

# Certificat Avancé

## Méthode Pilates au Sol



## Certificat Avancé Méthode Pilates au Sol

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

Accès au site web: [www.techtute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-methode-pilates-sol](http://www.techtute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-methode-pilates-sol)

# 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 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01

# Présentation

Les techniques de Pilates se sont avérées efficaces dans la prévention et la gestion des douleurs chroniques et des déséquilibres musculaires. C'est pourquoi les kinésithérapeutes ont inclus ces exercices dans leurs procédures thérapeutiques pour traiter les pathologies associées à la Colonne Vertébrale et aux Membres Supérieurs et Inférieurs. Par conséquent, TECH a développé ce programme dans le but de d'offrir aux professionnels une mise à jour de l'adaptation des exercices de Pilates au Sol à chaque blessure, ainsi que des techniques de stabilisation centrale et articulaire. Tout cela, avec une méthodologie 100% en ligne, flexible et avec un contenu accessible à tout moment et en tout lieu, à partir d'un appareil électronique doté d'une connexion Internet.



“

*Grâce à ce programme, vous élargirez votre connaissance des Méthodes de Pilates au Sol les plus efficaces pour votre pratique kinésithérapeutique”*

La mise en œuvre de la Méthode Pilates au sol pour les traitements de Kinésithérapie s'est avérée bénéfique pour les patients qui cherchent à prévenir les blessures et à traiter les problèmes de douleur chronique et les déséquilibres musculaires. C'est pourquoi, en incorporant cette discipline dans les procédures de rééducation physique, les professionnels travaillent de manière globale à la rééducation et à la prévention des lésions musculo-squelettiques.

Dans ce contexte, TECH a développé ce programme qui offre aux kinésithérapeutes une occasion unique de se mettre à jour dans l'adaptation des positions et des exercices liés à cette activité physique. Ils pourront ainsi améliorer leurs compétences dans l'évaluation des capacités des patients atteints de différentes pathologies et dans le choix des différents exercices.

De même, cette proposition académique offre la possibilité d'approfondir l'historique et les principes fondamentaux de la Méthode Pilates, ainsi que la distinction entre les différents types de méthodes existantes. Tout cela, sans investir de longues heures de mémorisation et d'étude, grâce à la méthode *Relearning* mise au point par TECH.

En outre, ce Certificat Avancé 100% en ligne est enrichie d'une série de ressources multimédias disponibles dans une bibliothèque virtuelle, accessible 24 heures sur 24, par le biais d'un appareil numérique doté d'une connexion Internet. De cette manière, le diplômé dispose d'une plus grande flexibilité pour synchroniser son activité quotidienne avec une proposition active et interactive.

Ce **Certificat Avancé en Méthode Pilates au Sol** 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
- Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'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
- Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Vous explorerez, grâce à un contenu multimédia, les dernières preuves scientifiques sur l'utilisation des exercices de Pilates au sol pour la récupération des troubles de la Hanche"*

“

*En seulement 6 mois, vous serez en mesure d'incorporer dans votre pratique clinique les exercices Pilates sur machines les plus efficaces pour traiter les pathologies du Genou"*

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.

*Vous vous pencherez sur les maladies les plus courantes qui touchent les adultes, telles que l'Ostéoporose, et sur la manière de les traiter à l'aide des techniques de Pilates.*

*Vous étudierez les exercices de renforcement, les exercices fonctionnels et les exercices de mobilité afin d'offrir l'alternative la plus appropriée à vos patients.*



# 02 Objectifs

L'objectif de cette qualification est de fournir aux kinésithérapeutes les informations les plus récentes sur la Méthode Pilates au Sol. Ils pourront ainsi utiliser cette discipline comme un outil thérapeutique efficace dans le traitement de diverses pathologies. De même, en incorporant les principes et les techniques de cette activité physique dans leur pratique quotidienne, les professionnels offriront à leurs patients une option de traitement complémentaire qui favorise leur santé et leur bien-être. Pour ce faire, TECH a créé ce programme qui donne aux physiothérapeutes la possibilité de combiner leur mise à jour avec leurs activités quotidiennes et de résoudre les doutes qu'ils peuvent avoir avec l'équipe d'enseignants experts de ce programme.





