

Certificat

Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum





Certificat

Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/pilates-pendant-grossesse-post-partum

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

Le Pilates est particulièrement recommandé chez les femmes enceintes. Il aide à réguler le poids pendant la grossesse et, après l'accouchement, à retrouver une bonne condition physique. Cette activité physique et thérapeutique devient essentielle pour adapter le corps à toutes les étapes de la grossesse. C'est pourquoi, compte tenu de son importance pour la santé et le bien-être des femmes, TECH a créé ce programme académique dans le but de fournir au spécialiste des Sciences du Sport un contenu exclusif sur l'analyse des changements physiologiques et posturaux qui affectent les femmes enceintes, ainsi que les exercices les plus appropriés. Le tout dans un format d'enseignement 100% en ligne et avec une équipe de professeurs expérimentés dans la Méthode Pilates.





“

Actualisez vos connaissances sur les problèmes liés à la grossesse et sur la manière de les traiter à l'aide de la Méthode Pilates grâce à ce Certificat"

L'un des principaux maux des femmes enceintes se situe au niveau du dos. La prise de poids due à leur état entraîne des douleurs aiguës dans cette zone, tandis que la mobilité est limitée et l'équilibre altéré. Ainsi, le préparateur physique ou le professionnel du sport doit créer des plans d'entraînement basés sur le renforcement, la coordination et la respiration pour le contrôle et la gestion de la douleur grâce à la pratique du Pilates. Cela permet à la patiente d'améliorer non seulement sa santé physique, mais aussi sa santé mentale en augmentant sa capacité de concentration.

Ainsi, les études dans ce domaine ont progressé, parvenant à intégrer de manière optimale la Méthode Pilates dans le processus de la grossesse chez la femme. Ces progrès ont à leur tour conduit les préparateurs physiques à intégrer cette discipline dans leurs séances. Ainsi, ce Certificat fournira à l'expert sportif les dernières mises à jour sur le Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum en seulement 6 semaines.

Le spécialiste renforcera ses compétences dans des domaines spécifiques liés aux avantages de la préparation physique pendant la grossesse et à l'activité physique recommandée. En outre, ce programme dispose d'une excellente équipe d'enseignants spécialisés qui, à leur tour, intègrent un contenu multimédia de qualité qui offre dynamisme et commodité avec la modalité en ligne.

En ce sens, TECH pense au confort et à l'excellence, c'est pourquoi ce diplôme offre la mise à jour la plus complète et la plus élevée, étant un programme d'une grande flexibilité puisque le diplômé n'a besoin que d'un appareil avec une connexion Internet pour accéder facilement à la plateforme virtuelle où qu'il se trouve.

Ce **Certificat en Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum** contient le programme académique 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 permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Avec TECH, vous améliorerez vos connaissances sur l'incontinence urinaire et le Plancher Pelvien grâce à des exercices spécifiques de Pilates”

“

D'un point de vue théorico-pratique, vous approfondirez les exercices de Pilates indiqués pour la première grossesse"

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans le domaine.

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 renforcerez vos compétences en matière de planification des séances d'entraînement de la Méthode Pilates en seulement 6 semaines.

TECH ne présente pas seulement un programme avec la commodité de la modalité en ligne, il se concentre également sur les normes les plus élevées dans son contenu.



02

Objectifs

Ce Certificat en Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum a été spécialement conçu pour fournir aux professionnels les dernières innovations dans cette activité physique à faible impact. Par conséquent, TECH offre les meilleurs outils technologiques, garantissant le succès des étudiants qui recherchent une mise à jour complète de leurs compétences avec les meilleures ressources académiques. Ainsi, à l'issue de ce diplôme, le diplômé aura élargi ses compétences pour guider les femmes pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum.



