

# Formation Pratique

## Pilates Thérapeutique





**tech** université  
technologique

Formation Pratique  
Pilates Thérapeutique

# Sommaire

01

Introduction

---

Page 4

02

Pourquoi suivre cette  
Formation Pratique?

---

Page 6

03

Objectifs

---

Page 8

04

Plan d'étude

---

Page 10

05

Où puis-je effectuer  
la Pratique Clinique?

---

Page 12

06

Conditions générales

---

Page 14

07

Diplôme

---

Page 16

# 01 Introduction

Le Pilates Thérapeutique se concentre sur le traitement de pathologies spécifiques, telles que les Lombalgies, les Cervicalgies et les Problèmes Posturaux. Ainsi, les exercices sont adaptés aux besoins individuels du patient, cherchant non seulement à améliorer la force et la souplesse, mais aussi à réduire la douleur et à prévenir les blessures. En outre, la pratique du Pilates Thérapeutique intègre des techniques de respiration qui favorisent la relaxation et améliorent le lien entre le corps et l'esprit, contribuant ainsi au bien-être émotionnel. C'est pour cette raison que TECH a créé cette qualification, dans laquelle, en 3 semaines, le spécialiste rejoindra une équipe versée dans le Pilates Thérapeutique pour se mettre à jour avec les derniers développements et technologies disponibles, pouvant ainsi les apporter à leur propre pratique quotidienne de manière complète et efficace.



*Cette Formation Pratique vous permettra d'acquérir une compréhension approfondie de l'anatomie et de la physiologie, de comprendre comment l'exercice peut contribuer à la rééducation des blessures et à l'amélioration des conditions chroniques"*





Le Pilates Thérapeutique diffère du Pilates traditionnel en se concentrant sur des exercices adaptés à des besoins de santé spécifiques. Il est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de problèmes de dos, de cou et d'articulations. Récemment, plusieurs études ont mis en évidence sa capacité à améliorer la posture, à augmenter la flexibilité et à réduire le stress, contribuant ainsi au bien-être général de l'individu. En outre, il est recommandé de commencer par des séances individuelles supervisées par des kinésithérapeutes afin de garantir une pratique correcte et sûre, facilitant ainsi une progression graduelle dans la récupération et le renforcement musculaire.

Et comme la meilleure façon de perfectionner ces compétences est la pratique, TECH a conçu un programme consistant en un séjour de 120 heures dans un centre clinique de pointe dans le domaine du Pilates Thérapeutique. Pendant 3 semaines, le diplômé fera partie d'une équipe de spécialistes du plus haut niveau, avec lesquels il travaillera activement à la prise en charge de différents patients et de leurs pathologies. De cette manière, il pourra non seulement mettre à jour ses connaissances sur les procédures de kinésithérapie les plus efficaces, mais aussi mettre en œuvre les éléments suivants dans sa pratique.

Pendant le séjour, il bénéficiera également du soutien d'un tuteur assistant, qui veillera à ce que toutes les exigences pour lesquelles cette Formation Pratique a été conçue soient satisfaites. Sur cette base, le spécialiste travaillera avec une garantie et une sécurité totales dans la manipulation de la technologie la plus innovante, ainsi que dans l'utilisation des techniques thérapeutiques et diagnostiques qui ont donné les meilleurs résultats à ce jour.

# 02

## Pourquoi suivre cette Formation Pratique?

Cette formation lui permettra d'acquérir des compétences spécifiques pour concevoir et mener des programmes d'exercices adaptés à différentes conditions physiques et aux besoins individuels, ce qui est essentiel pour les professionnels dans des domaines tels que la kinésithérapie, la médecine du sport et l'entraînement personnel. En outre, elle ne se concentrera pas uniquement sur la rééducation des blessures, mais favorisera également la prévention et le bien-être général, ce qui en fait un outil précieux dans la pratique quotidienne. En suivant cette formation, il sera mieux préparé à offrir une approche holistique et personnalisée à ses patients.



*Suivre cette Formation Pratique en Pilates Thérapeutique sera une excellente option pour ceux qui souhaitent approfondir leur connaissance du mouvement et de son impact sur la santé physique”*

### 1. Actualisation des technologies les plus récentes

Parmi les innovations les plus notables figurent les appareils de Pilates avancés, tels que le *Reformer* avec des systèmes de résistance réglables et un retour d'information numérique, qui permettent de personnaliser le niveau de difficulté et de suivre avec précision les progrès accomplis. En outre, des dispositifs portables de *biofeedback* et des capteurs de mouvements permettent de contrôler en temps réel la posture et l'alignement, aidant les praticiens à corriger les erreurs et à optimiser les résultats thérapeutiques. L'intégration d'applications mobiles et de plateformes en ligne facilite également la personnalisation des programmes d'entraînement.

