

Certificat

Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur





Certificat

Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur

- » 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/sciences-du-sport/cours/pilates-troubles-membre-superieur

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 vise essentiellement à corriger la posture jusqu'à ce qu'elle soit la plus saine possible ou la plus proche possible de la posture idéale. Compte tenu des bienfaits de cette méthode, équilibre et renforcement musculaire, de nombreux athlètes l'utilisent pour améliorer leur technique et leur condition physique. C'est pourquoi TECH a conçu cette qualification 100% en ligne dans le but de fournir au professionnel des Sciences du Sport un contenu innovant relatif à des exercices adaptés à la symptomatologie et à la pathologie de chaque patient souffrant des Troubles du Membre Supérieur. Tout cela, grâce à un contenu audiovisuel de haute qualité, développé par une équipe d'enseignants expérimentés ayant une grande expérience de cette activité physique et de la Kinésithérapie.



“

TECH propose un contenu de premier niveau en Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur qui vous permettra de mettre à jour vos connaissances en seulement 6 semaines”

Les problèmes les plus courants observés chez tous les individus sont les déséquilibres musculaires: des muscles raccourcis ou rétractés qui provoquent l'affaiblissement de leurs antagonistes. La perte de souplesse est un problème qui va au-delà de la diminution des amplitudes articulaires, les articulations souffrant d'un déséquilibre des contraintes. Par conséquent, l'un des avantages des exercices de Pilates est l'augmentation de la souplesse des muscles puissants et raccourcis. La pratique quotidienne d'exercices d'assouplissement permet de maintenir le corps en bonne santé, et plus encore si l'on est un sportif de haut niveau, car cela permet d'éviter les blessures musculaires ou articulaires.

Le temps passe et le Pilates est une discipline qui a gagné en notoriété et s'est intégrée aux activités sportives grâce à ses innombrables bienfaits pour être en meilleure forme possible. Et bien que l'objectif n'ait pas changé, à savoir apporter du bien-être aux personnes qui le pratiquent, il est évident qu'il a évolué et progressé, jouant un rôle important dans les performances des athlètes les plus importants du monde. Ainsi, ce Certificat fournira aux professionnels des mises à jour sur le Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur.

Le diplômé élargira ses compétences dans des domaines spécifiques liés au développement des connaissances sur la pathologie du Coude et son approche. Une qualification qui s'appuie sur une équipe d'enseignants hautement qualifiés et, en même temps, sur un contenu multimédia de qualité qui facilite le processus d'apprentissage dans le programme académique.

De même, TECH pense au confort et à l'excellence, c'est pourquoi ce programme offre les mises à jour les plus complètes et de la plus haute qualité, ce qui en fait un diplôme très flexible puisqu'il ne nécessite qu'un appareil avec une connexion Internet pour accéder facilement au campus virtuel, où que l'on se trouve.

Ce **Certificat en Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur** 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 pour réaliser le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



L'un des avantages de la méthode Pilates est l'augmentation de la flexibilité et avec TECH, vous approfondirez cet aspect ainsi que d'autres aspects spécifiques"

“

Le professionnel renforcera et élargira ses connaissances en ce qui concerne l'identification des pathologies de l'Épaule et leur gestion”

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

Ce programme propose les meilleurs exercices axés sur des étirements spécifiques du Coude, du Poignet et de l'Épaule.

Le bon développement et l'achèvement de ce programme vont de pair avec le soutien audiovisuel fourni par TECH.



02 Objectifs

Ce Certificat en Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur a été conçu dans le but de fournir au professionnel les mises à jour les plus récentes dans le domaine des Sciences du Sport. De cette manière, TECH fournit différents outils pour l'innovation académique, garantissant le succès dans le développement et l'achèvement de ce programme. À l'issue de cette qualification, l'étudiant aura amélioré ses compétences en matière d'exercices de mobilisation des articulations et de Myologie du Membre Supérieur.



“

Ce Certificat vise à fournir à l'expert un contenu unique et innovant en matière d'exercices de stabilisation MATT”



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

- Identifier les pathologies de l'Épaule et leur prise en charge
- Développer la connaissance de la pathologie du Coude et sa prise en charge
- Approfondir la pathologie du Poignet et son approche

“

Ce Certificat présente de nouvelles caractéristiques importantes pour l'exécution correcte des exercices basés sur la Méthode Pilates”

03

Direction de la formation

TECH se concentre sur un enseignement de haute qualité, offrant ainsi une éducation d'élite aux étudiants qui suivent ses programmes. À cette fin, elle fournit des outils didactiques qui permettent de développer avec succès chacun de ses qualifications, ainsi qu'un corps enseignant de haut niveau. Ainsi, le diplômé aura accès à un contenu créé par un corps enseignant spécialisé dans la Kinésithérapie, la récupération et l'entretien physique.

Leur vaste expérience et leurs connaissances approfondies permettront aux diplômés de résoudre les doutes et de répondre aux questions qui se posent au cours du développement de ce programme.

