expérience professionnelle est évidente dans ce programme intensif, qui permettra aux étudiants de renforcer leurs compétences au cours de ce Certificat. Ainsi, l'étudiant aura les garanties nécessaires pour se spécialiser à un niveau international dans un secteur en plein essor.



“

TECH dispose d'une équipe de professeurs expérimentés et renommés dans le domaine de la Kinésithérapie et la Méthode Pilates”

Direction



M. González Arganda, Sergio

- ♦ Kinésithérapeute de l'Atlético de Madrid et PDG de Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute du Club de Football Atlético de Madrid
- ♦ PDG de Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Master en Ostéopathie de l'Appareil Locomoteur par l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Master en Biomécanique appliquée à l'Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de Kinésithérapie
- ♦ Expert en Rééducation Pilates par la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontificale de Comillas

Professeurs

Mme Díaz Águila, Estrella

- ♦ Kinésithérapeute à H3
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique de Kinésithérapie de Castille
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique Fisiomagna
- ♦ Kinésithérapeute au Centre Médical Salud CEMAJ
- ♦ Master en Ostéopathie à l'Université d'Alcalá
- ♦ Cours d'échographie musculo-squelettique pour kinésithérapeutes à la clinique MV
- ♦ Cours de Rattrapage PHL: Pilates thérapeutique, exercices hypopressifs et fonctionnels au Collège des Kinésithérapeutes d'Andalousie
- ♦ Diplômée de Kinésithérapie par l'Université d'Alcalá



04

Structure et contenu

Ce Certificat a été conçu et élaboré en fonction des recherches les plus récentes dans le domaine de la méthode Pilates qui ont permis d'établir un programme d'études qui offre un grand contenu autour de cette discipline. Ainsi, ce diplôme académique est orienté pour fournir un contenu avancé sur l'évolution de cette activité physique, sur les exercices utilisés pour le bassin en tant que centre de stabilité et de mouvement avec des finalités sur le Core ou la biomécanique de la colonne vertébrale. Tout cela, à travers les multiples outils multimédias qui offrent un dynamisme et un plus grand attrait à ce programme universitaire.





“

Ce diplôme académique vise à fournir un contenu avancé sur le bassin en tant que centre de stabilité et de mouvement”

Module 1. Méthode Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livre et postulats
 - 1.1.3. Héritage
 - 1.1.4. Origine de l'exercice sur mesure
- 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 de ces principes
 - 1.4.2. Évolution des principes
 - 1.4.3. Niveaux de progression
 - 1.4.4. Conclusions
- 1.5. Pilates Classique vs Pilates Contemporain/Moderne
 - 1.5.1. Éléments clés du Pilates Classique
 - 1.5.2. Analyse de la méthode Pilates moderne/Classique
 - 1.5.3. Contributions du Pilates Moderne
 - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pilates au Sol et Appareils de Pilates
 - 1.6.1. Principes de base de la méthode Pilates au Sol
 - 1.6.2. Évolution du Pilates au sol
 - 1.6.3. Principes de base des Appareils de Pilates
 - 1.6.4. Évolution des Appareils de Pilates

- 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 de la méthode Pilates
- 1.8. Orientations de la Méthode Pilates
 - 1.8.1. Tendances Internationales
 - 1.8.2. Analyse des tendances
 - 1.8.3. Conclusions
- 1.9. Les Écoles
 - 1.9.1. Écoles de Formation du Pilates
 - 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. Principes de base de la Méthode Pilates

- 2.1. Les différents concepts sur la méthode
 - 2.1.1. Les concepts selon Joseph Pilates
 - 2.1.2. Évolution des concepts
 - 2.1.3. 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 pelvis comme centre de stabilité et de mouvement
 - 2.3.1. Le 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. La structure de la ceinture scapulaire
 - 2.4.1. Revue anatomique
 - 2.4.2. La Biomécanique de la ceinture scapulaire
 - 2.4.3. Utilisations du Pilates
 - 2.4.4. Conclusions
- 2.5. La structure du mouvement des membres inférieurs
 - 2.5.1. Revue anatomique
 - 2.5.2. La biomécanique du membre inférieur
 - 2.5.3. Utilisations du Pilates
 - 2.5.4. Conclusions
- 2.6. L'articulation de la colonne vertébrale
 - 2.6.1. Revue anatomique
 - 2.6.2. Biomécanique de la colonne vertébrale
 - 2.6.3. Utilisations du 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 des segments
 - 2.7.4. Les chaînes musculaires et faciales
- 2.8. L'intégration fonctionnelle
 - 2.8.1. Concept d'intégration fonctionnelle
 - 2.8.2. Répercussions sur les différentes activités
 - 2.8.3. La mission
 - 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. Opinions sur le 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



Ce Certificat a été conçu et pensé en fonction des recherches les plus récentes dans le domaine de la Méthode Pilates"

05 Méthodologie

Ce programme propose 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 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

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

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.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.



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. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela 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 développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



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 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 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.



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.



Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



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".



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.



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.º d'heures officielles: **300 h.**

Approuvé par la NBA



*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

Approuvé par la NBA