### 2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes

L'importante équipe de professionnels qui accompagnera le spécialiste tout au long de la période pratique est une prestation de premier ordre et une garantie de mise à jour sans précédent. Avec un tuteur spécifiquement désigné, l'étudiant pourra traiter de vrais patients dans un environnement de pointe, ce qui lui permettra d'incorporer les procédures et les approches les plus efficaces du Pilates Thérapeutique dans sa pratique quotidienne.

### 3. Accéder à des milieux cliniques de premier ordre

TECH sélectionne soigneusement tous les centres disponibles pour la Formation Pratique. Grâce à cela, le spécialiste aura un accès garanti à un environnement clinique prestigieux dans le domaine du Pilates Thérapeutique. Elle pourra ainsi expérimenter le travail quotidien dans un domaine exigeant, rigoureux et exhaustif, en appliquant toujours les thèses et postulats scientifiques les plus récents dans sa méthodologie de travail.



#### 4. Mettre en pratique au quotidien ce que vous apprenez dès le départ

Le marché académique est miné par des programmes d'enseignement mal adaptés au travail quotidien du spécialiste et qui nécessitent de longues heures d'enseignement, souvent incompatibles avec la vie personnelle et professionnelle. TECH propose un nouveau modèle d'apprentissage, 100% pratique, qui vous permet de vous familiariser avec les procédures de pointe dans le domaine du Pilates Thérapeutique et, surtout, de les mettre en pratique professionnelle en seulement 3 semaines.

#### 5. Ouvrir la porte à de nouvelles opportunités

Cette spécialisation permet non seulement de travailler dans des studios de Pilates, mais aussi de collaborer avec des cliniques de rééducation, des centres sportifs et des hôpitaux, où le Pilates est utilisé comme un outil clé dans la récupération des blessures et le traitement des pathologies chroniques. En outre, l'intérêt croissant pour les méthodes d'exercice qui favorisent la santé holistique a augmenté la demande d'experts en Pilates Thérapeutique, générant des opportunités pour entreprendre leurs propres projets, offrir des services personnalisés ou travailler dans des programmes interdisciplinaires.



*Vous serez en immersion totale dans le centre de votre choix"*

# 03

## Objectifs

L'objectif de ce programme est de fournir aux kinésithérapeutes une compréhension approfondie des principes et des bases de la méthode Pilates, ainsi que de son application dans des contextes thérapeutiques. Ainsi, les praticiens seront formés à l'identification et à l'évaluation des besoins individuels des patients, ce qui leur permettra de concevoir des programmes d'exercices personnalisés pour traiter les blessures, les maladies chroniques et l'amélioration du bien-être général. En outre, ils apprendront des techniques approfondies d'adaptation et de modification des exercices pour assurer la sécurité et l'efficacité de la pratique, ainsi que pour favoriser une communication efficace entre le praticien et le client.



### Objectifs généraux

---

- ♦ Fournir des connaissances sur l'anatomie et la biomécanique du corps
- ♦ Développer des compétences pratiques dans l'enseignement de la méthode Pilates
- ♦ Adapter les exercices de Pilates à différentes conditions et aux besoins individuels
- ♦ Encourager la prévention des blessures par la pratique du Pilates
- ♦ Améliorer l'efficacité des interventions de rééducation
- ♦ Reconnaître et traiter diverses pathologies et conditions physiques
- ♦ Promouvoir une approche holistique de la santé et du bien-être
- ♦ Intégrer le Pilates Thérapeutique dans des environnements cliniques et de bien-être
- ♦ Évaluer les progrès et l'évolution des clients tout au long du processus
- ♦ Être capable d'offrir un accompagnement personnalisé dans la pratique du Pilates







## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Étudier les principes fondamentaux du Pilates Thérapeutique
- ♦ Analyser la relation entre la posture et le mouvement
- ♦ Identifier les caractéristiques des principales lésions musculo-squelettiques
- ♦ Apprendre les méthodes d'évaluation fonctionnelle
- ♦ Apprendre les techniques de respiration et leur application en Pilates
- ♦ Concevoir des programmes d'exercices personnalisés
- ♦ Mettre en œuvre des stratégies de modification des exercices en fonction des besoins
- ♦ Pratiquer l'utilisation de l'équipement spécifique à la méthode Pilates
- ♦ Encourager la prise de conscience du corps chez les pratiquants
- ♦ Développer des compétences de communication efficaces
- ♦ Établir des objectifs de santé et de bien-être pour les patients
- ♦ Intégrer des techniques de relaxation et de gestion du stress
- ♦ Évaluer la progression et l'efficacité des programmes Pilates
- ♦ Promouvoir l'éducation à l'ergonomie et aux habitudes saines
- ♦ Créer un environnement sûr et motivant pendant les séances
- ♦ Collaborer avec d'autres professionnels de la santé dans le cadre du traitement
- ♦ Analyser des cas cliniques afin d'appliquer les connaissances théoriques
- ♦ Promouvoir la pratique du Pilates en tant qu'outil d'autogestion de la santé
- ♦ Encourager le développement professionnel continu dans le domaine de la méthode Pilates
- ♦ Évaluer l'impact du Pilates Thérapeutique sur la qualité de vie des patients

