

# Mastère Spécialisé

## Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers



**tech** université  
technologique

## Mastère Spécialisé Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Horaire: à ton rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/infirmierie/master/master-pilates-therapeutique-soins-infirmiers](http://www.techtitute.com/fr/infirmierie/master/master-pilates-therapeutique-soins-infirmiers)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 12*

04

Direction de la formation

---

*page 16*

05

Structure et contenu

---

*page 22*

06

Méthodologie

---

*page 34*

07

Diplôme

---

*page 42*

# 01

# Présentation

L'efficacité de la Méthode Pilates fait qu'elle est de plus en plus souvent intégrée dans les structures de soins de santé. Son intérêt dans le domaine thérapeutique est dû au large éventail de pathologies pouvant être traitées, ainsi qu'à l'adaptation de ces techniques aux patientes enceintes. Un large éventail d'actions à partir desquelles le professionnel des Soins Infirmiers peut agir. C'est pourquoi TECH a développé cette qualification 100% en ligne, qui fournit un aperçu intensif des progrès et des différents types de méthodes existantes, des indications et des contre-indications de certains exercices et des avancées technologiques appliquées dans ce domaine. Tout cela, grâce à un contenu avancé et de haute qualité, développé par une excellente équipe d'experts dans ce domaine. dans ce domaine.





“

*Il s'agit d'un Mastère Spécialisé qui vous permettra de rester à jour dans le domaine du Pilates Thérapeutique grâce à une méthodologie 100% en ligne"*

L'étude scientifique de la Méthode Pilates a conduit différents secteurs de la santé à l'intégrer, compte tenu de ses avantages pour travailler avec certains patients sur le renforcement musculaire, la flexibilité et la mobilité. Une thérapie qui améliore les pathologies musculo-squelettiques et neurologiques ou chez les femmes enceintes ou ayant des problèmes post-partum.

Dans ce contexte, l'infirmière qui maîtrise les différents exercices de cette discipline contribue de manière significative à la phase de rétablissement du patient. C'est pourquoi TECH a conçu ce diplôme en Pilates Thérapeutique avec une méthodologie exclusivement en ligne et avec le meilleur matériel didactique dans le panorama académique actuel.

Il s'agit d'un programme qui permettra au diplômé de se tenir au courant de l'évolution de cette activité physique, des équipements les plus sophistiqués utilisés aujourd'hui, ainsi que de l'incorporation de nouvelles technologies pour le suivi des postures effectuées par le patient. Tout cela est soutenu par des résumés vidéo de chaque sujet, des vidéos approfondies, des lectures spécialisées et des études de cas.

En outre, grâce à la méthode de *Relearning*, basée sur la répétition continue de concepts clés, le diplômé n'aura pas à investir un grand nombre d'heures d'étude et de mémorisation, car avec ce système, il pourra les consolider beaucoup plus facilement.

Une qualification qui devient encore plus attrayante en facilitant l'accès des étudiants à son contenu où et quand ils le souhaitent. Il suffit d'un appareil numérique avec une connexion internet (téléphone portable, tablette ou ordinateur) pour consulter le programme d'études hébergé sur la plateforme virtuelle. Il s'agit sans aucun doute d'une expérience académique unique visant à apporter une réponse concrète aux professionnels des Soins Infirmiers.

Ce **Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Physiothérapie et Spécialiste en Pilates
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique de l'ouvrage fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines 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
- ♦ La disponibilité de l'accès au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion à l'internet avec une connexion internet



*TECH s'adapte à votre agenda. C'est pourquoi il a créé un programme flexible dont le contenu est accessible 24 heures sur 24"*

“

*Cette qualification vous permettra d'en savoir plus sur le développement de l'équipement de la Machine des Pilates"*

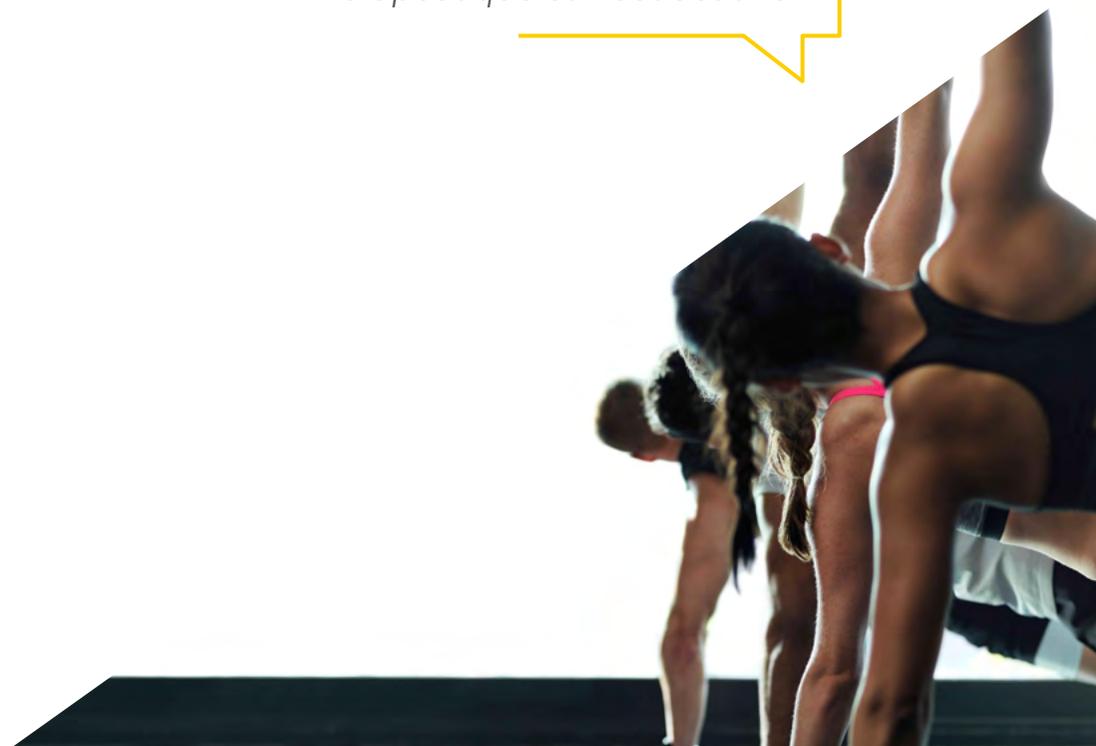
Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans le domaine.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est centrée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long de l'année académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Grâce aux lectures spécialisées, vous pourrez vous tenir au courant des preuves scientifiques concernant le Pilates chez les patients neurologiques.*

*Approfondissez l'évolution de la méthode Pilates, de la Méthode Classique à la Méthode Thérapeutique et Rééducative.*



# 02 Objectifs

Cette proposition académique a été conçue pour offrir aux professionnels des soins infirmiers les informations les plus récentes sur le Pilates Thérapeutique avec la plus grande rigueur scientifique. Ainsi, à l'issue des 12 mois de ce diplôme, le diplômé aura obtenu une mise à jour de l'approche des pathologies multiples à travers cette discipline. Cela augmentera votre capacité à soigner les patients qui ont besoin d'une rééducation ou d'une préparation de leur corps en vue de compétitions sportives ou d'un accouchement.