“

*Vous fournirez des solutions adaptées aux besoins de vos patients et utiliserez les techniques les plus récentes de la thérapie Pilates au Sol”*



## 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

---

### **Module 1. Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale**

- ◆ S'informer sur les principaux problèmes de la Colonne Vertébrale et leur approche
- ◆ Actualiser les connaissances sur les principaux problèmes du Dos et leur approche
- ◆ Appliquer des protocoles d'exercices spécifiques pour le processus de récupération des blessures

### **Module 2. Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur**

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

### **Module 3. Pilates dans les Troubles du Membre Inférieur**

- ◆ Détecter les caractéristiques distinctives de chaque blessure
- ◆ Traiter les altérations au moyen d'exercices basés sur la Méthode Pilates
- ◆ Adapter des protocoles d'exercices spécifiques au processus de récupération des lésions

### **Module 4. Pathologies générale et son traitement par le Pilates**

- ◆ Maîtriser les caractéristiques de chaque pathologie
- ◆ Identifier les principales altérations de chaque pathologie
- ◆ Traiter les altérations au moyen d'exercices basés sur la Méthode Pilates

03

# Direction de la formation

Afin de préserver la qualité académique qui caractérise TECH, ce programme a réuni des experts reconnus possédant une vaste expérience dans le domaine de la Kinésithérapie. Ainsi, les professionnels de la kinésithérapie auront accès à un programme d'excellence développé par d'authentiques spécialistes de la Méthode Pilates. Cette proposition académique offre aux diplômés une expérience exceptionnelle de mise à jour avec des professionnels de premier plan dans ce domaine.



“

*Vous explorerez avec d'éminents experts dans le domaine de la Kinésithérapie comment la méthode Pilates peut jouer un rôle efficace dans le traitement des blocages nerveux des Membres Supérieurs"*

## 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 Fisis 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
- ♦ Kinésithérapeute au Centre de Technification de la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à Fisis Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute en traumatologie à la Clinique Artros
- ♦ Kinésithérapeute au Club SPV51 et au Club Valdeluz de Hockey Hierba.
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie. Université Complutense de Madrid





### **Mme García Ibáñez, Marina**

- ♦ Kinésithérapeute pour les traitements à domicile en pédiatrie et chez les adultes atteints de pathologies neurologiques
- ♦ Kinésithérapeute à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute et Psychologue à la Clinique Kinés
- ♦ Kinésithérapeute à la clinique San Nicolás
- ♦ Master en Kinésithérapie Neurologique : Techniques d'évaluation et de traitement à l'Université Européenne de Madrid
- ♦ Expert en Kinésithérapie Neurologique à l'Université Européenne de Madrid
- ♦ Diplôme de Psychologie de l'Université Nationale d'Education à Distance (UNED)

### **M. Pérez Costa, Eduardo**

- ♦ CEO de Move2Be Kinésithérapie et Réadaptation
- ♦ Kinésithérapeute indépendant, Traitement à domicile à Madrid
- ♦ Kinésithérapeute Clinique Natal San Sebastian de los Reyes
- ♦ Rééducateur sportif du Club de Basket-ball Zona Press
- ♦ Kinésithérapeute dans l'équipe filiale de l'UD Sanse
- ♦ Kinésithérapeute sur le terrain de la Fondation Marcet
- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Pascual & Muñoz
- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Fisio Life Plus
- ♦ Master en Kinésithérapie Manuelle de l'Appareil Locomoteur de l'Université d'Alcalá
- ♦ Diplôme de Kinésithérapie de l'Université d'Alcalá

# 04

## Structure et contenu

Cette qualification universitaire fournit une mise à jour complète dans le domaine de la Méthode Pilates au Sol, offrant au spécialiste l'opportunité d'élargir ses connaissances et d'approfondir sa compréhension de la biomécanique de la colonne vertébrale, des exercices de stabilisation du tronc et des troubles discaux. Le diplômé explorera également des exercices spécifiques pour les troubles neurologiques des extrémités supérieures et inférieures, ainsi que la dissociation. Le tout avec un matériel pédagogique complet, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.





