

Certificat

Gymnase Pilates





tech université
technologique

Certificat Gymnase Pilates

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

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/gymnase-pilates

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

L'évolution de la méthode Pilates est notoire, surtout en ce qui concerne l'amélioration des exercices et l'incorporation de machines pour sa mise en œuvre pratique. En ce sens, les kinésithérapeutes ont intégré leurs techniques et équipements dans leur thérapie afin de favoriser le rétablissement du patient ou la prévention des lésions. Les progrès dans ce domaine entraînent une mise à jour constante qui peut être réalisée grâce à ce programme de TECH. Un diplôme 100% en ligne, qui permettra à l'étudiant de se tenir au courant des méthodes de travail, comme les différents équipements existants et leur adéquation à chaque pathologie abordée. Tout ceci, en plus, avec un contenu multimédia, accessible les 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion internet.



“

Ce Certificat en Gymnase Pilates vous donnera une mise à jour complète dans ce domaine en seulement 6 semaines”

Le Pilates sur machine s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux experts, car sa facilité d'utilisation permet de pratiquer cette activité à tout âge. Ainsi, les kinésithérapeutes travaillent directement sur l'exécution d'exercices qui aident le patient à conserver un corps plus sain et sans blessure. Lors de la planification de ces sessions l'espace, l'équipement, le choix et les caractéristiques de l'environnement doivent être pris en compte pour une exécution correcte.

En ce sens, l'évolution de cette discipline est évidente, tant au niveau des méthodes de formation et des innovations en matière de dispositifs thérapeutiques qu'au niveau des pathologies qu'elle permet d'améliorer. Dans cette optique, TECH a développé ce Certificat de Gymnase Pilates de 150 heures d'enseignement, qui approfondit tous les éléments essentiels pour mener à bien des sessions dans ce domaine.

Un programme qui conduira l'étudiant à mettre à jour ses connaissances sur les avantages des exercices réalisés avec le Barrel, le Cadillac, la chaise, entre autres. Il explore également des concepts tels que l'environnement et son adéquation. Un programme qui offre une grande qualité non seulement dans son contenu avancé, mais aussi dans le matériel multimédia qu'il fournit. Tout cela, en plus d'une équipe d'enseignants spécialisés dans le domaine de la Kinésithérapie qui guidera les étudiants dans le processus académique à partir de la modalité en ligne.

Chez TECH, la qualité est importante, mais le confort et la commodité le sont tout autant, c'est pourquoi on fournit aux professionnels un diplôme d'une grande flexibilité en termes d'horaire. Il suffit de disposer d'un appareil électronique connecté à internet pour accéder à la plateforme virtuelle du programme à tout moment de la journée. Il s'agit sans aucun doute d'une option académique unique, qui se situe à l'avant-garde.

Ce **Certificat en Gymnase Pilates** 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 spécialistes en 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 où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La disponibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Grâce à ce programme vous pourrez accéder à un contenu actualisé sur l'adaptation des outils de type Foam Roller et Fit Ball"

“

Vous acquerez en seulement 150 heures d'enseignement les dernières mises à jour dans le domaine du Gymnase Pilates"

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des 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.

Apprendre en profondeur l'exécution des exercices sur des équipements thérapeutiques de Pilates grâce au meilleur matériel didactique multimédia.

A TECH Il suffit d'un appareil électronique avec une accès à internet pour admission à tout moment à la plateforme virtuelle.



02 Objectifs

Ce Certificat en Gymnase Pilates a été spécialement conçu pour fournir au spécialiste les dernières mises à jour du point de vue de la Kinésithérapie. C'est pourquoi TECH est à l'avant-garde de l'éducation technologique, offrant à ses étudiants des innovations en matière d'outils didactiques, renforçant ainsi les compétences des professionnels. A l'issue de ce programme, l'étudiant aura approfondi sa connaissance en machines Pilates, des principaux exercices du moment, de leurs bénéfices actuels et des erreurs à commettre lors de leur exécution.



“

TECH est toujours à l'avant-garde, offrant aux spécialistes des innovations en matière d'outils didactiques"



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 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 lésion
- ◆ Éviter les exercices contre-indiqués sur la base d'une 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 avec 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 pour améliorer l'efficacité des exercices Pilates en se basant sur les principes de la méthode
- ◆ Exécuter de manière correcte et analytique les exercices basés sur la Méthode Pilates
- ◆ Analyser les changements physiologiques et posturaux affectant la femme enceinte
- ◆ 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

- ◆ Décrire l'espace où la méthode Pilates est pratiquée
- ◆ Être attentif aux machines pour effectuer le Pilates
- ◆ Exposer des protocoles et des progressions d'exercices