“

*En seulement 12 mois, vous atteindrez votre objectif d'actualiser vos compétences en Pilates thérapeutique grâce au contenu didactique de qualité offert par TECH"*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices Pilates au sol, sur les différentes machines et avec des instruments
- ◆ Différencier les applications des exercices Pilates et les adaptations à faire pour chaque patient
- ◆ Établir un protocole d'exercice adapté à la symptomatologie et à la pathologie de chaque patient
- ◆ Définir les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure
- ◆ Éviter les exercices contre-indiqués sur la base d'une évaluation préalable des patients et des clients
- ◆ Manipulation approfondie des appareils utilisés dans la Méthode Pilates
- ◆ Fournir les informations nécessaires à la recherche d'informations scientifiques et actualisées sur les traitements de Pilates applicables à différentes pathologies
- ◆ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique pour l'exercice Pilates
- ◆ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices Pilates basés sur les principes de la méthode Pilates
- ◆ Exécuter correctement et analytiquement les exercices basés sur la Méthode Pilates
- ◆ Analyser les changements physiologiques et posturaux affectant 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

---

### Module 1. La Méthode Pilates

- ♦ La Méthode Pilates: un peu d'histoire
- ♦ Découvrez l'histoire de la Méthode Pilates
- ♦ Décrire la méthodologie de la Méthode Pilates

### Module 2. Principes fondamentaux de la Méthode Pilates

- ♦ Approfondir les bases de la Méthode Pilates
- ♦ Identifier les exercices les plus pertinents
- ♦ Explication des positions de Pilates à éviter

### Module 3. La salle de sport Pilates

- ♦ Décrire l'espace où la Méthode Pilates est pratiquée
- ♦ Se tenir au courant des machines de Pilates
- ♦ Présenter des protocoles et des progressions d'exercices

### Module 4. Méthodologie dans la pratique de la Méthode Pilates

- ♦ Systématiser les séances basées sur la Méthode Pilates
- ♦ Définir les types de séances basées sur la Méthode Pilates
- ♦ Approfondir les controverses et la Méthode Pilates bien appliquée

### Module 5. La Méthode Pilates dans les altérations de la Colonne Vertébrale

- ♦ Étudier les principaux problèmes de la Colonne Vertébrale et leur approche
- ♦ Mettre à jour les connaissances sur les principaux problèmes de la Colonne Vertébrale et leur approche
- ♦ Appliquer des protocoles d'exercices spécifiques pour le processus de récupération des blessures

### Module 6. La méthode Pilates dans les troubles des Membres Supérieurs

- ♦ Identifier les pathologie de l'Épaule et leur gestion
- ♦ Développer la connaissance de la pathologie du Coude et de son approche
- ♦ Approfondissement de la pathologie du Poignet et de son approche

### Module 7. La méthode Pilates dans les troubles des Membres Inférieur

- ♦ Détecter les caractéristiques distinctives de chaque lésion
- ♦ Prise en charge des troubles à travers des exercices basés sur la Méthode Pilates
- ♦ Adapter des protocoles d'exercices spécifiques au processus de récupération des blessures

### Module 8. Pathologie générale et son traitement par Pilates

- ♦ Maîtriser les caractéristiques de chaque pathologie
- ♦ Identifier les principales altérations de chaque pathologie
- ♦ Prise en charge des troubles à travers des exercices basés sur la Méthode Pilates

### Module 9. Pilates pendant la grossesse, l'Accouchement et le Post-Partum

- ♦ Différencier les différents stades de la grossesse
- ♦ Déterminer les exercices spécifiques pour chaque phase
- ♦ Conseiller les femmes pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale

### Module 10 Pilates dans le sport

- ♦ Identifier les blessures les plus fréquentes dans chaque sport
- ♦ Indiquer les facteurs de risque prédisposant à la blessure
- ♦ Sélectionner des exercices basés sur la Méthode Pilates et adaptés à chaque sport

# 03

# Compétences

Cette qualification universitaire a été créée dans le but d'accroître les compétences et les capacités des professionnels de la santé en matière d'intégration du Pilates Thérapeutique dans les soins cliniques. À cette fin, les enseignants spécialisés qui enseignent ce programme ont créé un contenu avec une perspective théorique-pratique qui favorisera l'amélioration de la pratique des soins aux patients nécessitant une réadaptation. En ce sens, TECH fournit de nombreux outils pédagogiques, y compris des études de cas cliniques qui placeront le diplômé dans une situation où il ou elle sera confronté(e) à une variété de cas.



“

*Améliorez vos compétences en abordant les exercices de Pilates optimaux pour les femmes enceintes”*