# 04

## Plan d'étude

La Formation Pratique de ce programme en Pilates Thérapeutique est composée d'un séjour clinique pratique d'une durée de 3 semaines, du lundi au vendredi, avec 8 heures consécutives de formation pratique, aux côtés d'un assistant spécialiste. Ainsi, ce séjour permettra aux kinésithérapeutes de traiter des patients réels, toujours avec une équipe de professionnels de référence dans le domaine, en appliquant les procédures les plus innovantes et en planifiant la dernière génération de thérapie pour chaque pathologie.

Dans cette proposition de formation, de nature totalement pratique, les activités visent à développer et à perfectionner les compétences nécessaires à la prestation de soins kinésithérapeutiques dans des domaines et des conditions qui exigent un haut niveau de qualification, et qui sont orientées vers une formation spécifique pour l'exercice de l'activité, dans un environnement de sécurité pour le patient et de haute performance professionnelle. Il s'agit, sans aucun doute, d'une opportunité d'apprendre en travaillant.

L'enseignement pratique sera dispensé avec l'accompagnement et les conseils d'enseignants et d'autres collègues formateurs qui facilitent le travail en équipe et l'intégration multidisciplinaire en tant que compétences transversales pour la praxis médicale (apprendre à être et apprendre à entrer en relation avec les autres).

Les procédures décrites ci-dessous constitueront la base de la formation et leur mise en œuvre dépendra de la disponibilité du centre, de son activité habituelle et de sa charge de travail, et dépendra de la disponibilité du centre, de son activité habituelle et de sa charge de travail, les activités proposées étant les suivantes:





Module	Activité pratique
Évaluation et Diagnostic	Évaluer l'état physique et les besoins des patients
	Établir un diagnostic fonctionnel sur la base des antécédents médicaux
	Identifier les limitations et les pathologies spécifiques
	Suivre les progrès des patients tout au long du traitement
Conception de Programmes d'Exercices	Concevoir des programmes Pilates personnalisés pour chaque patient
	Adapter les exercices en fonction des capacités et des limites individuelles
	Fixer des objectifs de récupération à court et à long terme
	Mettre en œuvre des progressions d'exercices pour optimiser les résultats
Exécution de Séances de Pilates	Guider les patients dans l'exécution des exercices de Pilates
	Donner des instructions sur l'alignement et la technique corrects pour chaque mouvement
	Superviser les séances pour garantir la sécurité et l'efficacité
	Modifier les exercices en temps réel en fonction de la réaction du patient
Éducation et Suivi	Sensibiliser les patients à l'importance de la méthode Pilates dans leur rétablissement
	Fournir des recommandations sur les habitudes et les mouvements sains
	Assurer un suivi après le traitement afin d'en évaluer l'efficacité
	Encourager l'autogestion et la responsabilité du patient dans son processus de guérison