“

*Avec la méthode Relearning, vous optimisez votre temps d'étude et consolidez les concepts les plus complexes en un minimum de temps"*

## Module 1. 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 de l'exercice personnalisé
- 1.2. Historique 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. Contributions à la méthode Pilates
  - 1.3.3. Pilates Thérapeutique
  - 1.3.4. Pilates et Activité Physique
- 1.4. Principes de la Méthode Pilates
  - 1.4.1. Définition des principes
  - 1.4.2. Évolution des principes
  - 1.4.3. Niveaux et progression
  - 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 la méthode Pilates Moderne/Classique
  - 1.5.3. Apports de la méthode Pilates Moderne
  - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pilates Floor et Pilates Machines
  - 1.6.1. Principes de base du Pilates Floor
  - 1.6.2. Évolution du Pilates Floor
  - 1.6.3. Principes de base du Pilates Machine
  - 1.6.4. Evolution du Pilates Machine

- 1.7. Preuves scientifiques
  - 1.7.1. Revues scientifiques relatives à la méthode Pilates
  - 1.7.2. Thèses de doctorat sur la méthode Pilates
  - 1.7.3. Publications sur la méthode Pilates
  - 1.7.4. Applications pour la méthode 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 à la méthode Pilates
  - 1.9.2. Magazines
  - 1.9.3. Évolution des écoles de Pilates
  - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Associations et fédérations de Pilates
  - 1.10.1. Définitions
  - 1.10.2. Apports
  - 1.10.3. Objectifs
  - 1.10.4. PMA

## Module 2. Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur

- 2.1. Recueil anatomique de base
  - 2.1.1. Ostéologie du Membre Supérieur
  - 2.1.2. Myologie du Membre Supérieur
  - 2.1.3. Biomécanique du Membre Supérieur
  - 2.1.4. Bonnes pratiques
- 2.2. Exercices de stabilisation
  - 2.2.1. Introduction aux exercices de stabilisation
  - 2.2.2. Exercices de stabilisation MATT
  - 2.2.3. Exercices de stabilisation sur machine
  - 2.2.4. Les meilleurs exercices de stabilisation

- 2.3. Exercices de mobilisation articulaire
  - 2.3.1. Introduction aux exercices de mobilité articulaire
  - 2.3.2. Exercices de mobilité articulaire MATT
  - 2.3.3. Exercices de mobilité articulaire sur une machine
  - 2.3.4. Meilleurs exercices de mobilité articulaire
- 2.4. Exercices de renforcement
  - 2.4.1. Introduction aux exercices de renforcement
  - 2.4.2. Exercices de renforcement MATT
  - 2.4.3. Exercices de renforcement sur machine
  - 2.4.4. Meilleurs exercices de renforcement
- 2.5. Exercices fonctionnels
  - 2.5.1. Introduction aux exercices fonctionnels
  - 2.5.2. Exercices fonctionnels MATT
  - 2.5.3. Exercices fonctionnels sur machines
  - 2.5.4. Meilleurs exercices fonctionnels
- 2.6. Pathologie de l'Épaule Protocoles spécifiques
  - 2.6.1. Épaule douloureuse
  - 2.6.2. Épaule gelée
  - 2.6.3. Épaule hypomobile
  - 2.6.4. Exercices pour l'épaule
- 2.7. Pathologie du Coude. Protocoles spécifiques
  - 2.7.1. Pathologie des articulations
  - 2.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 2.7.3. Coude post-traumatique ou post-chirurgical
  - 2.7.4. Exercices pour le Coude
- 2.8. Pathologie du Poignet
  - 2.8.1. Principaux syndromes
  - 2.8.2. Type de pathologie du Poignet
  - 2.8.3. Exercices pour le Poignet
  - 2.8.4. Conclusions

- 2.9. Pathologie de la Main
  - 2.9.1. Principaux syndromes
  - 2.9.2. Types de pathologie de la Main
  - 2.9.3. Exercices pour la Main
  - 2.9.4. Conclusions
- 2.10. Piégeage des nerfs du Membre Supérieur
  - 2.10.1. Plexus brachial
  - 2.10.2. Nerfs périphériques
  - 2.10.3. Types de pathologies
  - 2.10.4. Exercices pour les traitements nerveux dans le Membre Supérieur