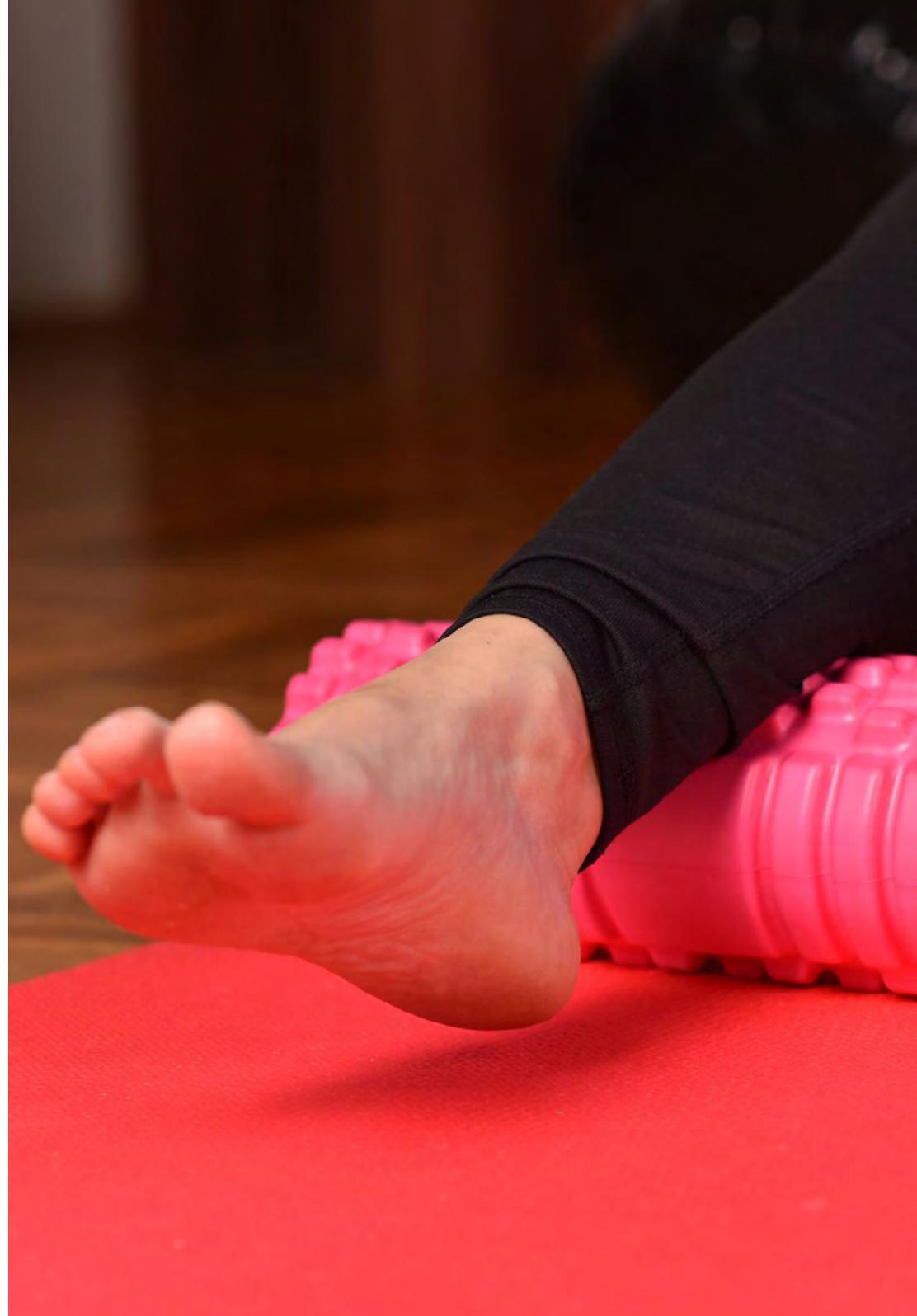
## Compétences générales

---

- ♦ Mettre à jour les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices de Pilates sur des tapis, différentes machines et avec des outils
- ♦ Établir un protocole d'exercice adapté à la symptomatologie et à la pathologie de chaque situation personnelle de chaque situation personnelle
- ♦ Distinguer clairement un exercice de Pilates bien fait d'un exercice de Pilates mal fait
- ♦ Traiter et prévenir *burn out* des moniteurs de Pilates
- ♦ Élargissement des compétences pour la prise en charge des professionnels ayant subi un surentraînement par la méthode Pilates
- ♦ Promouvoir les soins de santé en appliquant correctement les exercices de la méthode Pilates

“

*Les études de cas vous permettront de voir de près des situations dans lesquelles vous pouvez appliquer les techniques de Pilates dans les soins aux patients”*





## Compétences spécifiques

---

- ♦ Adapter les charges des machines à l'objectif poursuivi par un exercice spécifique chez un patient spécifique
- ♦ Appliquer les techniques Pilates de renforcement et d'étirement pour traiter diverses blessures
- ♦ Identifier les principales blessures causées par une pratique incorrecte de la Méthode Pilates chez les non-professionnels
- ♦ Lignes directrices sur l'exercice pour les personnes souffrant d'ostéoporose ou de problèmes d'incontinence
- ♦ Poursuite de la recherche visant à approfondir la méthode Pilates
- ♦ Établir des protocoles pour la réalisation des exercices indiqués dans les MATT
- ♦ Aborder les problèmes des Membres Supérieurs et Inférieurs par le Pilates
- ♦ Recommander certains exercices de Pilates pour prévenir les pathologies musculaires

04

# Direction de la formation

L'un des éléments qui distingue ce diplôme est la faculté chargée de développer son contenu avancé. TECH garantit ainsi aux étudiants l'accès à une information exhaustive et rigoureuse élaborée par des experts en Physiothérapie et en Méthode Pilates. De plus, grâce à sa proximité, les étudiants pourront résoudre leurs doutes sur le contenu de ce programme tout au long des 12 mois.



“

*Des Physiothérapeutes professionnels exceptionnels vous fourniront cette mise à jour complète sur le Pilates Thérapeutique”*

## Directeur Invité International

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

## Professeurs

### Mme Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Fiosiomon et à la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapie à clinique Fiosiomon
- ♦ Physiothérapeute Kinésithérapeute au Centre de Technification de la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Physiothérapeute Kinésithérapeute dans les entreprises par l'intermédiaire de Fisiowork S.L
- ♦ Physiothérapie Kinésithérapie traumatologique à Clínica Artros
- ♦ Physiothérapeute Kinésithérapeute au Club SPV51 et au Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diplômée en Physiothérapie Kinésithérapie Université Complutense de Madrid

### Mme Díaz Águila, Estrella

- ♦ Physiothérapeute Kinésithérapeute à H3
- ♦ Physiothérapeute Kinésithérapeute à la Clinique de Physiothérapie Castilla
- ♦ Physiothérapeute à Clínica Fisiomagna
- ♦ Physiothérapeute au Centro Médico Salud CEMAJ
- ♦ Master en Ostéopathie de l'Université de Alcalá
- ♦ Cours d'échographie musculo-squelettique pour physiothérapeutes à la MV Clinic
- ♦ Cours à l'école du dos PHL: Pilates thérapeutique, exercices hypopressifs et fonctionnels au Collège des Physiothérapeute d'Andalousie
- ♦ Diplôme de Physiothérapie de l'Université de Alcalá

#### **D. Pérez Costa, Eduardo**

- ◆ Directeur général de Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute indépendant, traitement à domicile à Madrid
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Thérapeute en rééducation sportive au Club de Basket Zona Press
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute sur le terrain de l'UD Sanse
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute sur le terrain de la Fondation Marcet
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute à la clinique Pascual & Muñoz
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute à la clinique Fisio Life Plus
- ◆ Master en Physiothérapie manuelle de l'appareil locomoteur de l'Université d'Alcalá
- ◆ Diplôme de Physiothérapie à l'Université d'Alcalá

#### **Mme García Ibáñez, Marina**

- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid et consultation privée à domicile
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute pour les traitements à domicile en pédiatrie et chez les adultes atteints de pathologies neurologiques
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute et Psychologue à la Clinique Kinés
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute à la Clinique San Nicolás
- ◆ Master en Physiothérapie Neurologique: Techniques d'évaluation et de traitement à l'Université européenne de Madrid
- ◆ Expert en Physiothérapie Neurologique à l'Université Européenne de Madrid
- ◆ Licence en Psychologie de l'Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