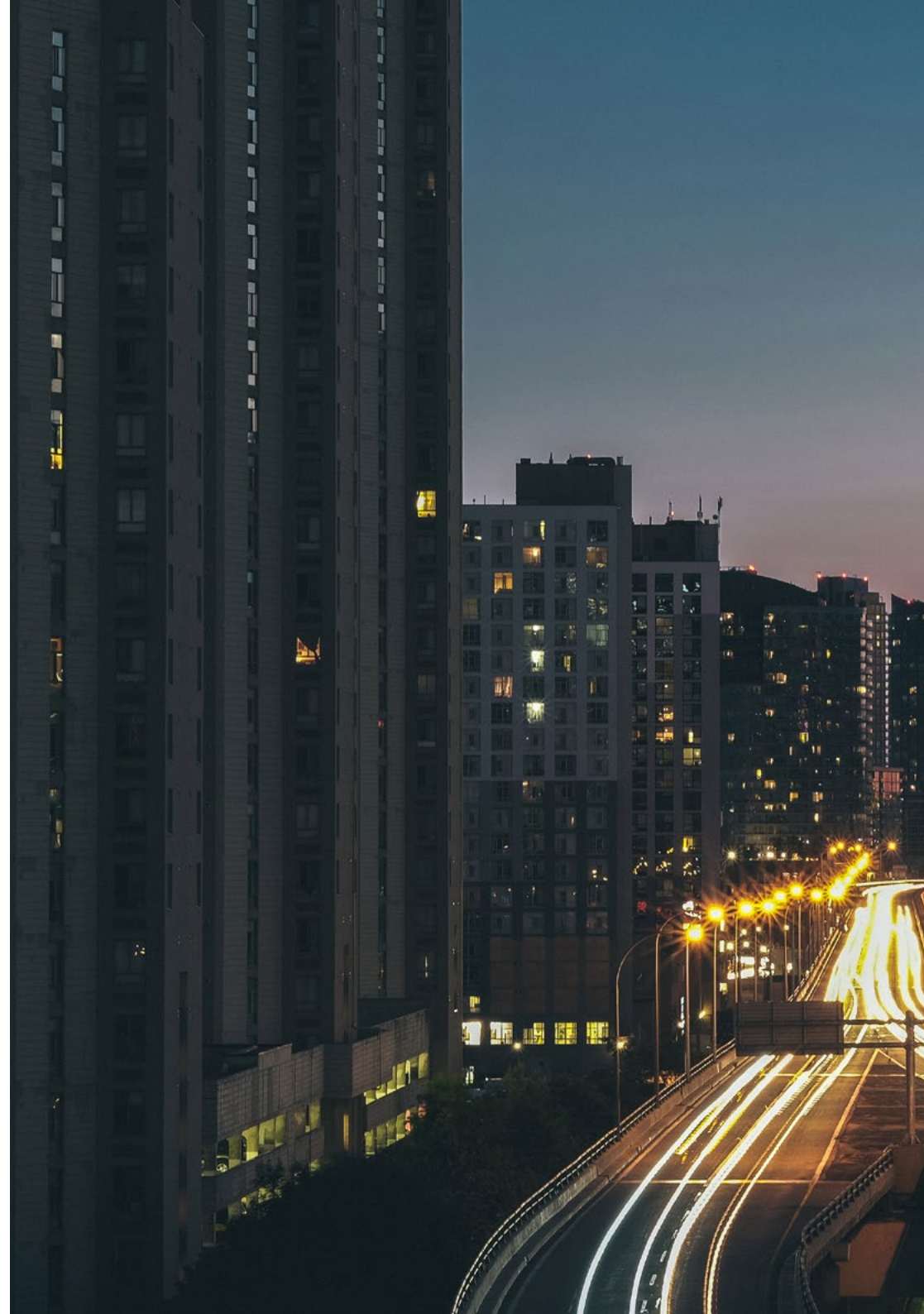
# 05

## Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?

Dans sa volonté d'offrir un enseignement de qualité à la portée du plus grand nombre, TECH a décidé d'élargir ses horizons académiques afin que cette formation puisse être dispensée dans différents centres. Il s'agit d'une opportunité unique qui permettra aux professionnels de continuer à développer leur carrière aux côtés des meilleurs spécialistes du secteur dans diverses cliniques de premier plan.


“

*L'observation et l'analyse des techniques de correction posturale et d'alignement seront encouragées, ce qui vous permettra d'adapter les mouvements aux besoins spécifiques de vos patients”*





L'étudiant pourra suivre cette formation dans les centres suivants:



**Klinésthérapie**

**Klinik PM**

Pays	Ville
Espagne	Alicante

Adresse: Calle Montesinos 7, Alicante 03016

La plus grande clinique de référence pour le traitement de la douleur et la traumatologie conservatrice

---

**Formations pratiques connexes:**

- Diagnostic en kinésthérapie
- Kinésthérapie Sportive



*Profitez de cette occasion pour vous entourer de professionnels experts et pour vous inspirer de leur méthodologie de travail"*

# 06

## Conditions générales

### Assurance responsabilité civile

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

Pour ce faire, cette université s'engage à souscrire une assurance Responsabilité Civile pour couvrir toute éventualité pouvant survenir pendant le séjour au centre de stage.

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



## Conditions générales de la Formation pratique

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# 07 Diplôme

Ce diplôme de **Formation Pratique en Pilates Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus à jour sur la scène professionnelle et académique.

Une fois que l'étudiant aura réussi les évaluations, il recevra par courrier, avec accusé de réception, le diplôme correspondant de la Formation Pratique délivré par TECH.

Le certificat délivré par TECH mentionne la note obtenue lors de l'évaluation.

Diplôme: **Formation Pratique en Pilates Thérapeutique**

Durée: **3 semaines**

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





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

Formation Pratique  
Pilates Thérapeutique

# Formation Pratique Pilates Thérapeutique