“

A la fin de ce programme, vous aurez élargi vos compétences dans les principaux exercices de Pilates du moment et leurs bénéfices actuels”

03

Direction de la formation

TECH offre une série d'outils technologiques qui permettent à l'étudiant de renforcer facilement chacune de ses compétences et de mener à bien le développement de son diplôme. En ce sens, le professionnel qui suit ce programme aura accès à un syllabus créé de manière exhaustive par des enseignants spécialisés dans les techniques Avancées de Kinésithérapie et en Pilates de Réhabilitation. Ainsi, leurs connaissances approfondies permettront à l'étudiant d'intégrer les informations les plus exhaustives et les plus récentes sur la planification des séances dans le Gymnase Pilates.





“

Le programme de cette qualification a été conçu de manière exhaustive par des enseignants spécialisés dans les techniques Avancées de Kinésithérapie et en Pilates de Réhabilitation”

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



03

Structure et contenu

Ce diplôme a été créé par des professionnels qui se penchent sur les dernières mises à jour des machines pour la pratique de Pilates et de leurs exercices innovants pour le traitement et la récupération des patients. Tout cela grâce à l'accès au matériel multimédia basé sur des résumés vidéo et des vidéos en détail, ainsi qu'à des études de cas et des lectures spécialisées permettant d'approfondir les informations fournies dans ce programme.



“

Un plan d'étude complet qui vous permettra de mettre à jour les exercices pouvant être effectués avec Reformer, Cadillac ou Barrel"

Module 1. Le Gymnase/étude Pilates

- 1.1. Le Reformer
 - 1.1.1. Introduction au Reformer
 - 1.1.2. Avantages du Reformer
 - 1.1.3. Principaux exercices en Reformer
 - 1.1.4. Principales erreurs en Reformer
- 1.2. Le Cadillac o Trapeze table
 - 1.2.1. Introduction au Cadillac
 - 1.2.2. Avantages du Cadillac
 - 1.2.3. Principaux exercices en Cadillac
 - 1.2.4. Principales erreurs en Cadillac
- 1.3. La chaise
 - 1.3.1. Introduction à la chaise
 - 1.3.2. Avantages de la chaise
 - 1.3.3. Principaux exercices à la chaise
 - 1.3.4. Principales erreurs à la chaise
- 1.4. Le Barrel
 - 1.4.1. Introduction au barrel
 - 1.4.2. Avantages du barrel
 - 1.4.3. Principaux exercices au barrel
 - 1.4.4. Principales erreurs au barrel
- 1.5. Modèles "Combo"
 - 1.5.1. Introduction au Modèle Combo
 - 1.5.2. Avantages du Modèle Combo
 - 1.5.3. Principaux exercices dans le modèle combo
 - 1.5.4. Principales erreurs dans le modèle combo
- 1.6. L'Anneau flexible
 - 1.6.1. Introduction à l'anneau flexible
 - 1.6.2. Avantages de l'anneau flexible
 - 1.6.3. Principaux exercices à l'anneau flexible
 - 1.6.4. Principales erreurs à l'anneau flexible





- 1.7. Le *Spine* Corrector
 - 1.7.1. Introduction au *Spine* corrector
 - 1.7.2. Avantages du *Spine* corrector
 - 1.7.3. Principaux exercices au *Spine* corrector
 - 1.7.4. Principales erreurs en *Spine* corrector
- 1.8. Les Instruments adaptés à la méthode
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.4. Bandes élastiques
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. L'espace
 - 1.9.1. Préférences en matière d'équipement
 - 1.9.2. L'espace Pilates
 - 1.9.3. Matériel de Pilates
 - 1.9.4. Bonnes pratiques en matière d'espace
- 1.10. L'environnement
 - 1.10.1. Concept de l'environnement
 - 1.10.2. Caractéristiques des différents environnements
 - 1.10.3. Choix de l'environnement
 - 1.10.4. Conclusions



TECH vous facilite la vie en vous offrant des horaires flexibles pour étudier ce diplôme"

04

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, 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

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle 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 basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient 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 réalisations clés:

1. Les kinésithérapeutes/kinésiologues 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 qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésiologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
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 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.



Le kinésithérapeutes/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter un apprentissage immersif.

À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, 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 se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le support 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, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

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



Lectures complémentaires

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.





Analyses de cas menées et développées 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 l'attention et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



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.



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

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



05 Diplôme

Le Certificat en Gymnase Pilates vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès et
recevez votre diplôme sans déplacements
ni des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Gymnase Pilates** 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 Gymnase Pilates**

N.º d'heures officielles: **150 h.**



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

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat

Gymnase Pilates

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

Certificat

Gymnase Pilates