#### **Mme Parra Nebreda, Virginia**

- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Clínica Letfisio
- ◆ Physiothérapeute Kinésithérapeute à la Maison de Retraite d'Orpea
- ◆ Master en Physiothérapie Pelvipérinéologique à l'Université de Castilla-la-Mancha
- ◆ Formation à l'Échographie Fonctionnelle en Physiothérapie du Plancher Pelvien chez l'Homme et la Femme à FISIOMEDIT
- ◆ Formation à l'Hypopression dans les FITNES DE BASSE PRESSION
- ◆ Licence en Physiothérapie de l'Université Complutense de Madrid
- ◆ Cours d'Instrumentation Chirurgicale et de Sutures Chirurgicales de l'École de Soins Infirmiers d'Alicante (entre autres)
- ◆ Collaborateur enseignant à l'Université Cardenal Herrera CEU (bloc chirurgical pratique)

#### **Mme Parra Nebreda, Virginia**

- ◆ Physiothérapeute du Plancher Pelvien à la Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- ◆ Physiothérapeute du Plancher Pelvien à la Clínica Letfisio
- ◆ Physiothérapeute à la Maison de Retraite d'Orpea
- ◆ Maîtrise en Physiothérapie Pelvipérinéologique à l'Université de Castilla-la-Mancha
- ◆ Formation à l'échographie fonctionnelle en physiothérapie du plancher pelvien chez l'homme et la femme en formation FISIOMEDIT
- ◆ Entraînement Hypopressif chez LOW PRESSURE FITNES
- ◆ Licence en Physiothérapie de l'Université Complutense de Madrid

# 05

## Structure et contenu

Grâce aux nombreux contenus didactiques qui composent ce Mastère Spécialisé, le professionnel infirmier obtiendra une mise à jour complète de l'évolution et du développement de la Méthode Pilates et de son application à l'approche de patients souffrant de diverses pathologies. Tout cela, grâce à un programme préparé par des spécialistes de la santé ayant une grande expérience dans ce domaine. En outre, la disponibilité de ce matériel est absolue grâce à la plateforme virtuelle de TECH, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.





“

*Un programme complet de 1 500 heures intensives avec le contenu le plus récent sur le Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers"*

## Module 1. La Méthode Pilates

- 1. 1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Livres et postulats
  - 1.1.3. Héritage
  - 1.1.4. Origine exercice personnalisé
- 1.2. Antécédents de la Méthode Pilates
  - 1.2.1. Références
  - 1.2.2. Évolution
  - 1.2.3. Situation actuelle
  - 1.2.4. Conclusions
- 1.3. Évolution de la Méthode
  - 1.3.1. Améliorations et modifications
  - 1.3.2. Apports à la méthode Pilates
  - 1.3.3. Pilates Thérapeutique
  - 1.3.4. Pilates et Activité Physique
- 1.4. Principes Méthode Pilates
  - 1.4.1. Définition des principes
  - 1.4.2. Évolution des Principes
  - 1.4.3. Niveaux et progressions
  - 1.4.4. Conclusions
- 1.5. Pilates Classique contre Pilates Contemporain/Moderne
  - 1.5.1. Points clés du Pilates classique
  - 1.5.2. Analyse de Pilates moderne/classique
  - 1.5.3. Les apports du Pilates Moderne
  - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pilates au Sol et Machines Pilates
  - 1.6.1. Principes de base de Pilates au Sol
  - 1.6.2. L'évolution du sol Pilates
  - 1.6.3. Principes de base de Pilates au Machines
  - 1.6.4. L'évolution du Machines Pilates



- 1.7. Preuves scientifiques
    - 1.7.1. Revues scientifiques relatives à Pilates
    - 1.7.2. Thèses de doctorat sur le Pilates
    - 1.7.3. Publications sur Pilates
    - 1.7.4. Applications pour le Pilates
  - 1.8. Orientations de la Méthode Pilates
    - 1.8.1. Tendances Nationales
    - 1.8.2. Tendances internationales
    - 1.8.3. Analyse des tendances
    - 1.8.4. Conclusions
  - 1.9. Les Écoles
    - 1.9.1. Écoles de Formation Pilates
    - 1.9.2. Magazines
    - 1.9.3. Évolution des écoles de Pilates
    - 1.9.4. Conclusions
  - 1.10. Les Associations et fédérations de Pilates
    - 1.10.1. Définitions
    - 1.10.2. Apports
    - 1.10.3. Objectifs
    - 1.10.4. PMA
- Module 2. Principes fondamentaux de la Méthode Pilates**
- 2.1. Les différents concepts de la méthode
    - 2.1.1. Les concepts selon Joseph Pilates
    - 2.1.2. Évolution des concepts
    - 2.1.3. Les Générations suivantes
    - 2.1.4. Conclusions
  - 2.2. La Respiration
    - 2.2.1. Les différents types de respiration
    - 2.2.2. Analyse types de respiration
    - 2.2.3. Les effets de la respiration
    - 2.2.4. Conclusions
  - 2.3. Le bassin, centre de stabilité et de mouvement
    - 2.3.1. Le Choeurs de Joseph Pilates
    - 2.3.2. Le Choeurs scientifique
    - 2.3.3. Base anatomique
    - 2.3.4. Chœurs aux processus d' Récupération
  - 2.4. L'organisation de la ceinture scapulaire
    - 2.4.1. Revue anatomique
    - 2.4.2. Biomécanique de la ceinture scapulaire
    - 2.4.3. Applications pour les Pilates
    - 2.4.4. Conclusions
  - 2.5. L'organisation du mouvement du membre inférieur
    - 2.5.1. Revue anatomique
    - 2.5.2. Biomécanique du membre inférieur
    - 2.5.3. Applications en Pilates
    - 2.5.4. Conclusions
  - 2.6. L'articulation de la colonne vertébrale
    - 2.6.1. Revue anatomique
    - 2.6.2. Biomécanique de la colonne vertébrale
    - 2.6.3. Applications pour les Pilates
    - 2.6.4. Conclusions
  - 2.7. Les alignements des segments du corps
    - 2.7.1. La posture
    - 2.7.2. La posture dans les Pilates
    - 2.7.3. Les alignements segmentaires
    - 2.7.4. Les chaînes musculaires et fasciales
  - 2.8. L'intégration fonctionnelle
    - 2.8.1. Concept d'intégration fonctionnelle
    - 2.8.2. Implications pour les différentes activités
    - 2.8.3. La tâche
    - 2.8.4. Le contexte

- 2.9. Principes Fondamentaux du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.1. Histoire du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.2. Concepts du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.3. Critères du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.4. Exemples de blessures ou de pathologies
- 2.10. Pilates classique et Pilates thérapeutique
  - 2.10.1. Différences entre les deux méthodes
  - 2.10.2. Justification
  - 2.10.3. Progressions
  - 2.10.4. Conclusions

