

# Mastère Spécialisé

## Pilates Thérapeutique





**tech** université  
technologique

## Mastère Spécialisé Pilates Thérapeutique

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/mastere-specialise/mastere-specialise-pilates-therapeutique](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/mastere-specialise/mastere-specialise-pilates-therapeutique)

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 12*

04

Direction de la formation

---

*page 16*

05

Structure et contenu

---

*page 20*

06

Méthodologie

---

*page 32*

07

Diplôme

---

*page 40*

# 01 Présentation

Parmi les différentes techniques de soins que les kinésithérapeutes ont intégrées dans leur travail, le Pilates est l'une des plus efficaces en termes de récupération globale des patients. Cet ensemble de méthodologies à visée thérapeutique a démontré son efficacité dans la rééducation de diverses lésions des extrémités, de la Colonne Vertébrale et dans la prise en charge de pathologies neurologiques telles que la maladie de Parkinson. Cependant, se plonger dans ces innovations peut s'avérer difficile pour les professionnels du secteur qui ont besoin du contenu le plus récent pour optimiser leur pratique. C'est pourquoi TECH a mis au point ce programme d'étude dans lequel les étudiants se pencheront sur les derniers exercices, instruments et contre-indications de cette pratique. Ce programme sera soutenu par *Relearning*, la méthodologie 100% en ligne la plus complète.





“

*Avec ce Mastère Spécialisé, vous aurez à portée de main les principales innovations du Pilates Thérapeutique dans un format d'étude 100% en ligne, dont le matériel pourra être consulté sans difficulté 24 heures sur 24"*

La pratique intensive et mal programmée de certains sports peut engendrer diverses blessures et gênes chez les athlètes. Le processus de réhabilitation de ces altérations, qui se produisent souvent dans la section locomotrice, peut être complexe et nécessite les mains les plus qualifiées. En ce sens, les kinésithérapeutes maîtrisant les méthodes de récupération avancées sont devenus des professionnels très recherchés. En même temps, on attend d'eux qu'ils gèrent les soins et les techniques de récupération les plus innovants du moment.

La méthode Pilates est devenue l'une des alternatives les plus efficaces contre ce type d'altérations. Les preuves scientifiques qui soutiennent cette affirmation sont rassemblées dans différents articles académiques et dans le travail d'experts qui ont promu son incorporation dans différents protocoles thérapeutiques. Cependant, pour les kinésithérapeutes, il peut être difficile de se tenir au courant des critères les plus récents pour travailler avec cette discipline et des stratégies pour l'intégrer dans l'activité de soins. C'est pour cette raison que TECH a conçu ce programme d'études en tenant compte de la mise à jour de ces professionnels.

La qualification se compose de 10 modules académiques dans lesquels les étudiants étudieront les avantages de la méthode Pilates pour traiter les altérations des parties du Membre Supérieur telles que l'Épaule, le Poignet ou le Coude. Ils étudieront également les principales affections de la Colonne Vertébrale qui peuvent être traitées à l'aide de cette méthode. D'autre part, il aborde de manière exhaustive ses contre-indications les plus fréquentes et la manière de prévenir l'apparition de lésions sous-jacentes et comment prévenir l'apparition de lésions sous-jacentes.

Ce Mastère Spécialisé sera enseigné à 100% en ligne, à partir d'une plateforme virtuelle dotée de différentes fonctionnalités interactives. Il comprend des ressources multimédias avancées telles que des vidéos et des infographies. Pour accéder au matériel d'étude, les étudiants n'auront besoin que d'un appareil connecté à Internet, ce qui leur évitera de se rendre inutilement dans un centre d'études. En outre, la méthodologie très complète du *Relearning* à distance renforcera le processus didactique, permettant aux étudiants de développer des compétences pratiques tout au long de l'itinéraire académique.

Ce **Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique** 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 la pratique du Pilates Thérapeutique
- ♦ 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



*100% en ligne et sans horaires d'études hermétiques: c'est la formation en Pilates Thérapeutique que TECH propose pour mettre à jour vos connaissances"*

“

*Grâce à la méthode Relearning, vous deviendrez un physiothérapeute hautement spécialisé dans l'intégration du Pilates dans vos routines thérapeutiques”*

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.

*Mettez à jour vos compétences théoriques et pratiques dans la gestion des lésions neurologiques par le biais du Pilates Thérapeutique avec un programme complet et perturbant.*

*Vous approfondirez votre connaissance des protocoles d'exercices avancés et des progressions grâce à ce parcours académique TECH 100% en ligne.*



# 02 Objectifs

TECH Université Technologique a pour objectif de promouvoir les connaissances théoriques et les compétences pratiques des professionnels grâce aux programmes les plus complets et les plus récents du panorama académique. Ce programme de Pilates Thérapeutique ne fait pas exception et, pour cette raison, il intègre les critères d'intervention, les exercices et les instruments de travail les plus innovants de cette discipline. Grâce à cette qualification, les étudiants atteindront un niveau supérieur de formation et de performance professionnelle, en ayant entre les mains des objectifs éducatifs rigoureux qui, en même temps, peuvent être concrétisés avec rapidité et flexibilité.