“

TECH vous fournit les meilleures méthodes et outils didactiques, vous permettant d'atteindre efficacement les objectifs de ce programme académique"



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

- ◆ Différencier les différentes phases de la grossesse
- ◆ Déterminer les exercices spécifiques à chaque phase
- ◆ Guider la femme pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum

“

Dans cette formation universitaire, vous concevrez des exercices adaptés à la femme au cours de la grossesse jusqu'à l'accouchement"

03

Direction de la formation

TECH est une institution qui met l'accent sur la qualité de l'enseignement offert aux étudiants dans chacun des diplômes qu'elle propose. C'est pourquoi le diplômé aura accès à un programme créé par un corps enseignant hautement spécialisé dans la pelvipérinéologie, la récupération et la rééducation du Plancher Pelvien et la rééducation par la Méthode Pilates. Leur vaste expérience clinique et leurs connaissances approfondies permettront au diplômé d'obtenir une mise à jour efficace et de résoudre les doutes concernant le programme au cours de ce programme.

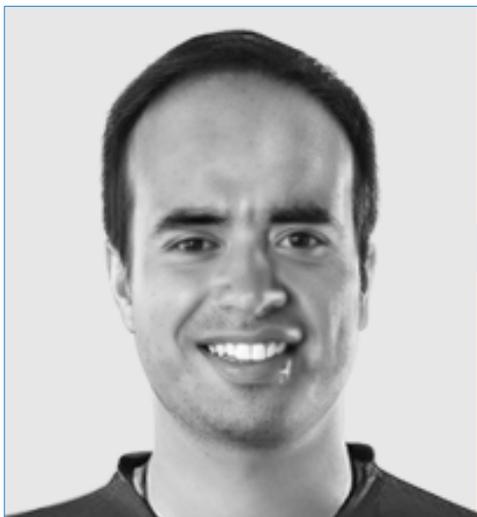




“

TECH a réuni une équipe de professionnels renommés, spécialisés dans les techniques les plus avancées de réhabilitation et de Kinésithérapie en Pelvipérinéologie"

Direction



M. González Arganda, Sergio

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

Professeurs

Mme Parra Nebreda, Virginia

- ◆ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid
- ◆ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Clinique Letfisio
- ◆ Kinésithérapeute à la Résidence pour Personnes Âgées d'Orpea
- ◆ Master en Kinésithérapie Pelvipérinéologique à l'Université de Castilla-la Mancha
- ◆ Formation à l'Échographie Fonctionnelle en kinésithérapie du Plancher Pelvien chez l'homme et la femme à FISIOMEDIT Training
- ◆ Formation en Hypopressifs chez LOW PRESSURE FITNES
- ◆ Diplôme de kinésithérapie de l'Université Complutense de Madrid



04

Structure et contenu

Ce programme a été conçu et orienté autour des recherches les plus récentes dans le domaine de la Méthode Pilates, établissant un curriculum qui fournit un grand nombre de contenus sur le Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum. Ce Certificat est conçu pour fournir un matériel unique et avancé sur le changement de la statique pelvienne et du prolapsus, qui est l'une des altérations du post-partum. Tout cela, à travers diverses ressources multimédias qui offrent un dynamisme et un plus grand attrait à cette qualification universitaire.





“

Ce Certificat vous fournira un contenu de premier ordre sur la manière de guider les femmes pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum”

Module 1. Pilates pendant la Grossesse, l'Accouchement et le Post-partum

- 1.1. Premier trimestre
 - 1.1.1. Changements au cours du premier trimestre
 - 1.1.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.1.3. Exercices indiqués
 - 1.1.4. Contre-indications
- 1.2. Deuxième trimestre
 - 1.2.1. Changements au cours du deuxième trimestre
 - 1.2.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.2.3. Exercices indiqués
 - 1.2.4. Contre-indications
- 1.3. Troisième trimestre
 - 1.3.1. Changements au cours du troisième trimestre
 - 1.3.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.3.3. Exercices indiqués
 - 1.3.4. Contre-indications
- 1.4. Accouchement
 - 1.4.1. Dilatation et deuxième phase du travail
 - 1.4.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.4.3. Recommandations
 - 1.4.4. Contre-indications
- 1.5. Post-partum Immédiat
 - 1.5.1. Récupération et puerpéralité
 - 1.5.2. Bénéfices et objectifs
 - 1.5.3. Exercices indiqués
 - 1.5.4. Contre-indications
- 1.6. Incontinence Urinaire et Plancher Pelvien
 - 1.6.1. Anatomie concernée
 - 1.6.2. Physiopathologie
 - 1.6.3. Exercices indiqués
 - 1.6.4. Contre-indications