### Module 3. La salle de sport/le studio de Pilates

- 3.1. Le Reformer
  - 3.1.1. Introduction au Reformer
  - 3.2.1. Les Avantages du Reformer
  - 3.1.3. Principaux exercices sur le Reformer
  - 3.1.4. Principales erreurs du Reformer
- 3.2. Table Cadillac ou Trapèze
  - 3.2.1. Introduction au Cadillac
  - 3.2.2. Avantages du Cadillac
  - 3.2.3. Principaux exercices sur le Reformer
  - 3.2.4. Principales erreurs du Cadillac
- 3.3. La chaise
  - 3.3.1. Présentation de la chaise
  - 3.3.2. Avantages de la chaise
  - 3.3.3. Principaux exercices sur la chaise
  - 3.3.4. Principales erreurs de la chaise
- 3.4. Le Tonneau
  - 3.4.1. Présentation du Tonneau
  - 3.4.2. Avantages du Tonneau
  - 3.4.3. Principaux exercices du Tonneau
  - 3.4.4. Principales erreurs dans le tonneau

- 3.5. Modèles "Combo"
  - 3.5.1. Introduction au modèle Combo
  - 3.5.2. Avantages du modèle Combo
  - 3.5.3. Principaux exercices du modèle Combo
  - 3.5.4. Principales erreurs du modèle Combo
- 3.6. Le cerceau flexible
  - 3.6.1. Introduction au cerceau flexible
  - 3.6.2. Avantages du cerceau flexible
  - 3.6.3. Principaux exercices du cerceau flexible
  - 3.6.4. Principaux erreurs du cerceau flexible
- 3.7. Le *Spine corrector*
  - 3.7.1. Introduction au *Spine corrector*
  - 3.7.2. Avantages du *Spine corrector*
  - 3.7.3. Principaux exercices du *Spine corrector*
  - 3.7.4. Principaux erreurs du *Spine corrector*
- 3.8. Les Outils adaptés à la méthode
  - 3.8.1. *Rouleau mousse*
  - 3.8.2. *Fit Ball*
  - 3.8.3. Bandes élastiques
  - 3.8.4. Bosu
- 3.9. L'espace
  - 3.9.1. Préférences en matière d'équipement
  - 3.9.2. L'espace Pilates
  - 3.9.3. Appareil de Pilates
  - 3.9.4. Bonnes pratiques en matière d'espace
- 3.10. L'environnement
  - 3.10.1. Concept d'environnement
  - 3.10.2. Caractéristiques des différents environnements
  - 3.10.3. Choix de l'environnement
  - 3.10.4. Conclusions

## Module 4. Méthodologie dans la pratique de la Méthode Pilates

- 4.1. La session initiale
  - 4.1.1. Évaluation initiale
  - 4.1.2. Consentement éclairé
  - 4.1.3. Mots et commandes liés au Pilates
  - 4.1.4. Commencez La Méthode Pilates
- 4.2. Évaluation initiale
  - 4.2.1. Évaluation de la posture
  - 4.2.2. Évaluation de la Flexibilité
  - 4.2.3. Évaluation coordonnée
  - 4.2.4. Planification de la session. Fiche Pilates
- 4.3. Le cours de Pilates
  - 4.3.1. Premiers exercices
  - 4.3.2. Groupes d'étudiants
  - 4.3.3. Positionnement, voix, corrections
  - 4.3.4. Repos
- 4.4. Élèves-patients
  - 4.4.1. Typologie de l'élève Pilates
  - 4.4.2. L'engagement personnalisé
  - 4.4.3. Les objectifs de l'élève
  - 4.4.4. Le choix de la méthode
- 4.5. Progressions et Régression des exercices
  - 4.5.1. Introduction aux progressions et régressions
  - 4.5.2. Les progressions
  - 4.5.3. Les régressions
  - 4.5.4. L'évolution du traitement
- 4.6. Protocole général
  - 4.6.1. Un protocole de base généralisé
  - 4.6.2. Respecter les fondamentaux de la méthode Pilates
  - 4.6.3. Analyse du protocole
  - 4.6.4. Fonctions du protocole

- 4.7. Indications pour l'exercice
  - 4.7.1. Caractéristiques de la position de départ
  - 4.7.2. Contre-indications des exercices
  - 4.7.3. Aides verbales et tactiles
  - 4.7.4. Programmation des cours
- 4.8. L'enseignant/le moniteur
  - 4.8.1. Analyse de l'élève
  - 4.8.2. Types d'enseignants
  - 4.8.3. Créer l'environnement adéquat
  - 4.8.4. Suivi de l'élève
- 4.9. Le programme de base
  - 4.9.1. Pilates pour débutants
  - 4.9.2. Pilates pour niveau moyen
  - 4.9.3. Pilates pour experts
  - 4.9.4. Pilates professionnel
- 4.10. Logiciel de studio de Pilates
  - 4.10.1. Principaux logiciels pour le studio de Pilates
  - 4.10.2. Application pour la réussite de Pilates
  - 4.10.3. Les dernières technologies dans le studio de Pilates
  - 4.10.4. Les avancées les plus significatives dans le studio Pilates

## Module 5. La Méthode Pilates dans les altérations de la Colonne Vertébrale

- 5.1. Rappel anatomique de base
  - 5.1.1. Ostéologie de la colonne vertébrale
  - 5.1.2. Myologie de la colonne vertébrale
  - 5.1.3. Biomécanique de la colonne vertébrale
  - 5.1.4. Conclusions
- 5.2. Pathologies fréquentes pouvant être traitées par le Pilates
  - 5.2.1. Pathologies de croissance
  - 5.2.2. Pathologies chez le patient âgé
  - 5.2.3. Pathologies chez le patient sédentaire
  - 5.2.4. Pathologies chez le sportif

- 5.3. Exercices indiqués en MATT, sur machines et avec instruments. Protocole général
  - 5.3.1. Exercices d'allongement
  - 5.3.2. Exercices de stabilisation centrale
  - 5.3.3. Exercices de mobilisation articulaire
  - 5.3.4. Exercices de renforcement
  - 5.3.5. Exercices fonctionnels
- 5.4. Pathologie du disque
  - 5.4.1. Pathomécanique
  - 5.4.2. Syndromes discaux
  - 5.4.3. Différences entre les types de pathologie
  - 5.4.4. Bonnes pratiques
- 5.5. Pathologie des articulations
  - 5.5.1. Pathomécanique
  - 5.5.2. Syndromes articulaires
  - 5.5.3. Types de pathologie
  - 5.5.4. Conclusions
- 5.6. Pathologie musculaire
  - 5.6.1. Pathomécanique
  - 5.6.2. Syndromes musculaires
  - 5.6.3. Types de pathologies
  - 5.6.4. Conclusions
- 5.7. Pathologie de la Colonne Cervicale
  - 5.7.1. Symptomatologie
  - 5.7.2. Syndromes cervicaux
  - 5.7.3. Protocoles spécifiques
  - 5.7.4. Conclusions
- 5.8. Pathologie de la Colonne Dorsale
  - 5.8.1. Symptomatologie
  - 5.8.2. Syndromes dorsaux
  - 5.8.3. Protocoles spécifiques
  - 5.8.4. Conclusions