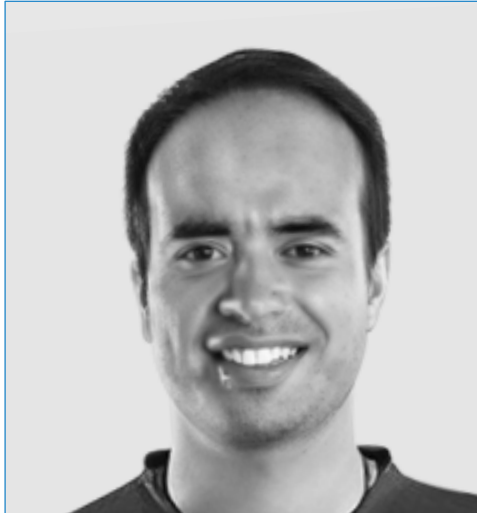




“

Dans ce Certificat, vous trouverez une équipe professionnelle spécialisée dans le Pilates, la Rééducation et l'Ostéopathie du Système Locomoteur”

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 Clinique
- ♦ Professeur du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- ♦ Master en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Certificat 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 Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique Fiosiomon et à la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique Fiosiomon et à la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique Fiosiomon
- ♦ Kinésithérapeute au Centre de Technification de la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute dans des entreprises par l'Intermédiaire de Fisiowork S.L.
- ♦ Kinésithérapeute en Traumatologie à la Clinique Artros
- ♦ Kinésithérapeute au Club SPV51 et au Club Valdeluz de Hockey Hierba (Club de Hockey sur gazon)
- ♦ Diplômée en Physiothérapie Université Complutense de Madrid



04

Structure et contenu

Ce Certificat a été développé sur la base des études les plus récentes dans le domaine de la Méthode Pilates, établissant un syllabus qui fournit un contenu solide sur le Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur. Cette qualification est guidée pour offrir des informations exclusives sur les coincements de nerfs dans le Membre Supérieur et les exercices de renforcement des machines et de la MATT. Tout cela, au moyen de multiples outils multimédias qui offrent du dynamisme et un plus grand attrait à cette qualification.



“

Grâce à la méthode Relearning, basée sur la répétition des contenus, le diplômé réduira les heures d'étude et de mémorisation”

Module 1. Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur

- 1.1. Recueil anatomique de base
 - 1.1.1. Ostéologie du Membre Supérieur
 - 1.1.2. Myologie du Membre Supérieur
 - 1.1.3. Biomécanique du Membre Supérieur
 - 1.1.4. Bonnes pratiques
- 1.2. Exercices de stabilisation
 - 1.2.1. Introduction aux exercices de stabilisation
 - 1.2.2. Exercices de stabilisation MATT
 - 1.2.3. Exercices de stabilisation sur machine
 - 1.2.4. Les meilleurs exercices de stabilisation
- 1.3. Exercices de mobilisation articulaire
 - 1.3.1. Introduction aux exercices de mobilité articulaire
 - 1.3.2. Exercices de mobilité articulaire MATT
 - 1.3.3. Exercices de mobilité articulaire sur une machine
 - 1.3.4. Meilleurs exercices de mobilité articulaire
- 1.4. Exercices de renforcement
 - 1.4.1. Introduction aux exercices de renforcement
 - 1.4.2. Exercices de renforcement MATT
 - 1.4.3. Exercices de renforcement sur machine
 - 1.4.4. Meilleurs exercices de renforcement
- 1.5. Exercices fonctionnels
 - 1.5.1. Introduction aux exercices fonctionnels
 - 1.5.2. Exercices fonctionnels MATT
 - 1.5.3. Exercices fonctionnels sur machines
 - 1.5.4. Meilleurs exercices fonctionnels
- 1.6. Pathologie de l'Épaule Protocoles spécifiques
 - 1.6.1. Épaule douloureuse
 - 1.6.2. Épaule gelée
 - 1.6.3. Épaule hypomobile
 - 1.6.4. Exercices pour l'épaule





- 1.7. Pathologie du Coude. Protocoles spécifiques
 - 1.7.1. Pathologie des articulations
 - 1.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
 - 1.7.3. Coude post-traumatique ou post-chirurgical
 - 1.7.4. Exercices pour le Coude
- 1.8. Pathologie du Poignet
 - 1.8.1. Principaux syndromes
 - 1.8.2. Type de pathologie du Poignet
 - 1.8.3. Exercices pour le Poignet
 - 1.8.4. Conclusions
- 1.9. Pathologie de la Main
 - 1.9.1. Principaux syndromes
 - 1.9.2. Types de pathologie de la Main
 - 1.9.3. Exercices pour la Main
 - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Piégeage des nerfs du Membre Supérieur
 - 1.10.1. Plexus brachial
 - 1.10.2. Nerfs périphériques
 - 1.10.3. Types de pathologies
 - 1.10.4. Exercices pour le piégeage nerveux dans le Membre Supérieur



TECH fournit divers outils autour de la Méthode Pilates afin que vous puissiez l'intégrer avec succès dans vos séances d'entraînement et de récupération pour les sportifs"

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.



