

# Formation Pratique Pilates Thérapeutique

Approuvé par la NBA





**tech** global  
university

Formation Pratique  
Pilates Thérapeutique

# Sommaire

01

Présentation du  
programme

---

*page 4*

02

Pourquoi étudier à TECH?

---

*page 6*

03

Objectifs pédagogiques

---

*page 10*

04

Stage Pratique

---

*page 12*

05

Centres de stages

---

*page 14*

06

Conditions générales

---

*page 18*

07

Diplôme

---

*page 20*

# 01 Présentation du programme

Le Pilates Thérapeutique s'est imposé comme une discipline essentielle dans la rééducation physique, offrant des avantages significatifs en termes d'amélioration de la mobilité articulaire, de réduction de la douleur chronique et de prévention des blessures. Selon un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé, on estime que 31 % des adultes dans le monde ne respectent pas les niveaux d'activité physique recommandés, ce qui représente environ 1,8 milliard de personnes exposées à des maladies liées à l'inactivité. C'est dans ce contexte qu'est né le programme universitaire de TECH Global University, conçu pour fournir des connaissances approfondies et actualisées dans cette discipline. De plus, sa méthodologie entièrement pratique permet aux professionnels d'acquérir des compétences techniques avancées dans un environnement clinique réel.

“

*Grâce à cette formation entièrement pratique, les professionnels développeront des compétences avancées en Pilates Thérapeutique”*





La rééducation physique contemporaine a connu des progrès remarquables grâce à des techniques qui intègrent le mouvement, la respiration et la conscience corporelle, parmi lesquelles se distingue le Pilates Thérapeutique. Cette discipline s'est imposée comme une stratégie efficace pour améliorer la mobilité articulaire, réduire les douleurs chroniques et prévenir les blessures, tout en favorisant la stabilité posturale et le bien-être général. Pour ces raisons, elle est considérée comme une ressource essentielle dans divers contextes cliniques, où l'adaptation des exercices aux besoins individuels permet d'optimiser les résultats thérapeutiques et de garantir un rétablissement complet des patients.

Afin de répondre à ces demandes, le programme d'études de TECH Global University propose une approche exhaustive et spécialisée qui intègre les principes fondamentaux de la méthode Pilates, la connaissance de la pathologie générale et son approche à travers cette discipline, ainsi que des directives spécifiques pour la grossesse. Cette structure permet aux professionnels de comprendre les fondements scientifiques de la méthode, d'identifier les conditions qui nécessitent des adaptations et d'appliquer des stratégies sûres et efficaces en fonction des caractéristiques particulières de chaque personne. Cela garantit ainsi le développement complet des compétences nécessaires pour intervenir dans différents contextes cliniques et auprès de différentes populations.

La méthodologie appliquée par TECH Global University se distingue par son approche éminemment pratique, offrant aux professionnels la possibilité d'apprendre directement dans un établissement prestigieux équipé d'une technologie de pointe, sous la supervision d'un tuteur hautement spécialisé. Cette conception permet de consolider des compétences techniques avancées, d'intégrer les connaissances théoriques à la pratique clinique et de développer des stratégies d'intervention individualisées. En combinant l'exposition directe à des cas réels et les conseils d'experts, les professionnels parviennent à optimiser leurs performances, garantissant ainsi des interventions précises et à fort impact sur le bien-être des patients.

# 02

## Pourquoi étudier à TECH?

TECH est la plus grande Université numérique du monde. Avec un catalogue impressionnant de plus de 14 000 programmes universitaires, disponibles en 11 langues, elle se positionne comme un leader en matière d'employabilité, avec un taux de placement de 99 %. En outre, elle dispose d'un vaste corps professoral composé de plus de 6 000 professeurs de renommée internationale.

“

*TECH combine le Relearning et la Méthode des Cas dans tous ses programmes universitaires afin de garantir un excellent apprentissage théorique et pratique en étudiant quand et où vous le souhaitez”*



“

*Étudiez dans la plus grande université numérique du monde et assurez votre réussite professionnelle. L'avenir commence à TECH”*

### La meilleure université en ligne du monde, selon FORBES

Le prestigieux magazine Forbes, spécialisé dans les affaires et la finance, a désigné TECH comme "la meilleure université en ligne du monde". C'est ce qu'ils ont récemment déclaré dans un article de leur édition numérique dans lequel ils se font l'écho de la réussite de cette institution, "grâce à l'offre académique qu'elle propose, à la sélection de son corps enseignant et à une méthode d'apprentissage innovante visant à former les professionnels du futur".

**Forbes**

Meilleure université en ligne du monde

**Plan**

d'études le plus complet

### Les programmes d'études les plus complets sur la scène universitaire

TECH offre les programmes d'études les plus complets sur la scène universitaire, avec des programmes qui couvrent les concepts fondamentaux et, en même temps, les principales avancées scientifiques dans leurs domaines scientifiques spécifiques. En outre, ces programmes sont continuellement mis à jour afin de garantir que les étudiants sont à la pointe du monde universitaire et qu'ils possèdent les compétences professionnelles les plus recherchées. De cette manière, les diplômés de l'université offrent à ses diplômés un avantage significatif pour propulser leur carrière vers le succès.

### Le meilleur personnel enseignant top international

Le corps enseignant de TECH se compose de plus de 6 000 professeurs jouissant du plus grand prestige international. Des professeurs, des chercheurs et des hauts responsables de multinationales, parmi lesquels figurent Isaiah Covington, entraîneur des Boston Celtics, Magda Romanska, chercheuse principale au Harvard MetaLAB, Ignacio Wistumba, président du département de pathologie moléculaire translationnelle au MD Anderson Cancer Center, et D.W. Pine, directeur de la création du magazine TIME, entre autres.

Personnel enseignant  
**TOP**  
International

### Une méthode d'apprentissage unique

TECH est la première université à utiliser *Relearning* dans tous ses formations. Il s'agit de la meilleure méthodologie d'apprentissage en ligne, accréditée par des certifications internationales de qualité de l'enseignement, fournies par des agences éducatives prestigieuses. En outre, ce modèle académique perturbateur est complété par la "Méthode des Cas", configurant ainsi une stratégie d'enseignement en ligne unique. Des ressources pédagogiques innovantes sont également mises en œuvre, notamment des vidéos détaillées, des infographies et des résumés interactifs.



La méthodologie la plus efficace

### La plus grande université numérique du monde

TECH est la plus grande université numérique du monde. Nous sommes la plus grande institution éducative, avec le meilleur et le plus vaste catalogue éducatif numérique, cent pour cent en ligne et couvrant la grande majorité des domaines de la connaissance. Nous proposons le plus grand nombre de diplômes propres, de diplômes officiels de troisième cycle et de premier cycle au monde. Au total, plus de 14 000 diplômes universitaires, dans onze langues différentes, font de nous la plus grande institution éducative au monde.

**N°1**  
**Mondial**

La plus grande université en ligne du monde

### L'université en ligne officielle de la NBA

TECH est l'université en ligne officielle de la NBA. Grâce à un accord avec la grande ligue de basket-ball, elle offre à ses étudiants des programmes universitaires exclusifs ainsi qu'un large éventail de ressources pédagogiques axées sur les activités de la ligue et d'autres domaines de l'industrie du sport. Chaque programme est conçu de manière unique et comprend des conférenciers exceptionnels: des professionnels ayant un passé sportif distingué qui apporteront leur expertise sur les sujets les plus pertinents.

### Leaders en matière d'employabilité

TECH a réussi à devenir l'université leader en matière d'employabilité. 99% de ses étudiants obtiennent un emploi dans le domaine qu'ils ont étudié dans l'année qui suit la fin de l'un des programmes de l'université. Un nombre similaire parvient à améliorer immédiatement sa carrière. Tout cela grâce à une méthodologie d'étude qui fonde son efficacité sur l'acquisition de compétences pratiques, absolument nécessaires au développement professionnel.



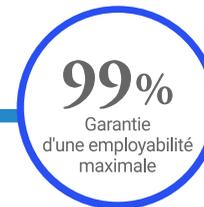
### Google Partner Premier

Le géant américain de la technologie a décerné à TECH le badge Google Partner Premier. Ce prix, qui n'est décerné qu'à 3% des entreprises dans le monde, souligne l'expérience efficace, flexible et adaptée que cette université offre aux étudiants. Cette reconnaissance atteste non seulement de la rigueur, de la performance et de l'investissement maximaux dans les infrastructures numériques de TECH, mais positionne également TECH comme l'une des principales entreprises technologiques au monde.



### L'université la mieux évaluée par ses étudiants

Les étudiants ont positionné TECH comme l'université la mieux évaluée du monde dans les principaux portails d'opinion, soulignant sa note la plus élevée de 4,9 sur 5, obtenue à partir de plus de 1 000 évaluations. Ces résultats consolident TECH en tant qu'institution universitaire de référence internationale, reflétant l'excellence et l'impact positif de son modèle éducatif.



# 03

## Objectifs pédagogiques

L'objectif de ce programme universitaire est de fournir aux professionnels les outils clés du Pilates Thérapeutique. Grâce à son approche entièrement pratique, les professionnels développeront des compétences avancées qui leur permettront d'appliquer directement leurs connaissances dans la pratique, en optimisant le rétablissement et le bien-être des patients, tout en renforçant leur compréhension de l'anatomie fonctionnelle, l'adaptation des exercices en fonction de pathologies spécifiques et l'intégration de techniques innovantes qui favorisent la mobilité, la posture et la prévention des blessures dans divers contextes thérapeutiques.



### Objectifs généraux

---

- ♦ Renforcer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices de la méthode Pilates au sol, sur machines et avec accessoires
- ♦ Différencier les applications et les adaptations des exercices Pilates en fonction des besoins de chaque patient
- ♦ Établir des protocoles d'exercices adaptés aux symptômes et à la pathologie des patients
- ♦ Définir les progressions et les régressions des exercices en fonction des phases de récupération d'une blessure
- ♦ Identifier et éviter les exercices contre-indiqués en fonction de l'évaluation préalable du patient
- ♦ Maîtriser de manière avancée les appareils utilisés dans la méthode Pilates





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Analyser les principes fondamentaux de la méthode Pilates et son évolution au fil du temps
- ♦ Examiner les effets de la respiration sur les performances physiques, ainsi que les différents types de respiration et leur application dans le Pilates
- ♦ Identifier les avantages et les erreurs courantes dans l'utilisation d'équipements tels que le *reformer* et le Cadillac
- ♦ Évaluer l'importance de l'évaluation initiale et du consentement éclairé dans le Pilates
- ♦ Proposer des protocoles spécifiques pour le traitement des pathologies cervicales et dorsales avec le Pilates
- ♦ Développer des protocoles spécifiques pour traiter les pathologies de l'épaule, telles que l'épaule douloureuse et l'épaule gelée, grâce au Pilates
- ♦ Appliquer des exercices de dissociation et de renforcement sur tapis et machines destinés aux membres inférieurs
- ♦ Évaluer les capacités neurologiques des patients afin d'adapter les exercices de Pilates à leurs besoins spécifiques
- ♦ Évaluer les changements physiques et physiologiques à chaque trimestre de la grossesse afin d'adapter les exercices de Pilates aux besoins de la mère
- ♦ Concevoir des programmes de Pilates pour optimiser les performances dans les sports de raquette, axés sur l'amélioration de la mobilité et de la stabilité du tronc

# 04

## Stage Pratique

La période de formation pratique de ce programme universitaire en Pilates Thérapeutique se déroule dans un établissement prestigieux, toujours sous la supervision d'un tuteur spécialisé. Cette expérience permet au diplômé d'appliquer ses connaissances dans un environnement réel, aux côtés d'experts de référence dans le domaine, en utilisant des techniques avancées pour la récupération, le renforcement et l'amélioration fonctionnelle des patients.

Dans cette proposition entièrement pratique, les activités sont axées sur le développement et le perfectionnement des compétences nécessaires pour intervenir dans différents contextes cliniques, en tenant compte de l'adaptation des exercices en fonction des besoins individuels et des pathologies spécifiques.

Ainsi, le programme universitaire se présente comme une occasion unique pour les professionnels d'approfondir leurs connaissances en Pilates Thérapeutique dans un environnement équipé d'une technologie de pointe. En outre, ils pourront intégrer les procédures apprises dans des scénarios cliniques réels, perfectionnant ainsi leurs compétences et garantissant des interventions précises, efficaces et sûres dans la pratique thérapeutique.

L'enseignement pratique sera dispensé avec la participation active de l'étudiant, qui réalisera les activités et les procédures de chaque domaine de compétence (apprendre à apprendre et à faire), avec l'accompagnement et les conseils des enseignants et d'autres collègues formateurs qui facilitent le travail en équipe et l'intégration multidisciplinaire en tant que compétences transversales pour la pratique thérapeutique (apprendre à être et apprendre à être en relation).

Les procédures décrites ci-dessous constitueront la base de la partie pratique de la formation et leur mise en œuvre sera fonction de la disponibilité et de la charge de travail du centre, les activités proposées étant les suivantes :





Module	Activité pratique
<b>Introduction à la pratique du Pilates Thérapeutique</b>	Analyser les fondements du Pilates Thérapeutique, en tenant compte de son origine, de son évolution et des contributions de Joseph Pilates au développement de la méthode
	Comparer les caractéristiques du Pilates classique et moderne, en identifiant leurs différences, leurs avantages et leurs applications dans différents contextes
	Évaluer l'application du Pilates au sol et sur machines, y compris les progressions, les niveaux de difficulté et les bienfaits thérapeutiques
	Explorer les applications avancées du Pilates Thérapeutique, en évaluant son efficacité dans l'amélioration de la mobilité, de la stabilité et de la prévention des blessures chez différents profils de patients
<b>Application de la méthode Pilates dans le cadre de l'entraînement</b>	Explorer de manière pratique et analytique les possibilités d'entraînement et de rééducation avec le <i>reformer</i> , en identifiant ses avantages et ses limites
	Appliquer des techniques avancées sur le Cadillac, en évaluant la bonne exécution des exercices et leur impact sur la mobilité et la stabilité corporelle
	Développer des exercices spécifiques sur la chaise, en intégrant des progressions et des adaptations en fonction des besoins individuels et des objectifs thérapeutiques
	Mettre en œuvre des routines complètes sur le tonneau, en optimisant la coordination, la force et le contrôle postural pendant la pratique du Pilates thérapeutique
<b>Gestion des troubles fréquents avec le Pilates</b>	Évaluer les fonctions du système nerveux et leur influence sur le mouvement, en appliquant des exercices de Pilates adaptés aux capacités neurologiques
	Évaluer les capacités motrices et sensorielles des patients à l'aide de tests spécifiques, en ajustant les routines de Pilates en fonction des résultats
	Concevoir et appliquer des programmes de Pilates adaptés aux pathologies neurologiques courantes, telles que la sclérose en plaques, les accidents vasculaires cérébraux et la maladie de Parkinson
	Mettre en œuvre des exercices de Pilates pour les personnes âgées et les personnes souffrant d'ostéoporose ou de problèmes pelviens, en optimisant la mobilité et la sécurité
<b>Techniques de Pilates appliquées pendant la grossesse</b>	Appliquer des techniques de Pilates adaptées à chaque trimestre de la grossesse
	Mettre en œuvre des exercices de Pilates pendant l'accouchement et immédiatement après
	Concevoir des protocoles de Pilates pour renforcer le plancher pelvien et gérer l'incontinence urinaire
	Développer des stratégies de Pilates pour la récupération post-partum et la correction des troubles abdominaux et pelviens

# 05

## Centres de stages

Voici quelques-uns des centres de stage sélectionnés par TECH pour ce programme universitaire. Toutefois, si aucun d'entre eux ne répond à vos attentes ou à vos besoins, TECH s'engage à gérer la formalisation d'un accord avec une entité qui répond à vos préférences, garantissant ainsi une expérience entièrement personnalisée.

“

*La manière la plus efficace d'acquérir des compétences avancées dans les différentes applications du Pilates Thérapeutique”*







Sciences du sport

### Centro Sano López Bravo

Pays : Espagne  
Ville : Burgos

Adresse : C/ López Bravo 1, Puerta 4, módulo 4.  
09001. Villalonguejar

Conseiller en gestion d'entreprise à Madrid

**Formations pratiques connexes :**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Nutrition Sportive



Sciences du sport

### Centro Sano Paseo de la Isla

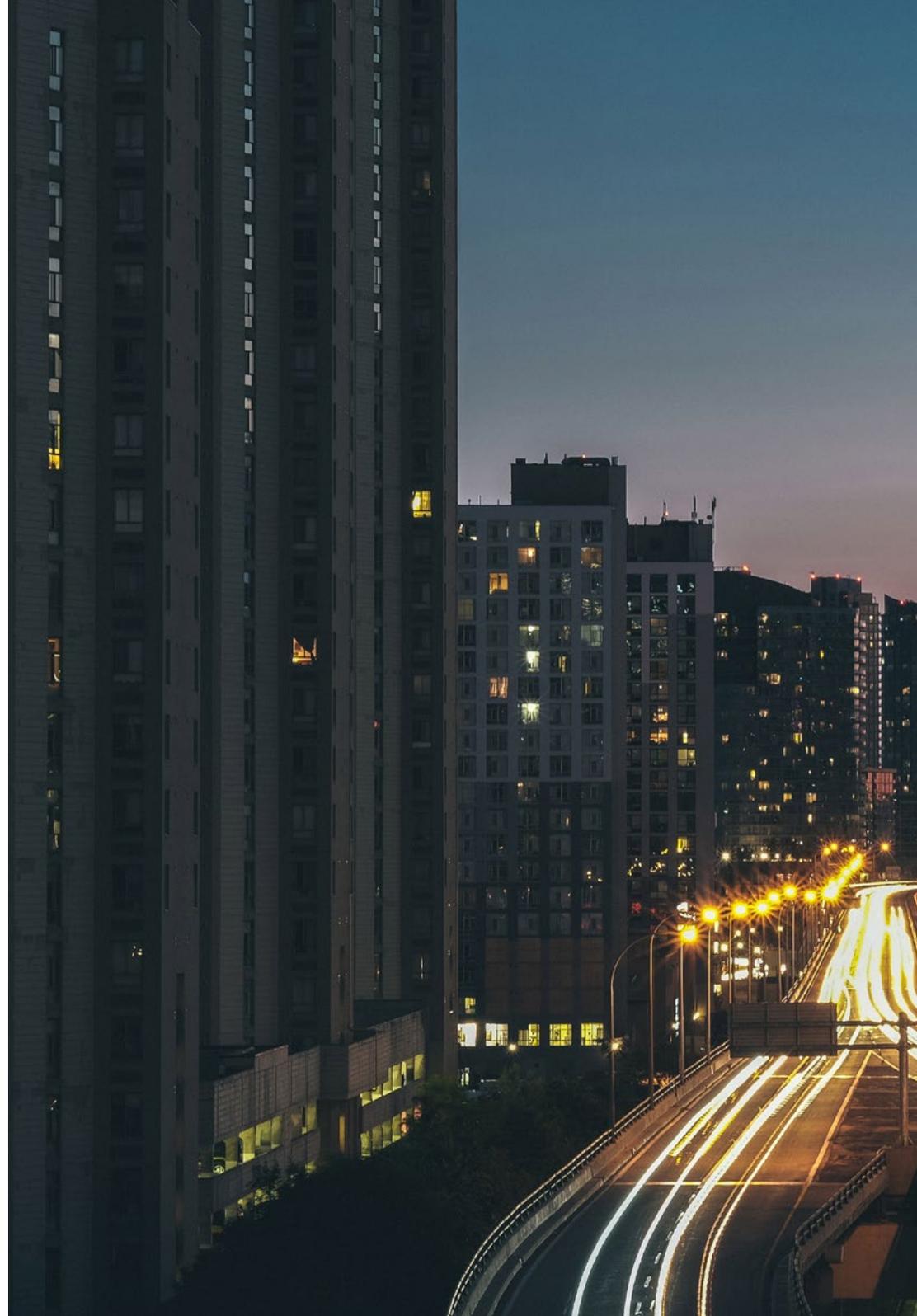
Pays : Espagne  
Ville : Burgos

Adresse : Paseo la Isla, 7. 09003. Burgos

Conseiller en gestion d'entreprise à Madrid

**Formations pratiques connexes :**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Nutrition Sportive





“

*Vous ferez l'expérience directe  
de la réalité du travail dans ce  
domaine, dans un environnement  
exigeant et gratifiant”*

# 06

## Conditions générales

### Assurance responsabilité civile

La principale préoccupation de l'université est de garantir la sécurité des stagiaires et des autres collaborateurs nécessaires aux processus de formation pratique dans l'entreprise. Parmi les mesures destinées à atteindre cet objectif figure la réponse à tout incident pouvant survenir au cours de la formation d'apprentissage.

