

# Certificat

## Méthodologie Pratique en Pilates

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique





**tech** université  
technologique

## Certificat Méthodologie Pratique en 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/sciences-du-sport/cours/methodologie-pratique-pilates](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/methodologie-pratique-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

La méthode Pilates est née de la nécessité de créer un système d'exercices où le corps et l'esprit établissent les synergies nécessaires à l'harmonie, à l'équilibre et à la force. En même temps, il met en œuvre des exercices conçus pour apporter au corps un bien-être grâce à la flexibilité, à la coordination et au renforcement musculaire. Conformément à l'importance que cette discipline a acquise ces derniers temps, ce programme académique a été créé pour fournir aux professionnels un contenu de premier ordre lié au développement d'actions qui améliorent l'efficacité des exercices de Pilates basés sur les principes de la méthode. Tout ceci est développé dans un format 100% en ligne et avec le meilleur matériel d'enseignement multimédia.





“

*Chez TECH, vous trouverez les avancées  
les plus complètes et les plus exclusives  
de la Méthodologie Pratique du Pilates"*

La pratique du Pilates est sans aucun doute l'une des méthodes les plus efficaces lorsqu'il s'agit d'intervenir sur des groupes musculaires spécifiques, du point de vue de la préparation physique ou de la rééducation après un traumatisme causé lors d'une séance d'entraînement. C'est pourquoi il convient de souligner l'importance d'orienter l'entraînement avec l'aide d'un expert, afin d'exécuter les exercices respectifs de la bonne manière, en évitant les gênes ou les blessures à l'avenir. En ce sens, les spécialistes ont porté cette discipline à d'autres niveaux, en mettant en œuvre cette pratique dans les sports et plus particulièrement dans les processus des athlètes d'élite basés sur le contrôle de la respiration jusqu'à la précision dans l'exécution des mouvements.

C'est pourquoi ce diplôme universitaire vise à fournir au professionnel la mise à jour la plus complète sur la Pratique de la Méthode Pilates, en mettant l'accent sur l'exécution correcte et analytique des exercices basés sur la Méthode Pilates. Ainsi, ce Certificat fournira au diplômé les derniers développements en matière de planification de session et de contre-indications des exercices.

L'entraîneur améliorera ses compétences dans des aspects spécifiques de la manière dont cette activité physique a révolutionné le domaine des Sciences du Sport et est devenue un sous-domaine d'étude. Dans cette optique, ce cours amènera les étudiants à approfondir les concepts liés à la connaissance et aux compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices de Pilates. Le tout avec un contenu multimédia de haute qualité, accessible à tout moment de la journée, à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion internet.

TECH pense aussi au confort et à l'excellence, c'est pourquoi ce programme offre les innovations les plus récentes et de la plus haute qualité, ce qui en fait un diplôme très flexible qui vous permet de concilier vos activités quotidiennes avec une mise à jour d'avant-garde.

Ce **Certificat en Méthodologie Pratique en 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 et 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



*Ce programme a été développé par des spécialistes reconnus dans le domaine de la Méthode Pilates"*

“

*Ce diplôme universitaire vous apportera les meilleures innovations dans la pratique de la méthode Pilates”*

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

*Avec TECH, vous approfondirez le développement d'actions qui améliorent l'efficacité des exercices de Pilates.*

*Avec le soutien du matériel multimédia le plus avancé et le plus innovant, vous ferez passer votre carrière professionnelle à un autre niveau.*



# 02 Objectifs

Dans ce programme académique, le spécialiste améliorera ses connaissances théoriques et ses compétences pratiques grâce au contenu le plus récent de la Méthodologie Pratique en Pilates. Par conséquent, TECH intègre divers outils d'innovation technologique, assurant avec succès le processus de mise à jour de ce diplôme universitaire. En ce sens, le titulaire de ce Certificat sera à jour dans la systématisation et la définition des types de séances basées sur la Méthode Pilates.



“

*Grâce aux outils audiovisuels que seul  
TECH met à votre disposition, vous  
renforcerez vos compétences dans les  
progressions et régressions des exercices”*



## 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

---

- ◆ Structurer des séances basées sur la Méthode Pilates
- ◆ Définir les types de séances basées sur la Méthode Pilates
- ◆ Approfondir les controverses et la méthode Pilates bien appliquée



*Dans ce Certificat, vous aurez la possibilité d'approfondir le maniement des instruments utilisés dans la Méthode Pilates"*

03

# Direction de la formation

TECH est à la pointe de l'éducation et met à votre disposition un personnel enseignant spécialisé et hautement qualifié dans le secteur du Pilates. Grâce à leur vaste expérience dans le domaine, les professionnels ont mis au point un programme spécialisé dans la récupération et l'entretien physique, les techniques avancées de rééducation physique et la rééducation par le Pilates. Leur solide expérience et leur maîtrise de cette discipline permettront au diplômé d'obtenir une mise à jour complète et de résoudre tous les doutes qui pourraient surgir au cours de ce programme.





“

*Le diplômé obtiendra  
un programme d'études  
conçu par une équipe  
professionnelle spécialisée  
dans la méthode 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 Físio 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

Pendant 6 semaines, les étudiants bénéficieront de la vision large qu'offre ce Certificat sur la structure du sport et son système juridique. En effet, les contenus ont été supervisés par des experts du corps enseignant et intègrent toutes les dernières évolutions juridiques afin que les étudiants soient parfaitement préparés aux scénarios futurs. Leur expérience d'apprentissage sera également enrichie par des études de cas, des résumés interactifs, des vidéos et des classes magistrales.