- 1.7. Problèmes liés à la grossesse et à l'approche de la Méthode Pilates
 - 1.7.1. Changement statique du corps
 - 1.7.2. Les problèmes les plus courants
 - 1.7.3. Exercices indiqués
 - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Préparation à la grossesse
 - 1.8.1. Avantages de la préparation physique pendant la grossesse
 - 1.8.2. Activité physique recommandée
 - 1.8.3. Exercices indiqués en début de grossesse
 - 1.8.4. Préparation pendant la recherche de la deuxième grossesse et des grossesses suivantes
- 1.9. Le post-partum Tardif
 - 1.9.1. Modifications anatomiques à long terme
 - 1.9.2. Préparation à la reprise de l'activité physique
 - 1.9.3. Exercices indiqués
 - 1.9.4. Contre-indications
- 1.10. Altérations post-partum
 - 1.10.1. Diastase abdominale
 - 1.10.2. Modification statique du bassin - prolapsus
 - 1.10.3. Altérations de la musculature abdominale profonde
 - 1.10.4. Indications et contre-indications de la césarienne



Grâce à cette proposition universitaire, vous connaîtrez les indications et les contre-indications de certains exercices après le post-partum"

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.



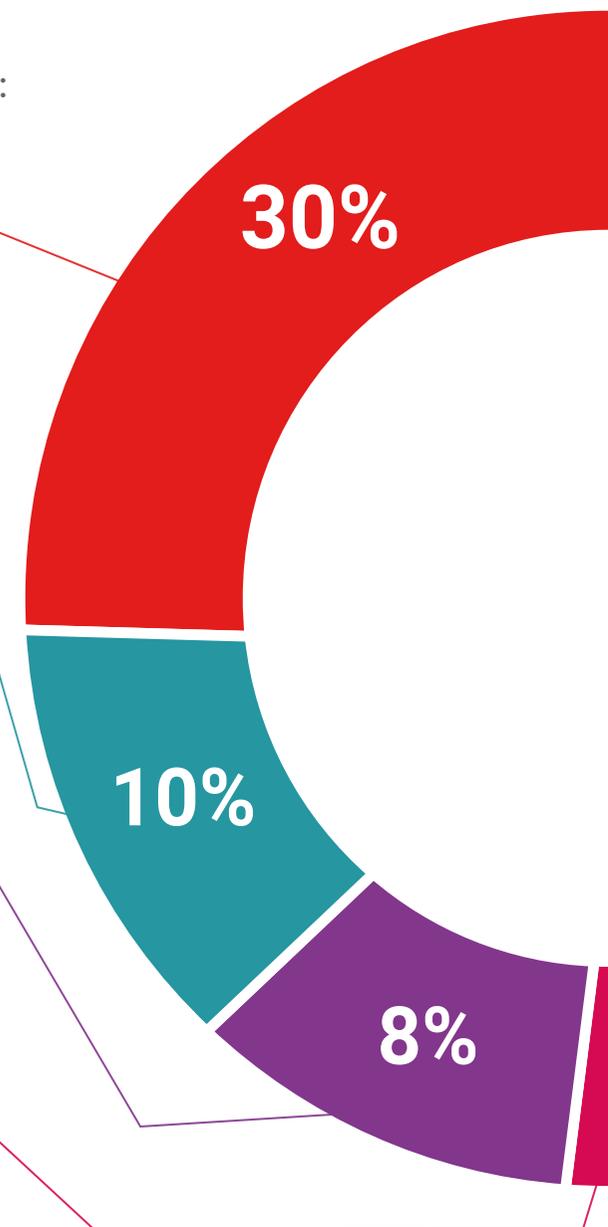
Pratique des aptitudes et des compétences

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 Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum 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 Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum** 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 Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum**

N° d'heures officielles: **150 h.**



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

Pilates pendant la
Grossesse et le
Post-partum

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Pilates pendant la Grossesse et le Post-partum