- 5.9. Pathologie de la Colonne Lombaire
  - 5.9.1. Symptomatologie
  - 5.9.2. Syndromes lombaires
  - 5.9.3. Protocoles spécifiques
  - 5.9.4. Conclusions
- 5.10. Pathologie Sacro-iliaque
  - 5.10.1. Symptomatologie
  - 5.10.2. Syndromes lombaires
  - 5.10.3. Protocoles spécifiques
  - 5.10.4. Conclusions

## Module 6. La méthode Pilates dans les troubles des Membres Supérieurs

- 6.1. Rappel anatomique de base
  - 6.1.1. Ostéologie du Membre Supérieur
  - 6.1.2. Myologie du Membre Supérieur
  - 6.1.3. Biomécanique du Membre Supérieur
  - 6.1.4. Bonnes pratiques
- 6.2. Exercices de stabilisation
  - 6.2.1. Introduction aux exercices de stabilisation
  - 6.2.2. Exercices de stabilisation MATT
  - 6.2.3. Exercices de stabilisation sur une machine
  - 6.2.4. Meilleurs exercices de stabilisation
- 6.3. Exercices de mobilisation articulaire
  - 6.3.1. Introduction aux exercices de mobilité articulaire
  - 6.3.2. Exercices de mobilité conjointe MATT
  - 6.3.3. Exercices de mobilité articulaire sur machines
  - 6.3.4. Meilleurs exercices de mobilité articulaire
- 6.4. Exercices de renforcement
  - 6.4.1. Introduction aux exercices de renforcement
  - 6.4.2. Exercices de renforcement MATT
  - 6.4.3. Exercices de stabilisation sur une machine
  - 6.4.4. Les meilleurs exercices de renforcement

- 6.5. Exercices fonctionnels
  - 6.5.1. Introduction aux exercices fonctionnels
  - 6.5.2. Exercices Fonctionnel MATT
  - 6.5.3. Exercices fonctionnels sur machines
  - 6.5.4. Meilleurs exercices fonctionnels
- 6.6. Pathologie de l'épaule Protocoles spécifiques
  - 6.6.1. Épaule douloureuse
  - 6.6.2. Épaule gelée
  - 6.6.3. Épaule hypomobile
  - 6.6.4. Exercices pour les épaules
- 6.7. Pathologie du Coude. Protocoles spécifiques
  - 6.7.1. Pathologie des articulations
  - 6.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 6.7.3. Coude post-traumatique ou post-chirurgical
  - 6.7.4. Exercices pour le coude
- 6.8. Pathologie du Poignet
  - 6.8.1. Principaux syndromes
  - 6.8.2. Type de pathologie Poignet
  - 6.8.3. Exercices pour le Poignet
  - 6.8.4. Conclusions
- 6.9. Pathologie de la Main
  - 6.9.1. Principaux syndromes
  - 6.9.2. Type de pathologie de la Main
  - 6.9.3. Exercices pour la Main
  - 6.9.4. Conclusions
- 6.10. Coincement d'un nerf dans le Membre Supérieur
  - 6.10.1. Plexus brachial
  - 6.10.2. Nerfs périphériques
  - 6.10.3. Type de pathologie
  - 6.10.4. Exercices pour les piégeages nerveux des Membres Supérieurs

## Module 7. La méthode Pilates dans les troubles des Membres Inférieur

- 7.1. Rappel anatomique de base
  - 7.1.1. Ostéologie du Membre Inférieur
  - 7.1.2. Myologie du Membre Inférieur
  - 7.1.3. Biomécanique du Membre inférieur
  - 7.1.4. Bonnes pratiques
- 7.2. Pathologies fréquentes pouvant être traitées par Pilates
  - 7.2.1. Pathologies de croissance
  - 7.2.2. Pathologies chez le sportif
  - 7.2.3. Autres types de Pathologie
  - 7.2.4. Conclusions
- 7.3. Exercices indiqués sur Mat, Machines et Instruments. Protocole général
  - 7.3.1. Exercices de dissociation
  - 7.3.2. Exercices de mobilisation
  - 7.3.3. Exercices de renforcement
  - 7.3.4. Exercices fonctionnels
- 7.4. Pathologie de la Hanche
  - 7.4.1. Pathologie des articulations
  - 7.4.2. Pathologie musculotendineuse
  - 7.4.3. Pathologie chirurgicale Prothèse
  - 7.4.4. Exercices pour la Hanche
- 7.5. Pathologie du Genou
  - 7.5.1. Pathologie des articulations
  - 7.5.2. Pathologie musculotendineuse
  - 7.5.3. Pathologie chirurgicale Prothèse
  - 7.5.4. Exercices pour le Genou
- 7.6. Pathologie de la Cheville
  - 7.6.1. Pathologie des articulations
  - 7.6.2. Pathologie musculotendineuse
  - 7.6.3. Pathologie chirurgicale
  - 7.6.4. Exercices pour la Cheville

- 7.7. Pathologie du Pied
  - 7.7.1. Pathologie articulaire et fasciale
  - 7.7.2. Pathologie musculotendineuse
  - 7.7.3. Pathologie chirurgicale
  - 7.7.4. Exercices pour les Pieds
- 7.8. Coincement d'un nerf dans le Membre Inférieur
  - 7.8.1. Plexus brachial
  - 7.8.2. Nerfs périphériques
  - 7.8.3. Type de pathologie
  - 7.8.4. Exercices pour les piégeages nerveux des Membres Inférieur
- 7.9. Analyse de la chaîne antéro-latérale du Membre Inférieur
  - 7.9.1. Qu'est-ce que la chaîne antéro-latérale et quelle est son importance pour le patient ?
  - 7.9.2. Aspects importants pour l'évaluation
  - 7.9.3. Relation de la chaîne avec une pathologie déjà décrite
  - 7.9.4. Exercices pour travailler la chaîne antéro-latérale
- 7.10. Analyse de la chaîne antéro- medialis du Membre Inférieur
  - 7.10.1. Qu'est-ce que la chaîne postéro-médiale et quelle est son importance pour le patient ?
  - 7.10.2. Aspects importants pour l'évaluation
  - 7.10.3. Relation du complexe avec une pathologie déjà décrite
  - 7.10.4. Exercices pour le travail de la chaîne postéro-médiale