“

*Ce Certificat couvre les aspects  
les plus récents des logiciels pour  
l'étude de la méthode Pilates"*

## Module 1. Méthodologie de la pratique de la Méthode Pilates

- 1.1. La première session
  - 1.1.1 Évaluation initiale
  - 1.1.2 Consentement éclairé
  - 1.1.3 Mots et commandes liés à la méthode Pilates
  - 1.1.4 Le début dans la Méthode Pilates
- 1.2. L'examen initial
  - 1.2.1 Examen de la posture
  - 1.2.2 Examen de la flexibilité
  - 1.2.3 Examen de la coordination
  - 1.2.4 Planification de la séance. Fiche Pilates
- 1.3. La classe de Pilates
  - 1.3.1 Exercices de départ
  - 1.3.2 Les groupes d'élèves
  - 1.3.3 Positionnement, voix, corrections
  - 1.3.4 La pause
- 1.4. Les élèves-patients
  - 1.4.1 Typologie de l'élève de Pilates
  - 1.4.2 L'engagement personnalisé
  - 1.4.3 Les objectifs de l'élève
  - 1.4.4 Le choix de la méthode
- 1.5. Progressions et régressions des exercices
  - 1.5.1 Introduction aux progressions et régressions
  - 1.5.2 Les progressions
  - 1.5.3 Les régressions
  - 1.5.4 L'évolution du traitement
- 1.6. Protocole général
  - 1.6.1 Un protocole de base généralisé
  - 1.6.2 Respecter les principes fondamentaux de la méthode Pilates
  - 1.6.3 Analyse du protocole
  - 1.6.4 Fonctions du protocole



- 1.7. Indications pour les exercices
  - 1.7.1 Caractéristiques de la position de départ
  - 1.7.2 Contre-indications des exercices
  - 1.7.3 Aides verbales et tactiles
  - 1.7.4 Programmation des cours
- 1.8. L'enseignant/le moniteur
  - 1.8.1 Analyse de l'élève
  - 1.8.2 Types d'enseignants
  - 1.8.3 Créer l'environnement adéquat
  - 1.8.4 Suivi de l'élève
- 1.9. Le programme de base
  - 1.9.1 Pilates pour débutants
  - 1.9.2 Pilates pour niveau moyen
  - 1.9.3 Pilates pour experts
  - 1.9.4 Pilates professionnel
- 1.10. Logiciel pour l'étude de la méthode Pilates
  - 1.10.1 Principaux logiciels pour l'étude de la méthode Pilates
  - 1.10.2. Application pour faire du Pilates
  - 1.10.3. Les dernières technologies dans l'étude du Pilates
  - 1.10.4. Avancées les plus significatives dans l'atelier de Pilates



*Le format 100% en ligne offre au diplômé le plus grand confort, puisqu'il n'a besoin que d'un appareil doté d'une connexion internet"*



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

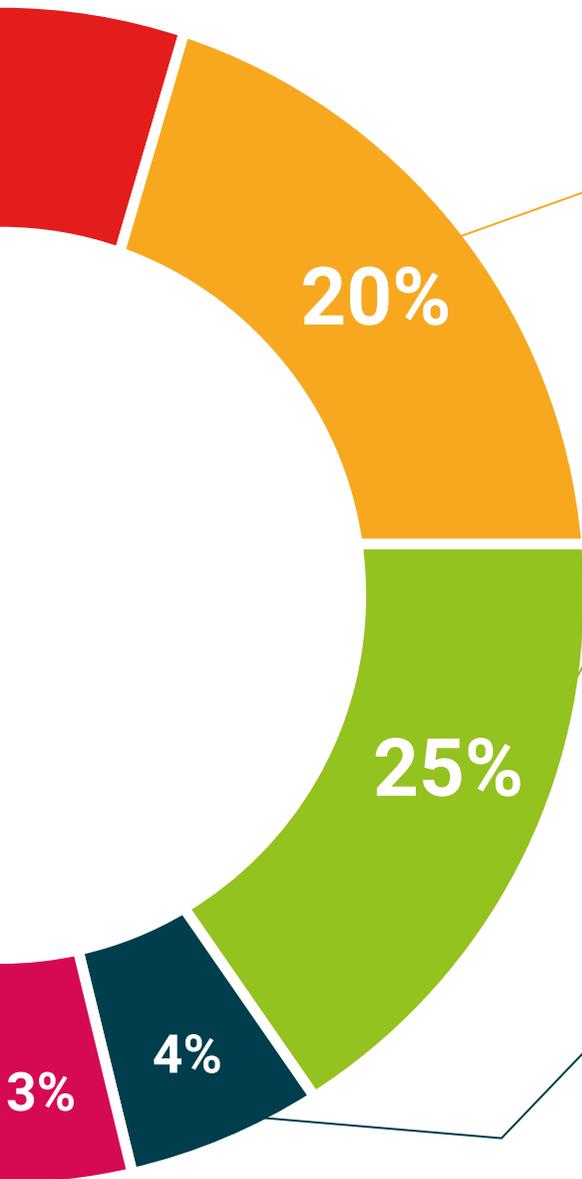
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



### 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 Méthodologie Pratique en 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 Méthodologie Pratique en Pilates** contient le programme le plus complet et le plus à jour 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 Méthodologie Pratique en Pilates**

N° d'heures officielles: **150 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**

Méthodologie Pratique  
en Pilates

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

# Certificat

## Méthodologie Pratique en Pilates

Approuvé par la NBA