### Module 3. Pilates dans les Troubles du Membre Inférieur

- 3.1. Recueil anatomique de base
  - 3.1.1. Ostéologie du Membre Inférieur
  - 3.1.2. Myologie du Membre Inférieur
  - 3.1.3. Biomécanique du Membre Inférieur
  - 3.1.4. Bonnes pratiques
- 3.2. Pathologies fréquentes susceptibles d'être traitées par la méthode Pilates
  - 3.2.1. Pathologies de croissance
  - 3.2.2. Pathologies chez le sportif
  - 3.2.3. Autres types de pathologies
  - 3.2.4. Conclusions
- 3.3. Exercices indiqués en Mat, sur Machines et avec Outils. Protocole général
  - 3.3.1. Exercices de dissociation
  - 3.3.2. Exercices de mobilisation
  - 3.3.3. Exercices de renforcement
  - 3.3.4. Exercices fonctionnels
- 3.4. Pathologie de la hanche
  - 3.4.1. Pathologie des articulations
  - 3.4.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 3.4.3. Pathologie chirurgicale Prothèse
  - 3.4.4. Exercices pour la Hanche

- 3.5. Pathologie du Genou
  - 3.5.1. Pathologie des articulations
  - 3.5.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 3.5.3. Pathologie chirurgicale Prothèse
  - 3.5.4. Exercices du Genou
- 3.6. Pathologie de la Cheville
  - 3.6.1. Pathologie des articulations
  - 3.6.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 3.6.3. Pathologie chirurgicale
  - 3.6.4. Exercices pour la Cheville
- 3.7. Pathologie du Pied
  - 3.7.1. Pathologie articulaire et fasciale
  - 3.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 3.7.3. Pathologie chirurgicale
  - 3.7.4. Exercices du Pied
- 3.8. Piégeage des nerfs du Membre Inférieur
  - 3.8.1. Plexus brachial
  - 3.8.2. Nerfs périphériques
  - 3.8.3. Types de pathologies
  - 3.8.4. Exercices pour le piégeage nerveux dans le Membre Inférieur
- 3.9. Analyse de la chaîne antéro-latérale du Membre Inférieur
  - 3.9.1. Qu'est-ce que la chaîne antéro-latérale et quelle est son importance pour le patient?
  - 3.9.2. Aspects importants pour l'évaluation
  - 3.9.3. Relation entre la chaîne et la pathologie déjà décrite
  - 3.9.4. Exercices pour travailler la chaîne antérolatérale
- 3.10. Analyse de la chaîne postéro-médiale du Membre Inférieur
  - 3.10.1. Qu'est-ce que la chaîne postéro-médiale et quelle est son importance pour le patient?
  - 3.10.2. Aspects importants pour l'évaluation
  - 3.10.3. Relation du complexe avec la pathologie déjà décrite
  - 3.10.4. Exercices pour travailler la chaîne postéro-médiale

## Module 4. Pathologies générale et son traitement par le Pilates

- 4.1. Système nerveux
  - 4.1.1. Système nerveux central
  - 4.1.2. Système nerveux périphérique
  - 4.1.3. Brève description des voies neuronales
  - 4.1.4. Bénéfices de la méthode Pilates dans les pathologies neurologiques
- 4.2. Évaluation neurologique axée sur la méthode Pilates
  - 4.2.1. Anamnèse
  - 4.2.2. Évaluation de la force et du tonus
  - 4.2.3. Évaluation de la sensibilité
  - 4.2.4. Tests et échelles
- 4.3. Pathologies neurologiques dont la prévalence et les preuves scientifiques sont plus importantes dans la méthode Pilates
  - 4.3.1. Brève description des pathologies
  - 4.3.2. Principes de base de la méthode Pilates dans les pathologies neurologiques
  - 4.3.3. Adaptation des positions de Pilates
  - 4.3.4. Adaptation des exercices de Pilates
- 4.4. Sclérose en plaques
  - 4.4.1. Description de la pathologie
  - 4.4.2. Évaluation des capacités du patient
  - 4.4.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.4.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments
- 4.5. Accident vasculaire cérébral
  - 4.5.1. Description de la pathologie
  - 4.5.2. Évaluation des capacités du patient
  - 4.5.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.5.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments
- 4.6. La maladie de Parkinson
  - 4.6.1. Description de la pathologie
  - 4.6.2. Évaluation des capacités du patient
  - 4.6.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.6.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments



- 4.7. Paralyse cérébrale
  - 4.7.1. Description de la pathologie
  - 4.7.2. Évaluation des capacités du patient
  - 4.7.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.7.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments
- 4.8. Personnes âgées
  - 4.8.1. Pathologies associées à l'âge
  - 4.8.2. Évaluation des capacités du patient
  - 4.8.3. Exercices indiqués
  - 4.8.4. Exercices contre-indiqués
- 4.9. Ostéoporose
  - 4.9.1. Description de la pathologie
  - 4.9.2. Évaluation des capacités du patient
  - 4.9.3. Exercices indiqués
  - 4.9.4. Exercices contre-indiqués
- 4.10. Problèmes du Plancher Pelvien: incontinence urinaire
  - 4.10.1. Description de la pathologie
  - 4.10.2. Incidence et prévalence
  - 4.10.3. Exercices indiqués
  - 4.10.4. Exercices contre-indiqués

“ Vous profiterez de la modalité 100% en ligne offert par ce programme, qui vous permettra d'y accéder au moment et à l'endroit de votre choix, 24 heures sur 24”

05

# 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**.







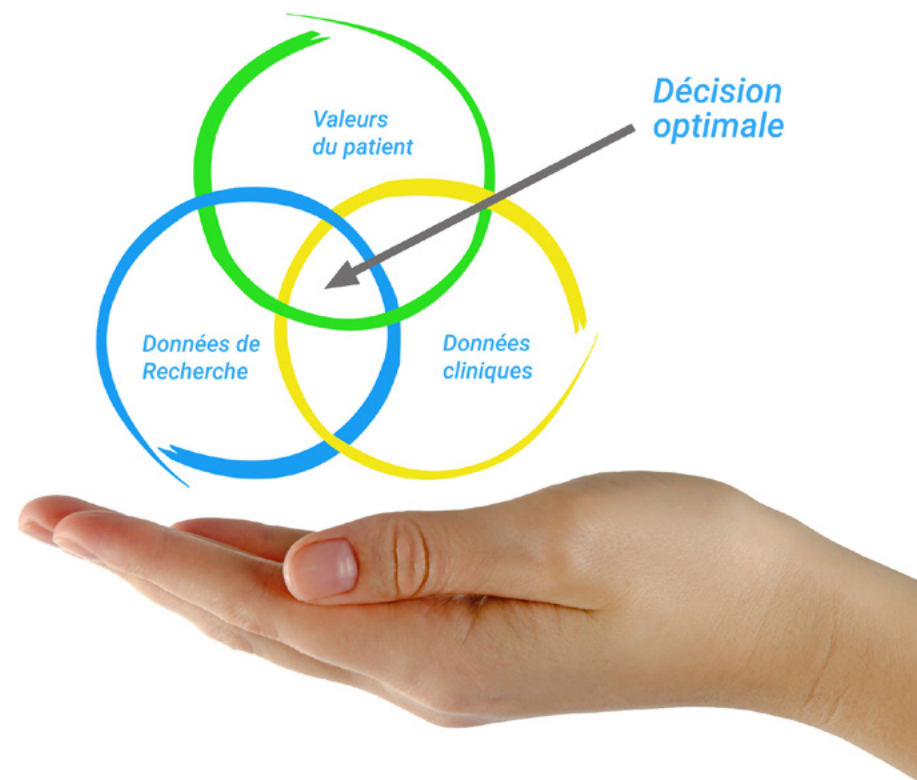
“

*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/kinésologues 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 kinésologue 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

