

Certificat

Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale



Certificat

Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale

- » 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/pilates-troubles-colonne-vertebrale

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 plus qu'un simple sport de remise en forme, car elle a un effet très positif sur le dos, en particulier sur le bas du dos, qui est la zone qui cause le plus de douleur et d'inconfort dans la population. Cette pathologie est la première cause de douleur chronique, avec au moins 20% des personnes qui en souffrent. En raison de l'importance que cette discipline a prise de nos jours, TECH a créé ce diplôme dans le but de fournir aux professionnels du monde du sport un contenu exclusif lié à des informations scientifiques et actualisées sur les traitements par le Pilates applicables aux différents Troubles de la Colonne Vertébrale. Le tout dans un format en ligne et avec une équipe de professeurs expérimentés.



“

TECH, c'est l'innovation et l'exclusivité, c'est pourquoi elle offre au spécialiste le matériel pédagogique le plus révolutionnaire dans le domaine du Pilates"

La Méthode Pilates favorise la puissance, la souplesse et le contrôle du tonus musculaire et du corps en mouvement en quelques séances seulement. Elle est également efficace comme technique de rééducation et de physiothérapie, ce qui en a fait une pratique très répandue parmi la population et les professionnels du Sport. De même, en fonction des capacités de chacun, il est possible d'adapter la séance de Pilates, tant pour les personnes ayant des difficultés de mobilité que pour les sportifs de haut niveau, dont l'objectif est d'améliorer la technique ou de prévenir les blessures.

En ce sens, la recherche dans ce domaine de connaissances n'a cessé de progresser, parvenant à incorporer cette discipline dans de multiples sports en complément de la préparation physique des athlètes, ce qui montre clairement que les professionnels des Sciences du Sport doivent rester à l'avant-garde dans ce domaine. Ainsi, ce programme fournira au spécialiste les nouveaux développements de la méthode Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale et les principaux problèmes de cette zone du corps et leur approche.

De cette manière, le diplômé renforcera ses connaissances dans les aspects spécifiques liés à la différenciation des applications dans les exercices de Pilates et les adaptations à faire pour chaque personne. Un programme qui intègre une équipe d'enseignants spécialisés et qui, en même temps, est soutenu par un contenu multimédia de qualité qui offre dynamisme et confort avec la modalité en ligne.

De même, TECH se concentre sur la méthodologie d'enseignement à partir de l'excellence et du confort, c'est pourquoi cette proposition académique offre la meilleure mise à jour, étant ainsi un diplôme qui offre de la flexibilité. Le diplômé n'a besoin que d'un appareil doté d'une connexion Internet pour accéder facilement à la plateforme virtuelle depuis le confort de l'endroit où il se trouve.

Ce **Certificat en Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale** 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
- ♦ Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel dispositif fixe ou portable ou d'un ordinateur doté d'une connexion internet



À TECH, vous pourrez acquérir les compétences nécessaires pour appliquer des techniques de préparation physique innovantes basées sur la méthode Pilates"

“

La Méthode Pilates est une discipline qui a évolué au fil des ans et avec TECH vous aurez au bout des doigts les mises à jour de ce domaine d'étude"

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation leur expérience professionnelle dans cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus de sociétés et d'organismes de premier plan de sociétés de référence 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 basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme Pour ce faire, il sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

Approfondissez la pathologie des disques, des muscles et des articulations depuis le confort de votre domicile.

Vous n'aurez besoin que d'un appareil électronique avec une connexion internet pour accéder à la plateforme virtuelle depuis le confort de votre domicile.



02

Objectifs

Cette qualification vise à permettre au diplômé d'améliorer ses compétences et ses capacités au moyen d'un matériel unique et innovant lié à la méthode Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale. Par conséquent, TECH fournit différentes ressources technologiques, garantissant le développement réussi de ce programme académique. Ainsi, à la fin de ce Certificat, l'étudiant aura approfondi sa connaissance des protocoles d'exercices spécifiques pour le processus de récupération des blessures et de la biomécanique de la Colonne Vertébrale.





“

Avec ce programme, vous garantirez le succès du développement et de l'achèvement du Certificat, assurant la promotion de votre carrière professionnelle"



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

- ♦ S'informer sur les principaux problèmes de la Colonne Vertébrale et leur approche
- ♦ Actualiser les connaissances sur les principaux problèmes du Dos et leur approche
- ♦ Appliquer des protocoles d'exercices spécifiques pour le processus de récupération des blessures



Vous renforcerez vos compétences sur les exercices Pilates les plus appropriés pour travailler sur les principaux problèmes de Dos"

03

Direction de la formation

TECH maintient une philosophie basée sur l'excellence académique dans tous ses programmes. Afin d'atteindre cet objectif, TECH procède à une sélection méticuleuse de chacun de ses enseignants.

Ainsi, le diplômé aura accès à un contenu développé par une équipe d'enseignants spécialisés dans le Pilates Thérapeutique, l'Ostéopathie du Système Locomoteur et la Biomécanique appliquée à l'évaluation des dommages et des techniques avancées en Kinésithérapie. Leur solide expérience et leurs connaissances approfondies permettront aux étudiants d'obtenir une mise à jour de premier ordre et de résoudre les doutes concernant le contenu du programme.





“

TECH mise sur l'excellence académique et s'appuie pour cela sur une équipe spécialisée dans les techniques les plus avancées pour l'amélioration des performances de l'athlète avec le Pilates"

Directeur invité internationa

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

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

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

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



Dr. Laskowski, Edward

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



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

Direction



M. González Arganda, Sergio

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



04

Structure et contenu

Ce Certificat a été conçu et pensé selon les recherches les plus récentes dans le domaine du Pilates, établissant un programme qui fournit un contenu important sur le Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale. Ce programme vise à fournir un matériel avancé sur les différentes pathologies, leurs syndromes, typologies et conclusions. Tout cela, à l'aide d'une grande variété d'outils multimédias qui dynamisent cette qualification universitaire.