## Module 8. Pathologie générale et son traitement par Pilates

- 8.1. Système nerveux
  - 8.1.1. Système nerveux central
  - 8.1.2. Système nerveux périphérique
  - 8.1.3. Brève description des voies neuronales
  - 8.1.4. Bénéfices du Pilates en pathologie neurologique
- 8.2. Évaluation neurologique axée sur la méthode Pilates
  - 8.2.1. Anamnèse
  - 8.2.2. Évaluation de la force et du tonus
  - 8.2.3. Évaluation de la sensibilité
  - 8.2.4. Tests et échelles
- 8.3. Pathologies neurologiques les plus répandues et preuves scientifiques dans la méthode Pilates
  - 8.3.1. Brève description de la pathologie
  - 8.3.2. Principes de base de la méthode Pilates en pathologie neurologique
  - 8.3.3. Adaptation des positions Pilates
  - 8.3.4. Adaptation des exercices Pilates
- 8.4. Sclérose en plaques
  - 8.4.1. Description de la pathologie
  - 8.4.2. Description de la pathologie
  - 8.4.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.4.4. Adaptation des exercices Pilates avec des éléments
- 8.5. Accident vasculaire cérébral
  - 8.5.1. Description de la pathologie
  - 8.5.2. Description de la pathologie
  - 8.5.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.5.4. Adaptation des exercices Pilates avec des éléments
- 8.6. La maladie de Parkinson
  - 8.6.1. Description de la pathologie
  - 8.6.2. Description de la pathologie
  - 8.6.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.6.4. Adaptation des exercices Pilates avec des éléments
- 8.7. Paralyse cérébrale
  - 8.7.1. Description de la pathologie
  - 8.7.2. Description de la pathologie
  - 8.7.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.7.4. Adaptation des exercices Pilates avec des éléments
- 8.8. Personnes âgées
  - 8.8.1. Pathologies liées à l'âge
  - 8.8.2. Description de la pathologie
  - 8.8.3. Exercices indiqués
  - 8.8.4. Exercices contre-indiqués

- 8.9. Ostéoporose
  - 8.9.1. Description de la pathologie
  - 8.9.2. Description de la pathologie
  - 8.9.3. Exercices indiqués
  - 8.9.4. Exercices contre-indiqués
- 8.10. Problèmes du plancher pelvien: Incontinence urinaire
  - 8.10.1. Description de la pathologie
  - 8.10.2. Incidence et prévalence
  - 8.10.3. Exercices indiqués
  - 8.10.4. Exercices contre-indiqués

## Module 9. Pilates pendant la grossesse, l'Accouchement et le Post-Partum

- 9.1. Premier trimestre
  - 9.1.1. Changements au premier trimestre
  - 9.1.2. Avantages et objectifs
  - 9.1.3. Exercices indiqués
  - 9.1.4. Contre-indications
- 9.2. Deuxième trimestre
  - 9.2.1. Changements au deuxième trimestre
  - 9.2.2. Avantages et objectifs
  - 9.2.3. Exercices indiqués
  - 9.2.4. Contre-indications
- 9.3. Troisième trimestre
  - 9.3.1. Changements au troisième trimestre
  - 9.3.2. Avantages et objectifs
  - 9.3.3. Exercices indiqués
  - 9.3.4. Contre-indications
- 9.4. Accouchement
  - 9.4.1. Phase de dilatation et d'accouchement
  - 9.4.2. Avantages et objectifs
  - 9.4.3. Recommandations
  - 9.4.4. Contre-indications

- 9.5. Post-partum immédiat
  - 9.5.1. Récupération et post-partum
  - 9.5.2. Avantages et objectifs
  - 9.5.3. Exercices indiqués
  - 9.5.4. Contre-indications
- 9.6. Incontinence Urinaire et Plancher Pelvien
  - 9.6.1. Anatomie concernée
  - 9.6.2. Physiopathologie
  - 9.6.3. Exercices indiqués
  - 9.6.4. Contre-indications
- 9.7. Problèmes liés à la grossesse et à l'approche de la Méthode Pilates
  - 9.7.1. Modification de la statique corporelle
  - 9.7.2. Les problèmes les plus courants
  - 9.7.3. Exercices indiqués
  - 9.7.4. Contre-indications
- 9.8. Préparation à la grossesse
  - 9.8.1. Les avantages d'une bonne forme physique pendant la grossesse
  - 9.8.2. Activité physique recommandée
  - 9.8.3. Exercices indiqués lors de la première grossesse
  - 9.8.4. Préparation lors de la recherche de la deuxième et des suivantes
- 9.9. Post-partum tardif
  - 9.9.1. Changements anatomiques à long terme
  - 9.9.2. Préparer la reprise de l'activité physique
  - 9.9.3. Exercices indiqués
  - 9.9.4. Contre-indications
- 9.10. Altérations post-partum
  - 9.10.1. Diastase abdominale
  - 9.10.2. Déplacement statique du bassin et du prolapsus
  - 9.10.3. Troubles de la musculature abdominale profonde
  - 9.10.4. Indications et contre-indications de la césarienne

## Module 10. Pilates dans le sport

- 10.1. Football
  - 10.1.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.1.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.1.3. Avantages et Objectifs
  - 10.1.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.2. Sport de raquette
  - 10.2.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.2.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.2.3. Avantages et Objectifs
  - 10.2.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.3. Basket-ball
  - 10.3.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.3.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.3.3. Avantages et Objectifs
  - 10.3.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.4. Handball
  - 10.4.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.4.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.4.3. Avantages et Objectifs
  - 10.4.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.5.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.5.3. Avantages et Objectifs
  - 10.5.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.6. Natation
  - 10.6.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.6.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.6.3. Avantages et Objectifs
  - 10.6.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau





- 10.7. Athlétisme
  - 10.7.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.7.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.7.3. Avantages et Objectifs
  - 10.7.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.8. Danse et arts du spectacle
  - 10.8.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.8.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.8.3. Avantages et Objectifs
  - 10.8.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.9. Roller Hockey
  - 10.9.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.9.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.9.3. Avantages et Objectifs
  - 10.9.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.10.2. Le Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.10.3. Avantages et Objectifs
  - 10.10.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau

“ Grâce à cette qualification, vous serez au courant des indications et des contre-indications de certains exercices de Pilates pour les patients souffrant d'Ostéoporose”

06

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, School nous utilisons la Méthode des cas

Dans une situation clinique donnée: que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les personnels infirmiers apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, le personnel infirmier fait l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle réelle, en essayant de recréer les véritables conditions de la pratique professionnelle des soins infirmiers.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les personnels infirmiers qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques, ce qui permet au professionnel des soins infirmiers une meilleure intégration des connaissances dans le domaine hospitalier ou des soins de santé primaires.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.