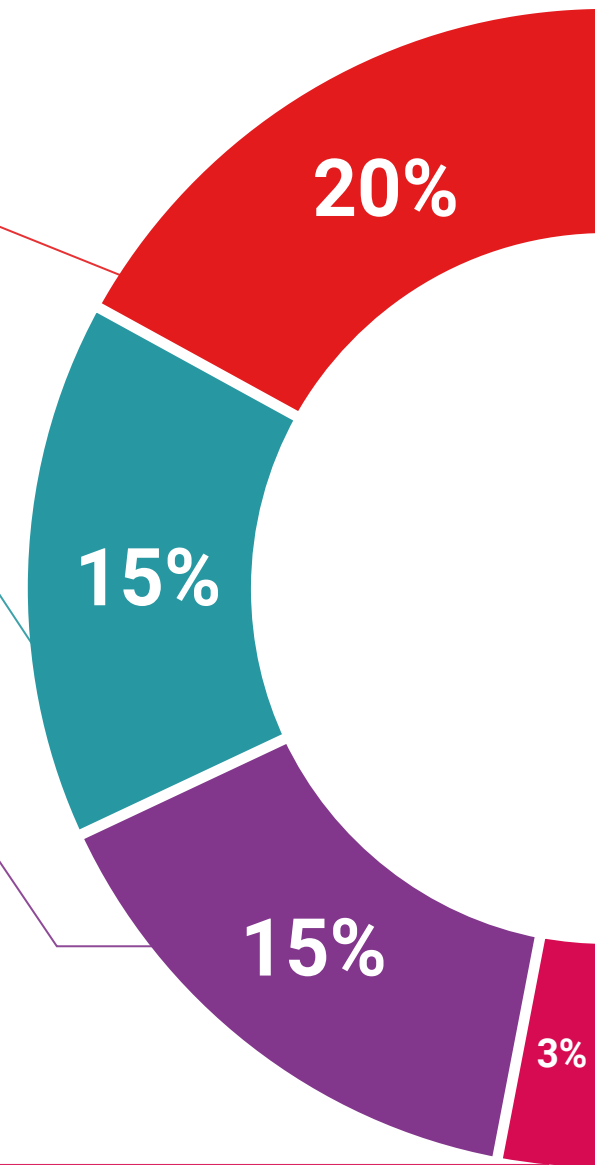
L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

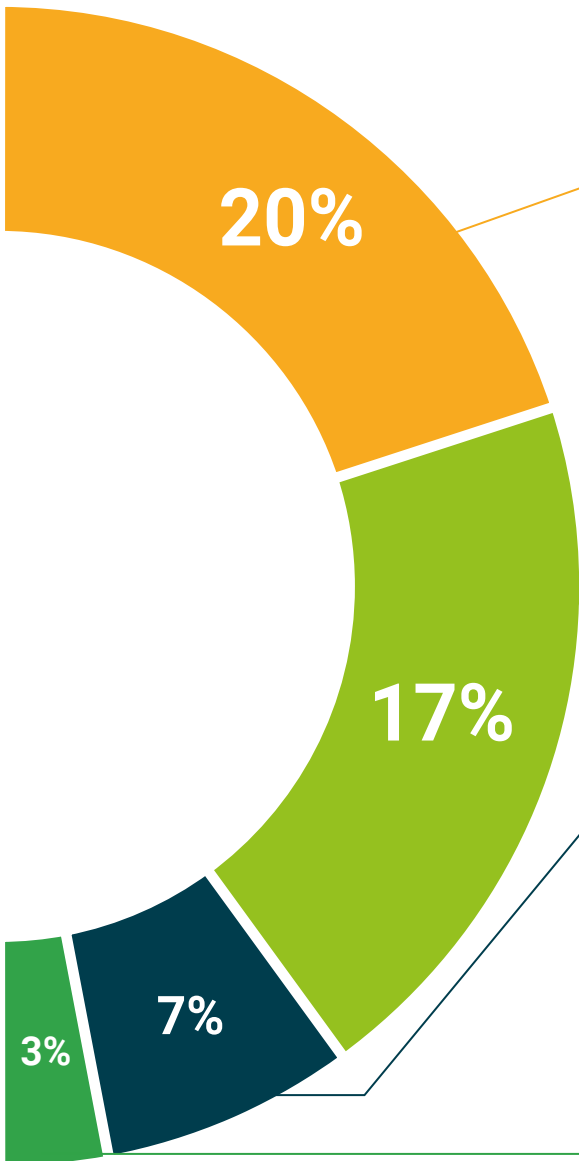
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



#### 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.



# 06 Diplôme

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

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

Diplôme: **Certificat Avancé en Méthode Pilates au Sol**

N° d'heures officielles: **600 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 Avancé**  
Méthode Pilates au Sol

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

**Certificat Avancé**

Méthode Pilates au Sol