“

L'un des objectifs de cette qualification est de fournir à l'expert un contenu exclusif en Pathologie de la Colonne Lombaire"

Module 1. Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale

- 1.1. Recueil anatomique de base
 - 1.1.1. Ostéologie de la colonne vertébrale
 - 1.1.2. Myologie de la colonne vertébrale
 - 1.1.3. Biomécanique de la colonne vertébrale
 - 1.1.4. Conclusions
- 1.2. Pathologies fréquentes susceptibles d'être traitées par la méthode Pilates
 - 1.2.1. Pathologies de croissance
 - 1.2.2. Pathologies chez le patient âgé
 - 1.2.3. Pathologies du patient sédentaire
 - 1.2.4. Pathologies chez le sportif
- 1.3. Exercices indiqués en MATT, sur Machines et avec Outils. Protocole général
 - 1.3.1. Exercices d'allongement
 - 1.3.2. Exercices de stabilisation centrale
 - 1.3.3. Exercices de mobilisation articulaire
 - 1.3.4. Exercices de renforcement
 - 1.3.5. Exercices fonctionnels
- 1.4. Pathologie discale
 - 1.4.1. Pathomécanique
 - 1.4.2. Syndromes discaux
 - 1.4.3. Différences entre les types de pathologies
 - 1.4.4. Bonnes pratiques
- 1.5. Pathologie des articulations
 - 1.5.1. Pathomécanique
 - 1.5.2. Syndromes articulaires
 - 1.5.3. Types de pathologies
 - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pathologie musculaire
 - 1.6.1. Pathomécanique
 - 1.6.2. Syndromes musculaires
 - 1.6.3. Types de pathologies
 - 1.6.4. Conclusions





- 1.7. Pathologie de la Colonne Cervicale
 - 1.7.1. Symptomatologie
 - 1.7.2. Syndromes cervicaux
 - 1.7.3. Protocoles spécifiques
 - 1.7.4. Conclusions
- 1.8. Pathologie de la Colonne Vertébrale Dorsale
 - 1.8.1. Symptomatologie
 - 1.8.2. Syndromes dorsaux
 - 1.8.3. Protocoles spécifiques
 - 1.8.4. Conclusions
- 1.9. Pathologie de la Colonne Lombaire
 - 1.9.1. Symptomatologie
 - 1.9.2. Syndromes lombaires
 - 1.9.3. Protocoles spécifiques
 - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Pathologie Sacro-iliaque
 - 1.10.1. Symptomatologie
 - 1.10.2. Syndromes lombaires
 - 1.10.3. Protocoles spécifiques
 - 1.10.4. Conclusions

“

Les études de cas vous permettront de mieux comprendre les exercices de Pilates adaptés à chaque pathologie de la Colonne Vertébrale”

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.



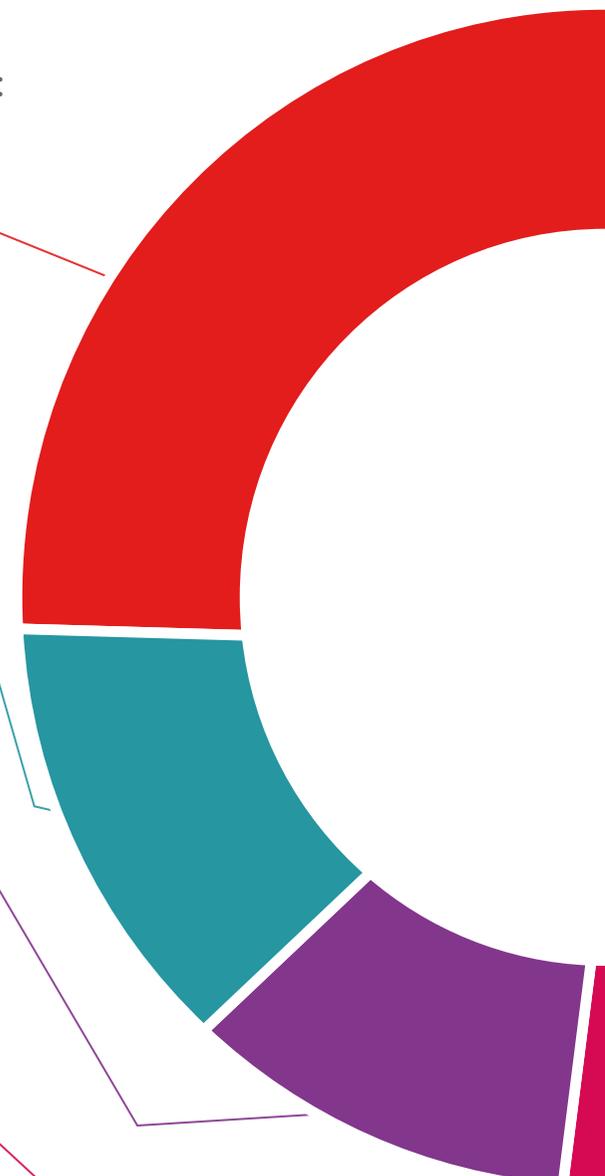
Pratique des aptitudes et des compétences

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 dans les Troubles de la Colonne Vertébrale 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 Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale** 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 Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale**

N° d'heures officielles: **150 h.**



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat

Pilates dans les Troubles
de la Colonne Vertébrale

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

Certificat

Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale