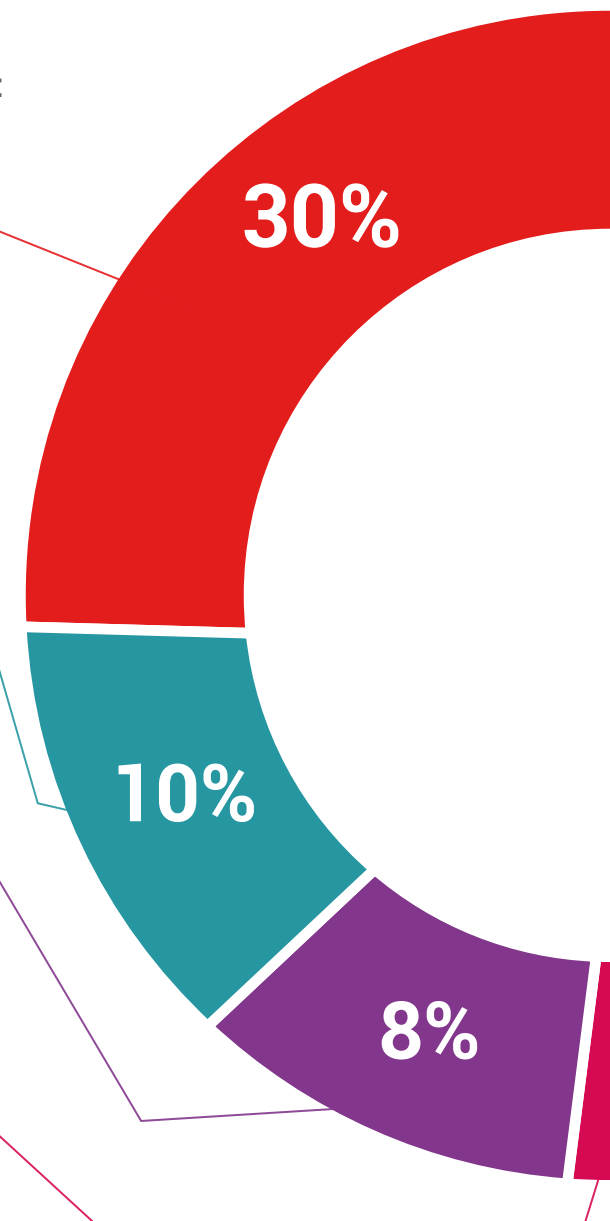
Pratique des aptitudes et des compétences

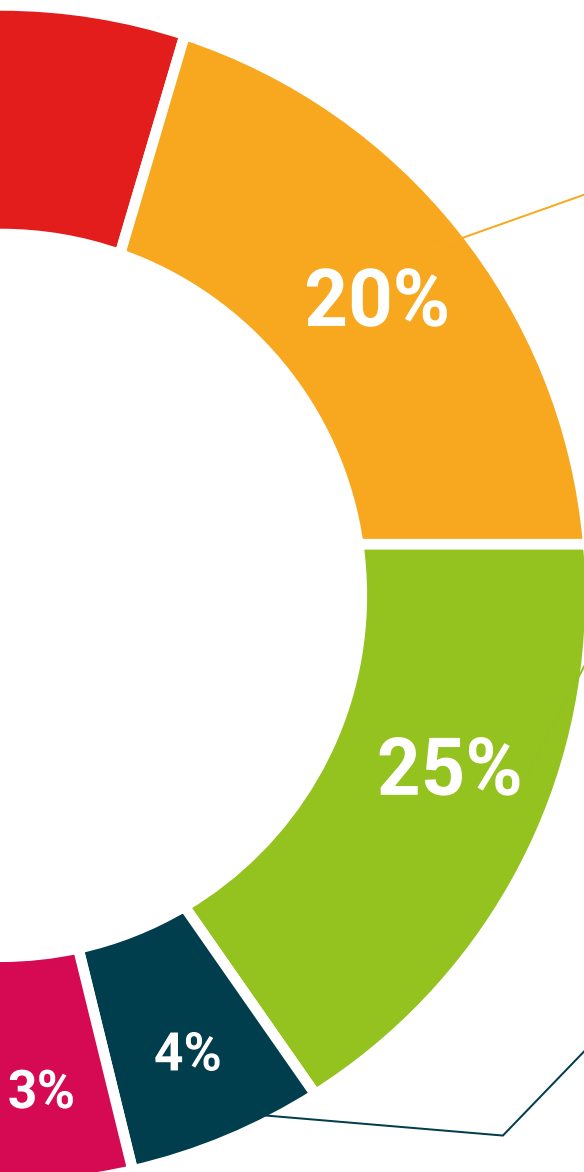
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 du Membre Supérieur 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 du Membre Supérieur** 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 du Membre Supérieur**

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 dans les Troubles
du Membre Supérieur

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

Certificat

Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur