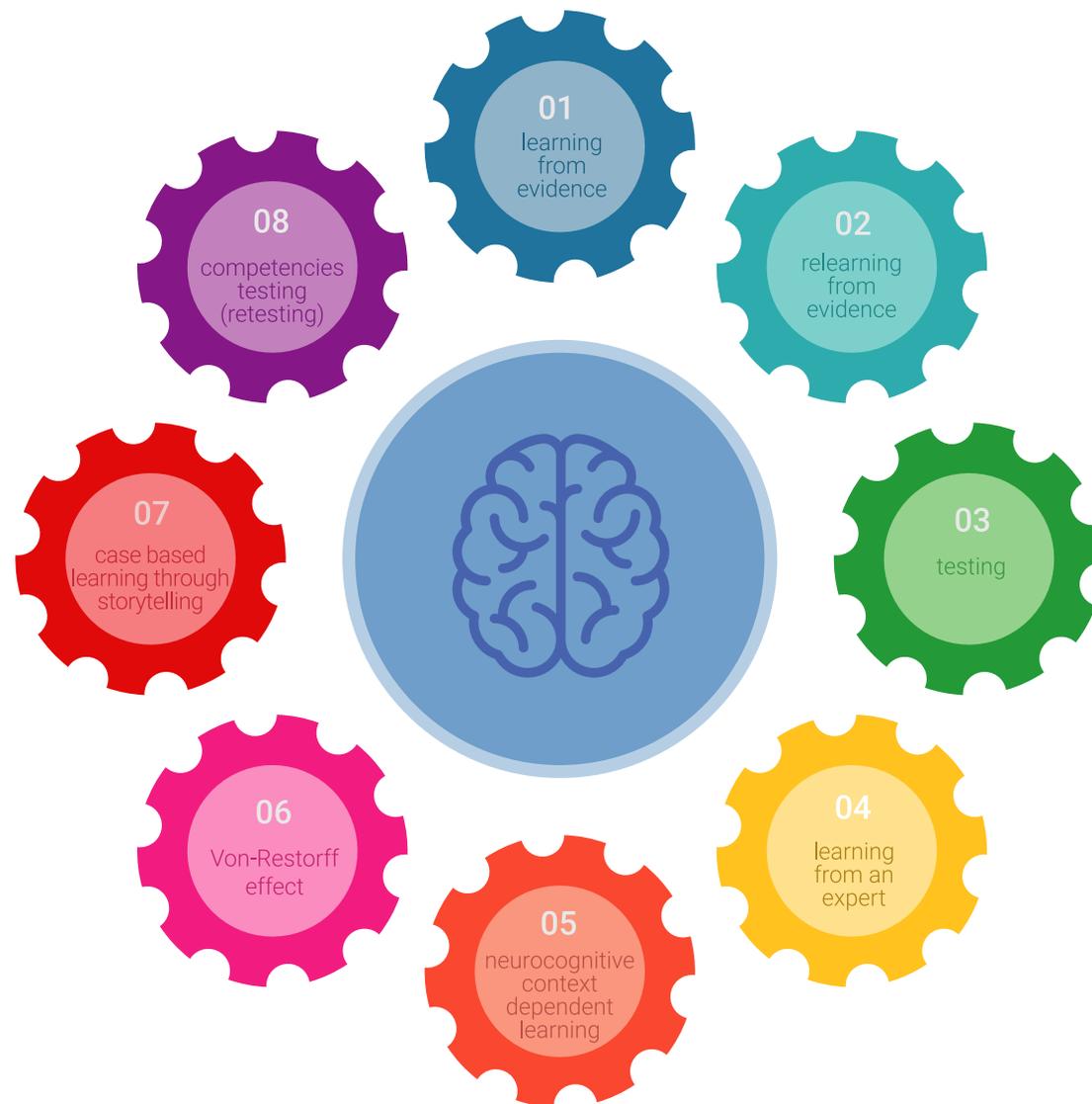


## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.

*Le personnel infirmier apprendra à travers des études de cas réels ainsi qu'en s'exerçant à résoudre des situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*



Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 175.000 infirmiers avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités, quelle que soit la charge pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée 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 vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



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 vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est 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.



### Techniques et procédures infirmières en vidéo

Nous vous rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques à l'avant-garde des techniques actuelles des soins infirmiers. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



### Résumés interactifs

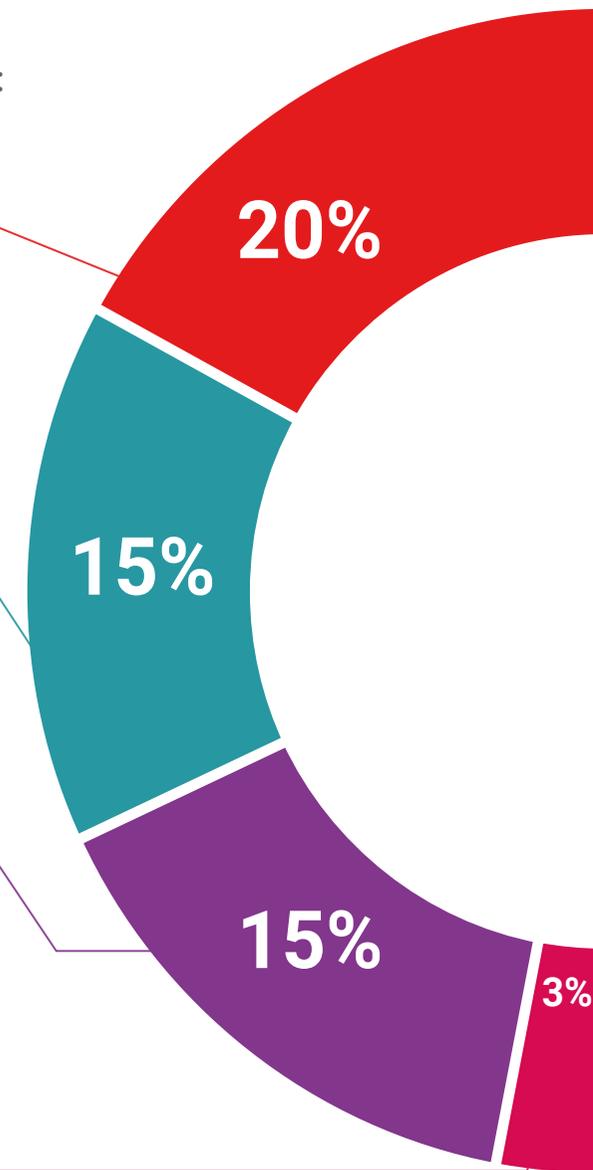
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



### 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.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation: vous pouvez ainsi constater vos avancées et savoir si vous avez atteint vos objectifs.



#### 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.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre Certificat sans avoir  
à vous soucier des déplacements ou  
des formalités administratives”*

Ce **Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Mastère Spécialisé** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du **Mastère Spécialisé**, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers**

Heures Officielles **1.500 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

**Mastère Spécialisé**  
Pilates Thérapeutique  
pour les Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Horaire: à ton rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Spécialisé

## Pilates Thérapeutique pour les Soins Infirmiers