“

*L'un des objectifs de ce Mastère Spécialisé est de vous apporter les connaissances nécessaires pour appliquer le Pilates Thérapeutique de manière disruptive dans la prise en charge des personnes atteintes de pathologies neurodégénératives"*



## 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. Méthode Pilates

- ♦ Découvrir l'histoire de la méthode Pilates
- ♦ Approfondir l'histoire de la méthode Pilates
- ♦ Décrire la méthodologie du Pilates

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

- ♦ Approfondir les fondamentaux du Pilates
- ♦ Identifier les exercices les plus pertinents
- ♦ Expliquer les positions Pilates à éviter

### Module 3. Gymnase Pilates

- ♦ Décrire l'espace où se pratique le Pilates
- ♦ Connaître les machines pour le Pilates
- ♦ Exposer les protocoles d'exercices et les progressions

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

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

### Module 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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

### Module 9. Pilates pendant la Grossesse, l'Accouchement et le Post-partum

- ♦ Différencier les différentes phases de la grossesse
- ♦ Déterminer les exercices spécifiques à chaque phase
- ♦ Guider la femme pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum

### Module 10. Pilates dans le sport

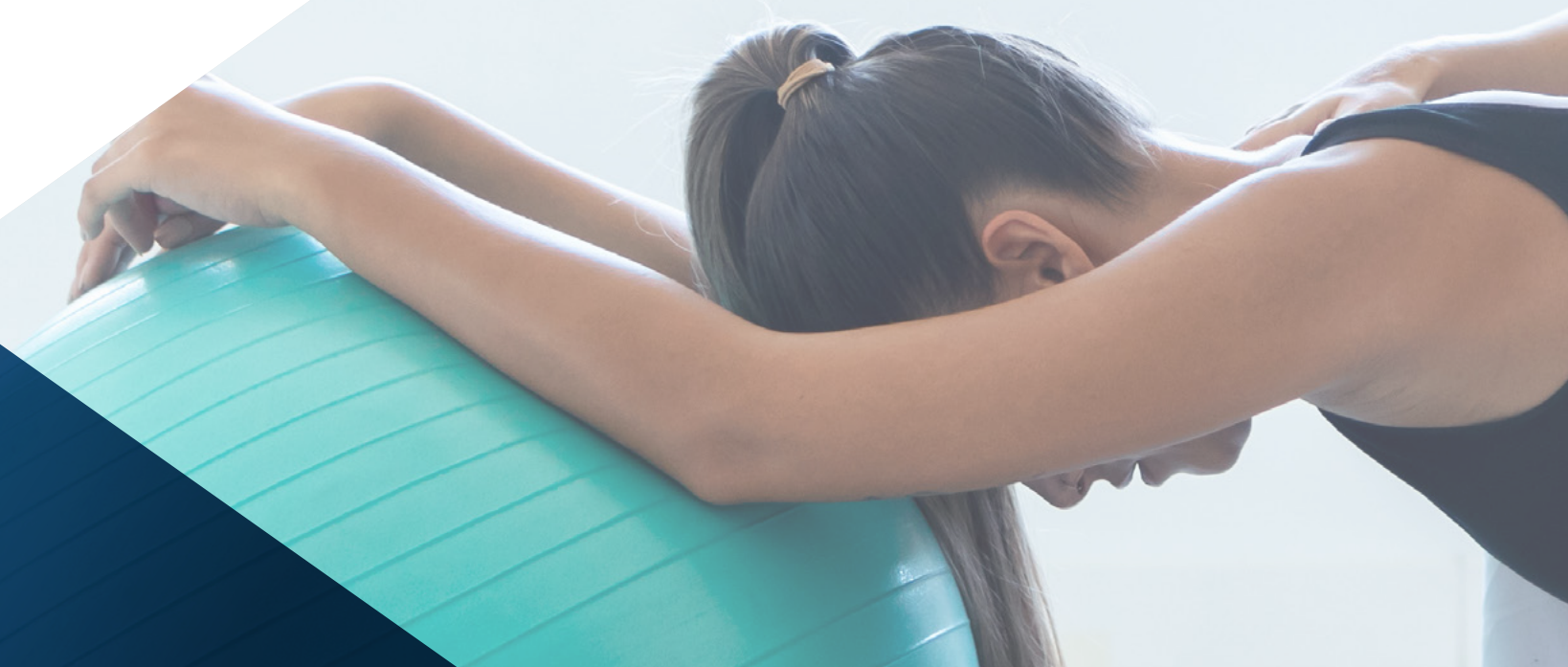
- ♦ Identifier les blessures les plus courantes dans chaque sport
- ♦ Indiquer les facteurs de risque prédisposant aux blessures
- ♦ Sélectionner des exercices basés sur la Méthode Pilates adaptés à chaque sport



# 03

## Compétences

Ce Mastère Spécialisé de TECH Université Technologique rassemble les contenus les plus innovants dans le domaine du Pilates Thérapeutique et de son application pour le bénéfice et la récupération des personnes souffrant de différents troubles musculo-squelettiques. En plus de son syllabus actualisé, le programme utilise des méthodes d'enseignement perturbatrices telles que le *Relearning* et les études de cas de l'École de Harvard afin que chaque diplômé puisse mettre à jour ses connaissances en incorporant une vision théorique et pratique de cette discipline. Ainsi, à l'issue de ce programme, les étudiants auront atteint un niveau de spécialisation superlatif et seront capables d'appliquer des compétences d'excellence dans leur pratique professionnelle quotidienne.





“

*Grâce aux compétences acquises dans le cadre de cette qualification, vous favoriserez le bien-être et les soins de Santé spécifiques, en utilisant les exercices de Pilates les plus innovants"*





## Compétences générales

---

- ♦ Actualiser connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement des exercices de la méthode Pilates sur tapis, sur différentes machines et avec des instruments
- ♦ Établir un protocole d'exercices adaptés à la symptomatologie et à la pathologie de chaque situation personnelle
- ♦ Faire une distinction claire entre un bon et un mauvais exercice de Pilates
- ♦ Prendre en compte et prévenir le burn out chez les instructeurs de Pilates
- ♦ Élargir les capacités de prise en charge des professionnels qui se sont surentraînés en Pilates
- ♦ Promouvoir les soins de santé en appliquant correctement les exercices de Pilates

“

*Optimisez vos compétences pratiques, en intégrant les exercices de Pilates les plus innovants dans la préparation à l'accouchement, grâce à ce programme rigoureux”*





## Compétences spécifiques

---

- ♦ Adapter les charges des machines à l'objectif poursuivi avec un exercice donné chez un patient spécifique
- ♦ Appliquer les techniques Pilates de musculation et d'étirement pour traiter diverses blessures
- ♦ Identifier les principales blessures causées par une pratique incorrecte de la méthode Pilates chez les non-professionnels
- ♦ Fournir des lignes directrices en matière d'exercices pour les personnes souffrant d'ostéoporose ou de problèmes d'incontinence
- ♦ Poursuivre les recherches visant à approfondir la connaissance de la méthode Pilates
- ♦ Établir des protocoles pour l'exécution des exercices indiqués dans la MATT
- ♦ Aborder les problèmes des membres supérieurs et inférieurs par le Pilates
- ♦ Recommander certains exercices de Pilates pour prévenir les pathologies musculaires

# 04

## Direction de la formation

Les enseignants de cette filière académique sont hautement spécialisés dans l'utilisation du Pilates Thérapeutique pour traiter différentes pathologies. Ces experts ont suivi une trajectoire intensive en tant que kinésithérapeutes, appliquant ces connaissances dans différents secteurs tels que la récupération des patients souffrant de blessures dérivées des activités quotidiennes ou de pathologies musculo-squelettiques sous-jacentes. Grâce à leur pratique quotidienne, la faculté a intégré un programme qui rassemble les outils, les techniques et les combinaisons de stratégies interventionnelles avancées. Grâce à ces compétences, intégrées dans le programme, les diplômés de ce programme seront en mesure de mettre à jour leurs compétences et de stimuler leur carrière professionnelle.





“

*Les meilleurs experts en Pilates thérapeutique font partie du corps enseignant de ce diplôme très complet de TECH Université Technologique”*

## 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

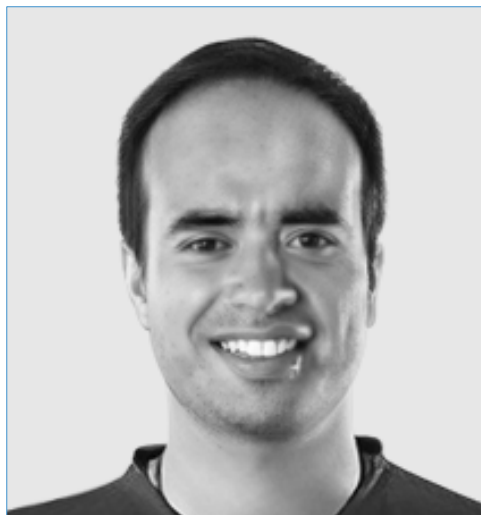
---

- 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 Físio 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

### 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 Físio Life Plus
- ♦ Master en Kinésithérapie Manuelle de l'Appareil Locomoteur de l'Université d'Alcalá
- ♦ Diplôme de Kinésithérapie de l'Université d'Alcalá

### Mme. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Clinique Letfísio
- ♦ Kinésithérapeute à la Résidence pour Personnes Âgées d'Orpea
- ♦ Master en Kinésithérapie Pelvipérinéologique à l'Université de Castilla-la Mancha
- ♦ Formation à l'Échographie Fonctionnelle en Physiothérapie du Plancher Pelvien chez l'homme et la femme à FISIOMEDIT Training
- ♦ Formation en Hypopressifs chez LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Diplôme de kinésithérapie de l'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)

**Mme. Cortés Lorenzo, Laura**

- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Fiosiomon
- ♦ Kinésithérapeute au Centre de Technification de la Fédération de Hockey de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à Fio 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. Valiente Serrano, Noelia**

- ♦ Kinésithérapeute à Fio Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à Keiki Fisioterapia
- ♦ Kinésithérapeute à Jemed Importaciones

**M. Longás de Jesús, Antonio**

- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Lagasca
- ♦ Kinésithérapeute à Fio Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute au Club de Rugby Veterinaria

# 05

## Structure et contenu

Ce programme académique rassemble les approches les plus innovantes de l'utilisation de la méthode Pilates en tant que stratégie thérapeutique et de rééducation pour diverses affections et blessures musculo-squelettiques. La qualification de 10 modules décrit les fondements de la méthode, son évolution et les principaux outils ou instruments qui facilitent sa mise en œuvre. En même temps, les étudiants pourront approfondir différents exercices spécifiques qui sont mis en œuvre à partir de cette discipline pour contrer les pathologies et les altérations de la Colonne Vertébrale, des membres inférieurs et supérieurs, entre autres. Tout cela grâce à des ressources didactiques multimédias et à la méthodologie innovante *Relearning*.







“

*Grâce à des ressources multimédias, telles que des vidéos et des infographies, vous approfondirez l'assimilation de compétences pratiques avec une approche récupératrice basée sur le Pilates Thérapeutique"*



## 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. La publicité studio de 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. Principes fondamentaux de la Méthode Pilates

- 2.1. Les différents concepts de la méthode
  - 2.1.1. Les concepts selon Joseph Pilates
  - 2.1.2. Évolution des concepts
  - 2.1.3. Les générations suivantes
  - 2.1.4. Conclusions
- 2.2. La Respiration
  - 2.2.1. Les différents types de respiration
  - 2.2.2. Analyse des types de respiration
  - 2.2.3. Les effets de la respiration
  - 2.2.4. Conclusions



- 2.3. Le bassin comme centre de stabilité et de mouvement
  - 2.3.1. Le concept de "Core" de Joseph Pilates
  - 2.3.2. Le Core scientifique
  - 2.3.3. Base anatomique
  - 2.3.4. Le Core dans les processus de récupération
- 2.4. L'organisation de la ceinture scapulaire
  - 2.4.1. Revue anatomique
  - 2.4.2. Biomécanique de la ceinture scapulaire
  - 2.4.3. Applications dans la méthode Pilates
  - 2.4.4. Conclusions
- 2.5. L'organisation du mouvement du membre inférieur
  - 2.5.1. Revue anatomique
  - 2.5.2. Biomécanique du membre inférieur
  - 2.5.3. Applications dans la méthode Pilates
  - 2.5.4. Conclusions
- 2.6. Articulation de la colonne vertébrale
  - 2.6.1. Revue anatomique
  - 2.6.2. Biomécanique de la colonne vertébrale
  - 2.6.3. Applications dans la méthode Pilates
  - 2.6.4. Conclusions
- 2.7. Alignement des segments du corps
  - 2.7.1. La posture
  - 2.7.2. La posture dans la méthode Pilates
  - 2.7.3. Alignement des segments
  - 2.7.4. Chaînes musculaires et fasciales
- 2.8. Intégration fonctionnelle
  - 2.8.1. Concept d'intégration fonctionnelle
  - 2.8.2. Implications pour les différentes activités
  - 2.8.3. La tâche
  - 2.8.4. Le contexte
- 2.9. Principes fondamentaux du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.1. Histoire du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.2. Concepts du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.3. Critères du Pilates Thérapeutique
  - 2.9.4. Exemples de blessures ou de pathologies

- 2.10. Pilates classique et Pilates thérapeutique
  - 2.10.1. Différences entre les deux méthodes
  - 2.10.2. Justification
  - 2.10.3. Progressions
  - 2.10.4. Conclusions

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

- 3.1. Le Reformer
  - 3.1.1. Présentation du Reformer
  - 3.1.2. Avantages du Reformer
  - 3.1.3. Principaux exercices sur le Reformer
  - 3.1.4. Principales erreurs sur le Reformer
- 3.2. La table Cadillac ou Trapèze
  - 3.2.1. Introduction au Cadillac
  - 3.2.2. Avantages de la table Cadillac
  - 3.2.3. Principaux exercices de la Cadillac
  - 3.2.4. Principales erreurs dans la Cadillac
- 3.3. La chaise
  - 3.3.1. Introduction à la chaise
  - 3.3.2. Avantages de la chaise
  - 3.3.3. Principaux exercices sur la chaise
  - 3.3.4. Principales erreurs de la chaise
- 3.4. Le Tonneau
  - 3.4.1. Introduction au Tonneau
  - 3.4.2. Avantages du Tonneau
  - 3.4.3. Principaux exercices du Tonneau
  - 3.4.4. Principales erreurs dans le Tonneau
- 3.5. Modèles "Combo"
  - 3.5.1. Introduction au modèle combo
  - 3.5.2. Avantages du modèle combo
  - 3.5.3. Principaux exercices du modèle combo
  - 3.5.4. Principales erreurs du modèle Combo

- 3.6. L'Anneau flexible
    - 3.6.1. Introduction à l'anneau flexible
    - 3.6.2. Avantages de l'anneau flexible
    - 3.6.3. Principaux exercices de l'anneau flexible
    - 3.6.4. Principales erreurs de l'anneau flexible
  - 3.7. Le *Spine Corrector* (correcteur de la colonne vertébrale)
    - 3.7.1. Introduction au *spine* corrective (correcteur de la colonne vertébrale)
    - 3.7.2. Avantages de la *spine* corrective
    - 3.7.3. Principaux exercices de la *spine* corrective
    - 3.7.4. Principales erreurs dans la *spine* corrective
  - 3.8. Outils adaptés à la méthode
    - 3.8.1. *Foam roller*
    - 3.8.2. *Fit Ball*
    - 3.8.4. Bandes élastiques
    - 3.8.5. Bosu
  - 3.9. Espace
    - 3.9.1. Préférences en matière d'équipement
    - 3.9.2. Espace pour la méthode Pilates
    - 3.9.3. L'équipement de Pilates
    - 3.9.4. Bonnes pratiques en matière d'espace
  - 3.10. L'environnement
    - 3.10.1. Concept d'environnement
    - 3.10.2. Caractéristiques des différents environnements
    - 3.10.3. Choix de l'environnement
    - 3.10.4. Conclusions
- Module 4. Méthodologie dans la pratique de la Méthode Pilates**
- 4.1. La séance initiale
    - 4.1.1. Évaluation initiale
    - 4.1.2. Consentement éclairé
    - 4.1.3. Mots et commandes liés à la Méthode Pilates
    - 4.1.4. Début de la Méthode Pilates
  - 4.2. Évaluation initiale
    - 4.2.1. L'évaluation posturale
    - 4.2.2. Évaluation de la flexibilité
    - 4.2.3. Évaluation de la coordination
    - 4.2.4. Planification de la séance. Fiche Pilates
  - 4.3. Le cours de Pilates
    - 4.3.1. Exercices initiaux
    - 4.3.2. Regroupement des élèves
    - 4.3.3. Positionnement, voix, corrections
    - 4.3.4. La pause
  - 4.4. Les élèves-patients
    - 4.4.1. Typologie de l'élève Pilates
    - 4.4.2. L'engagement personnalisé
    - 4.4.3. Les objectifs de l'élève
    - 4.4.4. Le choix de la méthode
  - 4.5. Progressions et régression des exercices
    - 4.5.1. Introduction aux progressions et régressions
    - 4.5.2. Les progressions
    - 4.5.3. Les régressions
    - 4.5.4. L'évolution du traitement
  - 4.6. Protocole général
    - 4.6.1. Un protocole de base généralisé
    - 4.6.2. Respecter les fondamentaux de la méthode Pilates
    - 4.6.3. Analyse du protocole
    - 4.6.4. Fonctions du protocole
  - 4.7. Indications des exercices
    - 4.7.1. Caractéristiques de la position de départ
    - 4.7.2. Contre-indications des exercices
    - 4.7.3. Aides verbales, tactiles
    - 4.7.4. Programmation des cours

- 4.8. L'enseignant/le moniteur
  - 4.8.1. Analyse de l'apprenant
  - 4.8.2. Types d'enseignants
  - 4.8.3. Créer l'environnement adéquat
  - 4.8.4. Suivi de l'apprenant
- 4.9. Le programme de base
  - 4.9.1. Pilates pour débutants
  - 4.9.2. Pilates pour niveau moyen
  - 4.9.3. Pilates pour experts
  - 4.9.4. Pilates professionnel
- 4.10. Logiciel de studio de Pilates
  - 4.10.1. Principaux logiciels de studio de Pilates
  - 4.10.2. Application Pilates
  - 4.10.3. Les dernières technologies dans le studio de Pilates
  - 4.10.4. Progrès les plus significatifs dans le studio de Pilates

## Module 5. Pilates dans les Troubles de la Colonne Vertébrale

- 5.1. Recueil anatomique de base
  - 5.1.1. Ostéologie de la colonne vertébrale
  - 5.1.2. Myologie de la colonne vertébrale
  - 5.1.3. Biomécanique de la colonne vertébrale
  - 5.1.4. Conclusions
- 5.2. Pathologies fréquentes susceptibles d'être traitées par la méthode Pilates
  - 5.2.1. Pathologies de croissance
  - 5.2.2. Pathologies chez le patient âgé
  - 5.2.3. Pathologies du patient sédentaire
  - 5.2.4. Pathologies chez le sportif
- 5.3. Exercices indiqués en MATT, sur Machines et avec Outils. Protocole général
  - 5.3.1. Exercices d'allongement
  - 5.3.2. Exercices de stabilisation centrale
  - 5.3.3. Exercices de mobilisation articulaire
  - 5.3.4. Exercices de renforcement
  - 5.3.5. Exercices fonctionnels
- 5.4. Pathologie discale
  - 5.4.1. Pathomécanique
  - 5.4.2. Syndromes discaux
  - 5.4.3. Différences entre les types de pathologies
  - 5.4.4. Bonnes pratiques
- 5.5. Pathologie des articulations
  - 5.5.1. Pathomécanique
  - 5.5.2. Syndromes articulaires
  - 5.5.3. Types de pathologies
  - 5.5.4. Conclusions
- 5.6. Pathologie musculaire
  - 5.6.1. Pathomécanique
  - 5.6.2. Syndromes musculaires
  - 5.6.3. Types de pathologies
  - 5.6.4. Conclusions
- 5.7. Pathologie de la Colonne Cervicale
  - 5.7.1. Symptomatologie
  - 5.7.2. Syndromes cervicaux
  - 5.7.3. Protocoles spécifiques
  - 5.7.4. Conclusions
- 5.8. Pathologie de la Colonne Vertébrale Dorsale
  - 5.8.1. Symptomatologie
  - 5.8.2. Syndromes dorsaux
  - 5.8.3. Protocoles spécifiques
  - 5.8.4. Conclusions
- 5.9. Pathologie de la Colonne Lombaire
  - 5.9.1. Symptomatologie
  - 5.9.2. Syndromes lombaires
  - 5.9.3. Protocoles spécifiques
  - 5.9.4. Conclusions
- 5.10. Pathologie Sacro-iliaque
  - 5.10.1. Symptomatologie
  - 5.10.2. Syndromes lombaires
  - 5.10.3. Protocoles spécifiques
  - 5.10.4. Conclusions



**Module 6. Pilates dans les Troubles du Membre Supérieur**

- 6.1. Recueil anatomique de base
  - 6.1.1. Ostéologie du Membre Supérieur
  - 6.1.2. Myologie du Membre Supérieur
  - 6.1.3. Biomécanique du Membre Supérieur
  - 6.1.4. Bonnes pratiques
- 6.2. Exercices de stabilisation
  - 6.2.1. Introduction aux exercices de stabilisation
  - 6.2.2. Exercices de stabilisation MATT
  - 6.2.3. Exercices de stabilisation sur machine
  - 6.2.4. Les meilleurs exercices de stabilisation
- 6.3. Exercices de mobilisation articulaire
  - 6.3.1. Introduction aux exercices de mobilité articulaire
  - 6.3.2. Exercices de mobilité articulaire MATT
  - 6.3.3. Exercices de mobilité articulaire sur une machine
  - 6.3.4. Meilleurs exercices de mobilité articulaire
- 6.4. Exercices de renforcement
  - 6.4.1. Introduction aux exercices de renforcement
  - 6.4.2. Exercices de renforcement MATT
  - 6.4.3. Exercices de renforcement sur machine
  - 6.4.4. Meilleurs exercices de renforcement
- 6.5. Exercices fonctionnels
  - 6.5.1. Introduction aux exercices fonctionnels
  - 6.5.2. Exercices fonctionnels MATT
  - 6.5.3. Exercices fonctionnels sur machines
  - 6.5.4. Meilleurs exercices fonctionnels
- 6.6. Pathologie de l'Épaule Protocoles spécifiques
  - 6.6.1. Épaule douloureuse
  - 6.6.2. Épaule gelée
  - 6.6.3. Épaule hypomobile
  - 6.6.4. Exercices pour l'épaule

- 6.7. Pathologie du Coude. Protocoles spécifiques
  - 6.7.1. Pathologie des articulations
  - 6.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 6.7.3. Coude post-traumatique ou post-chirurgical
  - 6.7.4. Exercices pour le Coude
- 6.8. Pathologie du Poignet
  - 6.8.1. Principaux syndromes
  - 6.8.2. Type de pathologie du Poignet
  - 6.8.3. Exercices pour le Poignet
  - 6.8.4. Conclusions
- 6.9. Pathologie de la Main
  - 6.9.1. Principaux syndromes
  - 6.9.2. Types de pathologie de la Main
  - 6.9.3. Exercices pour la Main
  - 6.9.4. Conclusions
- 6.10. Piégeage des nerfs du Membre Supérieur
  - 6.10.1. Plexus brachial
  - 6.10.2. Nerfs périphériques
  - 6.10.3. Types de pathologies
  - 6.10.4. Exercices pour le piégeage nerveux dans le Membre Supérieur

**Module 7. Pilates dans les Troubles du Membre Inférieur**

- 7.1. Recueil anatomique de base
  - 7.1.1. Ostéologie du Membre Inférieur
  - 7.1.2. Myologie du Membre Inférieur
  - 7.1.3. Biomécanique du Membre Inférieur
  - 7.1.4. Bonnes pratiques
- 7.2. Pathologies fréquentes susceptibles d'être traitées par la méthode Pilates
  - 7.2.1. Pathologies de croissance
  - 7.2.2. Pathologies chez le sportif
  - 7.2.3. Autres types de pathologies
  - 7.2.4. Conclusions

- 7.3. Exercices indiqués en Mat, sur Machines et avec Outils. Protocole général
  - 7.3.1. Exercices de dissociation
  - 7.3.2. Exercices de mobilisation
  - 7.3.3. Exercices de renforcement
  - 7.3.4. Exercices fonctionnels
- 7.4. Pathologie de la hanche
  - 7.4.1. Pathologie des articulations
  - 7.4.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 7.4.3. Pathologie chirurgicale Prothèse
  - 7.4.4. Exercices pour la Hanche
- 7.5. Pathologie du Genou
  - 7.5.1. Pathologie des articulations
  - 7.5.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 7.5.3. Pathologie chirurgicale Prothèse
  - 7.5.4. Exercices du Genou
- 7.6. Pathologie de la Cheville
  - 7.6.1. Pathologie des articulations
  - 7.6.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 7.6.3. Pathologie chirurgicale
  - 7.6.4. Exercices pour la Cheville
- 7.7. Pathologie du Pied
  - 7.7.1. Pathologie articulaire et fasciale
  - 7.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 7.7.3. Pathologie chirurgicale
  - 7.7.4. Exercices du Pied
- 7.8. Piégeage des nerfs du Membre Inférieur
  - 7.8.1. Plexus brachial
  - 7.8.2. Nerfs périphériques
  - 7.8.3. Types de pathologies
  - 7.8.4. Exercices pour le piégeage nerveux dans le Membre Inférieur

- 7.9. Analyse de la chaîne antéro-latérale du Membre Inférieur
  - 7.9.1. Qu'est-ce que la chaîne antéro-latérale et quelle est son importance pour le patient
  - 7.9.2. Aspects importants pour l'évaluation
  - 7.9.3. Relation entre la chaîne et la pathologie déjà décrite
  - 7.9.4. Exercices pour travailler la chaîne antérolatérale
- 7.10. Analyse de la chaîne postéro-médiale du Membre Inférieur
  - 7.10.1. Qu'est-ce que la chaîne postéro- médiale et quelle est son importance pour le patient
  - 7.10.2. Aspects importants pour l'évaluation
  - 7.10.3. Relation du complexe avec la pathologie déjà décrite
  - 7.10.4. Exercices pour travailler la chaîne postéro-médiale

## Module 8. Pathologies générale et son traitement par le Pilates

- 8.1. Système nerveux
  - 8.1.1. Système nerveux central
  - 8.1.2. Système nerveux périphérique
  - 8.1.3. Brève description des voies neuronales
  - 8.1.4. Bénéfices de la méthode Pilates dans les pathologies neurologiques
- 8.2. Évaluation neurologique axée sur la méthode Pilates
  - 8.2.1. Anamnèse
  - 8.2.2. Évaluation de la force et du tonus
  - 8.2.3. Évaluation de la sensibilité
  - 8.2.4. Tests et échelles
- 8.3. Pathologies neurologiques dont la prévalence et les preuves scientifiques sont plus importantes dans la méthode Pilates
  - 8.3.1. Brève description des pathologies
  - 8.3.2. Principes de base de la méthode Pilates dans les pathologies neurologiques
  - 8.3.3. Adaptation des positions de Pilates
  - 8.3.4. Adaptation des exercices de Pilates
- 8.4. Sclérose en plaques
  - 8.4.1. Description de la pathologie
  - 8.4.2. Évaluation des capacités du patient
  - 8.4.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.4.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments

- 8.5. Accident vasculaire cérébral
  - 8.5.1. Description de la pathologie
  - 8.5.2. Évaluation des capacités du patient
  - 8.5.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.5.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments
- 8.6. La maladie de Parkinson
  - 8.6.1. Description de la pathologie
  - 8.6.2. Évaluation des capacités du patient
  - 8.6.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.6.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments
- 8.7. Paralyse cérébrale
  - 8.7.1. Description de la pathologie
  - 8.7.2. Évaluation des capacités du patient
  - 8.7.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.7.4. Adaptation des exercices Pilates avec éléments
- 8.8. Personnes âgées
  - 8.8.1. Pathologies associées à l'âge
  - 8.8.2. Évaluation des capacités du patient
  - 8.8.3. Exercices indiqués
  - 8.8.4. Exercices contre-indiqués
- 8.9. Ostéoporose
  - 8.9.1. Description de la pathologie
  - 8.9.2. Évaluation des capacités du patient
  - 8.9.3. Exercices indiqués
  - 8.9.4. Exercices contre-indiqués
- 8.10. Problèmes du Plancher Pelvien: incontinence urinaire
  - 8.10.1. Description de pathologies
  - 8.10.2. Incidence et prévalence
  - 8.10.3. Exercices indiqués
  - 8.10.4. Exercices contre-indiqués

## Module 9. Pilates pendant la Grossesse, l'Accouchement et le Post-partum

- 9.1. Premier trimestre
  - 9.1.1. Changements au cours du premier trimestre
  - 9.1.2. Bénéfices et objectifs
  - 9.1.3. Exercices indiqués
  - 9.1.4. Contre-indications
- 9.2. Deuxième trimestre
  - 9.2.1. Changements au cours du deuxième trimestre
  - 9.2.2. Bénéfices et objectifs
  - 9.2.3. Exercices indiqués
  - 9.2.4. Contre-indications
- 9.3. Troisième trimestre
  - 9.3.1. Changements au cours du troisième trimestre
  - 9.3.2. Bénéfices et objectifs
  - 9.3.3. Exercices indiqués
  - 9.3.4. Contre-indications
- 9.4. Accouchement
  - 9.4.1. Dilatation et deuxième phase du travail
  - 9.4.2. Bénéfices et objectifs
  - 9.4.3. Recommandations
  - 9.4.4. Contre-indications
- 9.5. Post-partum Immédiat
  - 9.5.1. Récupération et puerpéralité
  - 9.5.2. Bénéfices et objectifs
  - 9.5.3. Exercices indiqués
  - 9.5.4. Contre-indications
- 9.6. Incontinence Urinaire et Plancher Pelvien
  - 9.6.1. Anatomie concernée
  - 9.6.2. Physiopathologie
  - 9.6.3. Exercices indiqués
  - 9.6.4. Contre-indications

- 9.7. Problèmes liés à la grossesse et à l'approche de la Méthode Pilates
  - 9.7.1. Changement statique du corps
  - 9.7.2. Les problèmes les plus courants
  - 9.7.3. Exercices indiqués
  - 9.7.4. Contre-indications
- 9.8. Préparation à la grossesse
  - 9.8.1. Avantages de la préparation physique pendant la grossesse
  - 9.8.2. Activité physique recommandée
  - 9.8.3. Exercices indiqués en début de grossesse
  - 9.8.4. Préparation pendant la recherche de la deuxième grossesse et des grossesses suivantes
- 9.9. Le post-partum Tardif
  - 9.9.1. Modifications anatomiques à long terme
  - 9.9.2. Préparation à la reprise de l'activité physique
  - 9.9.3. Exercices indiqués
  - 9.9.4. Contre-indications
- 9.10. Altérations post-partum
  - 9.10.1. Diastase abdominale
  - 9.10.2. Modification statique du bassin - prolapsus
  - 9.10.3. Altérations de la musculature abdominale profonde
  - 9.10.4. Indications et contre-indications de la césarienne

## Module 10. Pilates dans le sport

- 10.1. Football
  - 10.1.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.1.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.1.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.1.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.2. Sports de raquette
  - 10.2.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.2.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.2.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.2.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau

- 10.3. Basket-ball
  - 10.3.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.3.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.3.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.3.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.4. Handball
  - 10.4.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.4.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.4.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.4.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.5. Le golf
  - 10.5.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.5.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.5.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.5.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.6. Natation
  - 10.6.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.6.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.6.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.6.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.7. Athlétisme
  - 10.7.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.7.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.7.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.7.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.8. Danse et arts du spectacle
  - 10.8.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.8.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.8.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.8.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau



- 10.9. Roller Hockey
  - 10.9.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.9.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.9.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.9.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.10.2. La méthode Pilates en tant que traitement et prévention
  - 10.10.3. Bénéfices et objectifs
  - 10.10.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau

“

*Ce Mastère Spécialisé est une occasion unique de mettre à jour vos connaissances théoriques et pratiques sur l'utilisation du Pilates Thérapeutique comme méthode de rééducation des blessures sportives”*