À cette fin, l'université s'engage à souscrire une assurance responsabilité civile pour couvrir toute éventualité pouvant survenir pendant le séjour au centre de stage.

Cette police d'assurance couvrant la Responsabilité Civile des stagiaires doit être complète et doit être souscrite avant le début de la période de Formation Pratique. Ainsi, le professionnel n'a pas à se préoccuper des imprévus et bénéficiera d'une couverture jusqu'à la fin du stage pratique dans le centre.



## Conditions Générales de la Formation Pratique

Les conditions générales de la convention de stage pour le programme sont les suivantes :

**1. TUTEUR:** Pendant la Formation Pratique, l'étudiant se verra attribuer deux tuteurs qui l'accompagneront tout au long du processus, en résolvant tous les doutes et toutes les questions qui peuvent se poser. D'une part, il y aura un tuteur professionnel appartenant au centre de placement qui aura pour mission de guider et de soutenir l'étudiant à tout moment. D'autre part, un tuteur académique sera également assigné à l'étudiant, et aura pour mission de coordonner et d'aider l'étudiant tout au long du processus, en résolvant ses doutes et en lui facilitant tout ce dont il peut avoir besoin. De cette manière, le professionnel sera accompagné à tout moment et pourra consulter les doutes qui pourraient surgir, tant sur le plan pratique que sur le plan académique.

**2. DURÉE:** le programme de formation pratique se déroulera sur trois semaines continues, réparties en journées de 8 heures, cinq jours par semaine. Les jours de présence et l'emploi du temps relèvent de la responsabilité du centre, qui en informe dûment et préalablement le professionnel, et suffisamment à l'avance pour faciliter son organisation.

**3. ABSENCE:** En cas de non présentation à la date de début de la Formation Pratique, l'étudiant perdra le droit au stage sans possibilité de remboursement ou de changement de dates. Une absence de plus de deux jours au stage, sans raison médicale justifiée, entraînera l'annulation du stage et, par conséquent, la résiliation automatique de la formation. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

**4. CERTIFICATION:** l'étudiant qui réussit la Formation Pratique recevra un certificat accréditant le séjour dans le centre en question.

**5. RELATION DE TRAVAIL:** La formation pratique ne constitue pas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

**6. ÉTUDES PRÉALABLES:** certains centres peuvent exiger un certificat d'études préalables pour effectuer la Formation Pratique. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations pratiques de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

**7. NON INCLUS:** La Formation Pratique ne comprend aucun élément non décrit dans les présentes conditions. Par conséquent, il ne comprend pas l'hébergement, le transport vers la ville où le stage a lieu, les visas ou tout autre avantage non décrit.

Toutefois, les étudiants peuvent consulter leur tuteur académique en cas de doutes ou de recommandations à cet égard. Ce dernier lui fournira toutes les informations nécessaires pour faciliter les démarches.

# 07 Diplôme

Ce programme vous permettra d'obtenir votre diplôme propre de **Formation Pratique en Pilates Thérapeutique** approuvé par **TECH Global University**, la plus grande Université numérique du monde.

**TECH Global University** est une Université Européenne Officielle reconnue publiquement par le Gouvernement d'Andorre ([journal officiel](#)). L'Andorre fait partie de l'Espace Européen de l'Enseignement Supérieur (EEES) depuis 2003. L'EEES est une initiative promue par l'Union européenne qui vise à organiser le cadre international de formation et à harmoniser les systèmes d'enseignement supérieur des pays membres de cet espace. Le projet promeut des valeurs communes, la mise en œuvre d'outils communs et le renforcement de ses mécanismes d'assurance qualité afin d'améliorer la collaboration et la mobilité des étudiants, des chercheurs et des universitaires.

Ce diplôme propre de **TECH Global University** est un programme européen de formation continue et d'actualisation professionnelle qui garantit l'acquisition de compétences dans son domaine de connaissances, conférant une grande valeur curriculaire à l'étudiant qui réussit le programme.

Diplôme: **Formation Pratique en Pilates Thérapeutique**

Durée: **3 semaines**

Modalité: **du lundi au vendredi, durant 8 heures consécutives**

Crédits: **4 ECTS**



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** global  
university

Formation Pratique  
Pilates Thérapeutique

# Formation Pratique Pilates Thérapeutique

Approuvé par la NBA



**tech** global  
university