

Certificat

Méthodologie Pratique en Pilates



tech université
technologique

Certificat

Méthodologie Pratique en Pilates

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesith rapie/cours/methodologie-pratique-pilates](http://www.techtitute.com/fr/kinesithérapie/cours/methodologie-pratique-pilates)

Accueil

01

Présentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Direction de la formation

Page 12

04

Structure et contenu

Page 18

05

Méthodologie

Page 22

06

Diplôme

Page 30

01

Présentation

Pratiquer une activité physique implique de suivre un ensemble de directives et de règles. Il en va de même pour le Pilates, car, s'agissant d'une discipline de réputation mondiale, les méthodes d'entraînement ont été perfectionnées. C'est pourquoi les spécialistes en kinésithérapie ont étudié cette méthode d'entraînement physique et l'ont intégrée dans leurs thérapies qui favorisent l'amélioration et la guérison d'un grand nombre de pathologies. C'est pourquoi ce programme est conçu pour que les étudiants puissent étudier en profondeur les avancées les plus notoires de la Méthode Pilates, le développement des séances, ainsi que les principaux logiciels utilisés dans l'étude de cette discipline. Le tout dans un format 100 % en ligne et avec le meilleur matériel didactique multimédia.



“

*Ce Certificat est conçu pour
permettre aux professionnels
d'approfondir leurs connaissances
de la Pratique de la Méthode Pilates”*

L'entraînement Pilates n'est pas axé sur la contraction musculaire excessive, et encore moins sur la répétition d'exercices dépourvus de sens. C'est pourquoi il est si important d'exécuter pleinement le plan d'entraînement et de tenir compte des conseils du professionnel pour une bonne pratique. Dans ce sens, les kinésithérapeutes ont commencé à prendre en compte la finalité de cette discipline, du contrôle de la respiration à la précision dans l'exécution des mouvements. Ces points sont essentiels pour la rééducation physique d'un athlète ou d'une personne pratiquant une activité quelconque.

Le Pilates est ainsi devenu l'une des alternatives les plus efficaces pour la prévention, la récupération et le traitement des blessures. Des preuves scientifiques appuient cette affirmation dans différents articles académiques. C'est pourquoi ce programme académique vise à offrir aux professionnels la mise à jour la plus complète sur la Pratique de la Méthode Pilates, en mettant l'accent sur les processus d'initiation, les niveaux d'entraînement et le protocole général.

Les diplômés amélioreront leurs compétences dans des aspects spécifiques de la façon dont cette activité physique a révolutionné le domaine de la Kinésithérapie, en devenant un champ d'étude. À cet égard, ce programme amènera les étudiants à approfondir des concepts tels que la progression et la régression des exercices, en les guidant pas à pas dans l'exécution optimale d'un mouvement. Ce programme est soutenu par un contenu multimédia de haute qualité, accessible à tout moment de la journée, à partir d'un appareil numérique doté d'une connexion Internet.

TECH apporte donc flexibilité et commodité à ce programme, puisqu'il offre une qualification 100 % en ligne, sans horaires de cours. C'est pourquoi cette proposition académique devient une option idéale pour ceux qui sont à la recherche d'une mise à jour efficace.

Ce **Certificat en Méthodologie Pratique en Pilates** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas pratiques présentées par des experts en Kinésithérapie et des 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 possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Plongez, quand et où vous voulez, dans l'importance du contrôle de la respiration pour la réhabilitation physique d'un athlète"

“

Ce programme fournira au praticien un contenu actualisé sur la méthodologie dans la Pratique du 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.

Apprenez-en plus sur des concepts tels que la progression et la régression des exercices grâce au meilleur matériel didactique multimédia.

TECH offre la flexibilité et la commodité de suivre ce programme quand et où vous le souhaitez.



02 Objectifs

L'objectif de ce programme est d'améliorer les connaissances théoriques et les compétences pratiques des kinésithérapeutes grâce au contenu le plus actuel. Par conséquent, TECH fournit différents outils d'innovation technologique, garantissant le succès de ce processus de qualification. Ainsi, à la fin de ce Certificat, le diplômé connaîtra les applications Technologiques permettant de réaliser des séances de Pilates, d'effectuer des évaluations et de planifier correctement les cours de Pilates.



“

A l'issue de ce Certificat, le diplômé aura approfondi sa connaissance des applications technologiques pour l'étude de la méthode Pilates”



Objectifs généraux

- ◆ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices de la méthode Pilates au sol, sur différentes machines et avec des outils
- ◆ Différencier les applications des exercices de Pilates et les adaptations à faire pour chaque patient
- ◆ Établir un protocole d'exercices adaptés à la symptomatologie et à la pathologie de chaque patient
- ◆ Délimiter les progressions et régressions des exercices en fonction des différentes phases du processus de récupération d'une blessure
- ◆ Éviter les exercices contre-indiqués selon l'évaluation préalable des patients et des clients
- ◆ Manipuler en profondeur les appareils utilisés dans la Méthode Pilates
- ◆ Fournir les informations nécessaires pour pouvoir rechercher des informations scientifiques et actualisées sur les traitements Pilates applicables à différentes pathologies
- ◆ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné à l'exercice Pilates
- ◆ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices Pilates en se basant sur les principes de la méthode
- ◆ Exécuter correctement et analytiquement les exercices basés sur la Méthode Pilates
- ◆ Analyser les changements physiologiques et posturaux qui affectent les femmes enceintes
- ◆ Concevoir des exercices adaptés à la femme au cours de la grossesse jusqu'à l'accouchement
- ◆ Décrire l'application de la Méthode Pilates chez les sportifs de haut niveau





Objectifs spécifiques

- ◆ Systématiser les séances basées sur la Méthode Pilates
- ◆ Définir les types de séances basées sur la Méthode Pilates
- ◆ Plongez dans les controverses et la méthode Pilates bien appliquée

“

Le professionnel augmentera ses connaissances théoriques et ses compétences pratiques en Kinésithérapie grâce à la dynamique des outils didactiques et au contenu le plus actuel”

03

Direction de la formation

Avec TECH, la qualité du processus de mise à jour va plus loin, car elle dispose de professionnels reconnus dans le domaine et possédant une grande expérience dans le secteur. C'est pourquoi le diplômé disposera d'un programme d'études élaboré par un corps enseignant exceptionnel, spécialisé dans les techniques avancées de Kinésithérapie et d'Ostéopathie du Système Locomoteur et Pilates, dont la connaissance approfondie de cette discipline permettra aux étudiants d'obtenir une mise à jour complète et de résoudre tous les doutes qui pourraient surgir au cours de ce programme.





“

Le diplômé bénéficiera d'un programme d'études élaboré par un corps enseignant spécialisé dans les techniques avancées de la Kinésithérapie et de la Méthode Pilates”

Directeur invité internationa

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

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

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

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



Dr. Laskowski, Edward

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



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

Direction



M. González Arganda, Sergio

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



03

Structure et contenu

Ce Certificat comprend les aspects les plus novateurs de l'adaptation de la méthode Pilates aux séances thérapeutiques et de rééducation, depuis le guide d'apprentissage jusqu'à la pratique de cette discipline. Le syllabus décrit la Méthode Pilates étape par étape, en approfondissant des concepts tels que l'historique de la Méthode Pilates et l'évolution de la Méthode Pilates. Enfin, avec le soutien du matériel didactique, hébergé dans la bibliothèque virtuelle, ce programme gagnera en dynamisme et en attractivité.





“

Ce Certificat rassemble les aspects les plus innovants sur l'adaptation de la méthode Pilates vers les séances thérapeutique et de réhabilitation”

Module 1. Méthodologie dans la pratique de la Méthode Pilates

- 1.1. La séance initiale
 - 1.1.1. Évaluation initiale
 - 1.1.2. Consentement éclairé
 - 1.1.3. Mots et commandes liés à la Méthode Pilates
 - 1.1.4. Début de la Méthode Pilates
- 1.2. Évaluation initiale
 - 1.2.1. L'évaluation posturale
 - 1.2.2. Évaluation de la flexibilité
 - 1.2.3. Évaluation de la coordination
 - 1.2.4. Planification de la séance. Fiche Pilates
- 1.3. Le cours de Pilates
 - 1.3.1. Exercices initiaux
 - 1.3.2. Regroupement des élèves
 - 1.3.3. Positionnement, voix, corrections
 - 1.3.4. La pause
- 1.4. Les élèves-patients
 - 1.4.1. Typologie de l'élève Pilates
 - 1.4.2. L'engagement personnalisé
 - 1.4.3. Les objectifs de l'élève
 - 1.4.4. Le choix de la méthode
- 1.5. Progressions et régression des exercices
 - 1.5.1. Introduction aux progressions et régressions
 - 1.5.2. Les progressions
 - 1.5.3. Les régressions
 - 1.5.4. L'évolution du traitement
- 1.6. Protocole général
 - 1.6.1. Un protocole de base généralisé
 - 1.6.2. Respecter les fondamentaux de la méthode Pilates
 - 1.6.3. Analyse du protocole
 - 1.6.4. Fonctions du protocole





- 1.7. Indications des exercices
 - 1.7.1. Caractéristiques de la position de départ
 - 1.7.2. Contre-indications des exercices
 - 1.7.3. Aides verbales, tactiles
 - 1.7.4. Programmation des cours
- 1.8. L'enseignant/le moniteur
 - 1.8.1. Analyse de l'apprenant
 - 1.8.2. Types d'enseignants
 - 1.8.3. Créer l'environnement adéquat
 - 1.8.4. Suivi de l'apprenant
- 1.9. Le programme de base
 - 1.9.1. Pilates pour débutants
 - 1.9.2. Pilates pour niveau moyen
 - 1.9.3. Pilates pour experts
 - 1.9.4. Pilates professionnel
- 1.10. Logiciel de studio de Pilates
 - 1.10.1. Principaux logiciels de studio de Pilates
 - 1.10.2. Application Pilates
 - 1.10.3. Les dernières technologies dans le studio de Pilates
 - 1.10.4. Progrès les plus significatifs dans le studio de Pilates



Le programme décrit la Méthode Pilates étape par étape en approfondissant des concepts tels que l'histoire de la Méthode Pilates et l'Évolution de la Méthode Pilates”

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.

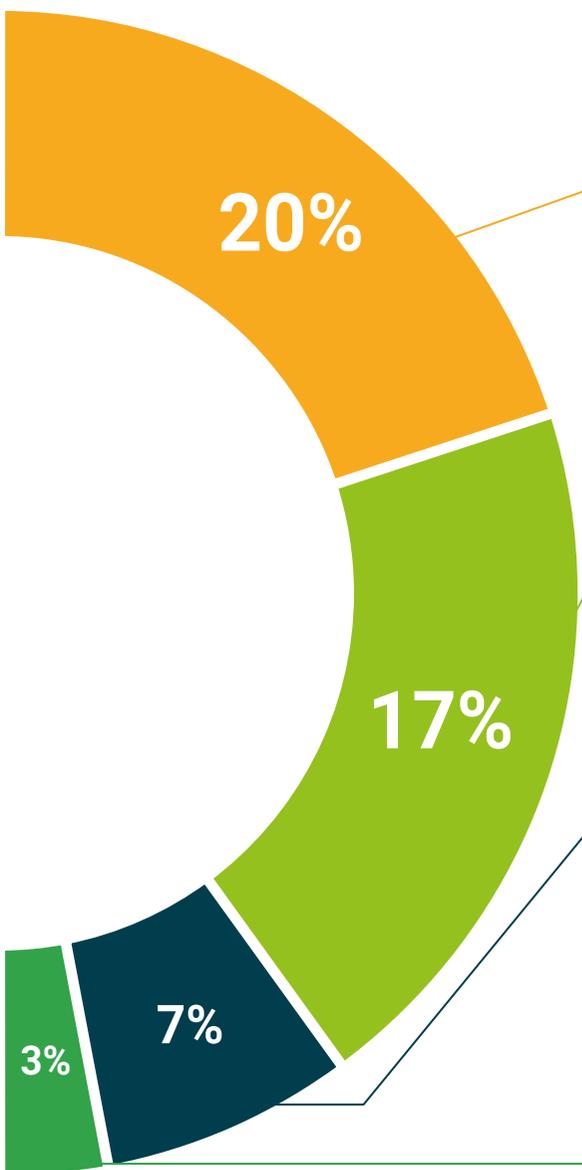
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



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 Méthodologie Pratique en 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 avoir à vous soucier des déplacements ou des formalités administratives”

Ce **Certificat en Méthodologie Pratique en Pilates** contient le programme le plus complet et le plus à jour 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 Méthodologie Pratique en Pilates**

N° d'heures officielles: **150 h.**



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

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

tech université
technologique

Certificat

Méthodologie Pratique
en Pilates

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

Certificat

Méthodologie Pratique en Pilates