06

# 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

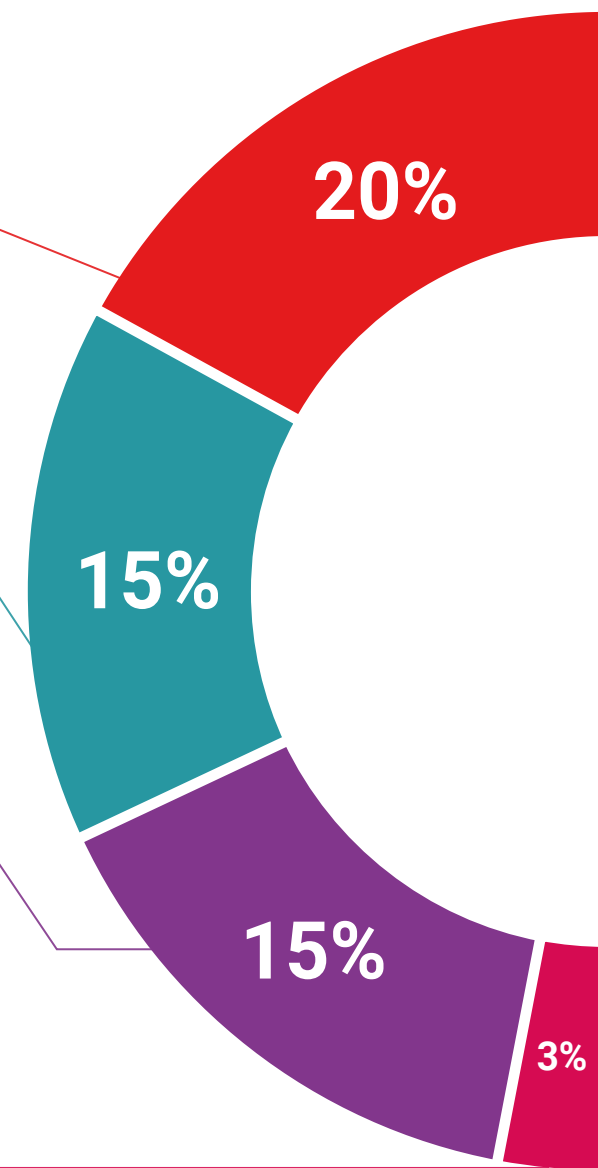
L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

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

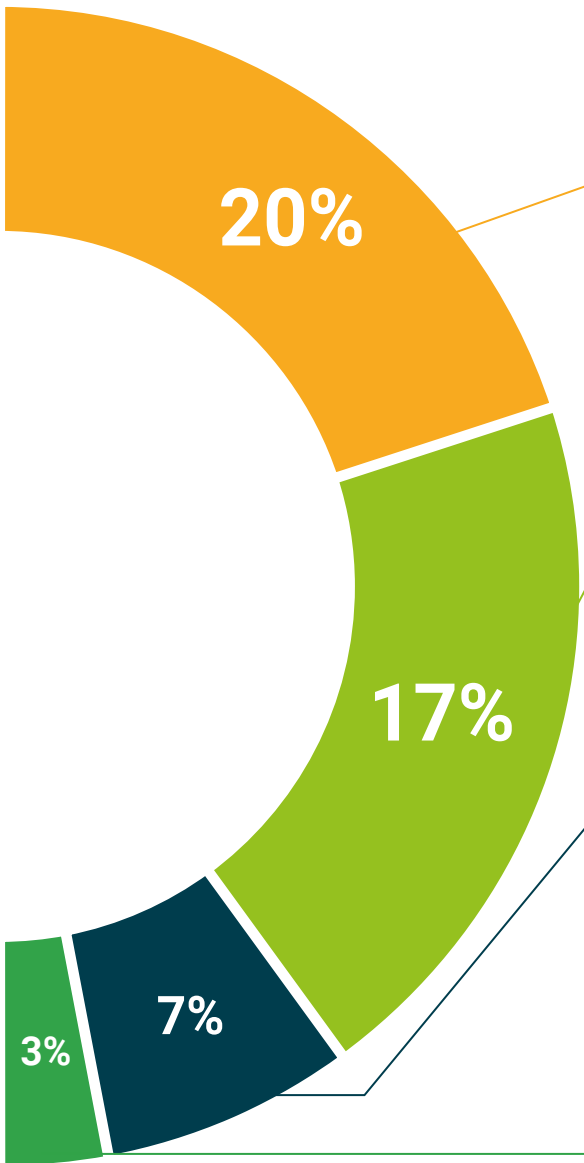


#### Lectures complémentaires

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.



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé 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"*



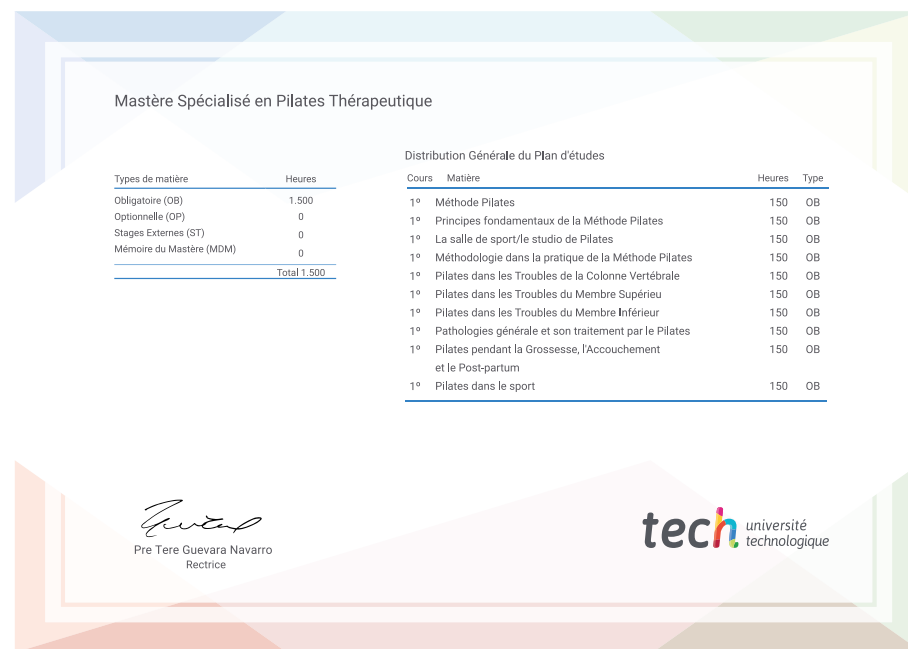
Ce **Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

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

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique**

N° d'heures officielles: **1.500 h.**



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



future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Mastère Spécialisé**  
Pilates Thérapeutique

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

# Mastère Spécialisé Pilates Thérapeutique

