

# Mastère Hybride

## Pilates Thérapeutique





**tech** université  
technologique

## Mastère Hybride Pilates Thérapeutique

Modalité: Hybride (en ligne + Pratique Clinique)

Durée: 12 mois

Qualification: TECH Université Technologique

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

# Sommaire

01

Présentation

---

Page 4

02

Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

---

Page 8

03

Objectifs

---

Page 12

04

Compétences

---

Page 16

05

Direction de la formation

---

Page 20

06

Plan d'étude

---

Page 26

07

Pratique Clinique

---

Page 38

08

Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?

---

Page 44

09

Méthodologie

---

Page 48

10

Diplôme

---

Page 56

# 01 Présentation

Le Pilates Thérapeutique a gagné en popularité ces dernières années en tant que discipline axée sur la rééducation physique et le soulagement de la douleur. Ainsi, cette modalité est adaptée aux besoins spécifiques des personnes ayant des problèmes de mobilité, des douleurs chroniques ou des blessures, en combinant les principes du Pilates traditionnel avec des approches thérapeutiques. De plus, selon des études récentes, le Pilates Thérapeutique est efficace pour améliorer la stabilité du tronc, la flexibilité et la force musculaire, facilitant ainsi la guérison de conditions telles que la Lombalgie, les Blessures Sportives et les Problèmes Posturaux. Dans ce contexte, TECH a conçu un programme hybride complet, avec un format 100 % en ligne pour la théorie et un séjour pratique de 3 semaines dans une clinique prestigieuse.





“

*Grâce à ce Mastère Hybride, vous aurez accès à une formation complète et spécialisée dans l'application de la méthode Pilates pour la rééducation et le traitement de diverses pathologies”*

Le Pilates Thérapeutique s'est imposé comme une technique populaire pour le traitement des problèmes de la colonne vertébrale et des articulations, ainsi que pour la rééducation post-chirurgicale. Son principal objectif est de renforcer la musculature profonde, d'améliorer la posture et de soulager les douleurs chroniques, en particulier chez les personnes souffrant de blessures ou de pathologies telles que la Scoliose, les Hernies Discales ou l'Arthrose.

C'est ainsi qu'est né ce Mastère Hybride qui préparera les professionnels à l'application de la méthode Pilates en tant qu'outil thérapeutique. Dans un premier temps, les origines et l'histoire de la méthode Pilates seront étudiées en profondeur, en analysant comment elle a évolué pour devenir une méthode reconnue dans le domaine de la rééducation physique. En outre, les fondements de la méthode seront analysés, en comprenant les bases théoriques et pratiques, en identifiant les exercices les plus pertinents, ainsi que les positions qui devraient être évitées pour prévenir les blessures.

En outre, les kinésithérapeutes acquerront des connaissances sur l'environnement dans lequel le Pilates est pratiqué, depuis la description de la salle de sport et des machines utilisées jusqu'aux protocoles et progressions d'exercices adaptés aux différents types de patients. Les différentes façons de structurer les séances seront également abordées, en adaptant la méthodologie aux besoins spécifiques de chaque personne.

Enfin, l'application du Pilates pour le traitement de diverses pathologies, telles que les altérations de la colonne vertébrale, des membres supérieurs et inférieurs, et d'autres conditions de santé, sera étudiée en profondeur. Des cas spécifiques seront examinés, comme l'application du Pilates pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum, en veillant à ce que les exercices soient adaptés à chaque phase. Parallèlement, les blessures les plus courantes dans le domaine du sport seront examinées en profondeur, en fournissant des stratégies de prévention et de récupération.

TECH a ainsi développé un programme complet qui sera divisé en deux sections. La première, entièrement en ligne, se concentrera sur la théorie, en utilisant la méthodologie révolutionnaire *Relearning*, qui consiste en une réitération continue des concepts clés pour une assimilation optimale du contenu. La seconde section consistera en un stage pratique de 3 semaines dans une clinique de premier plan.

Ce **Mastère Hybride en Pilates Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Développement de plus de 100 études de cas présentées par des professionnels de la kinésithérapie experts en Pilates Thérapeutique et des professeurs d'université ayant une grande expérience dans ce domaine
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique, qui vise à fournir des informations scientifiques et d'assistance sur les disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des plans d'action complets et systématisés pour les principales pathologies en kinésithérapie
- ♦ Présentation d'ateliers pratiques sur les techniques diagnostiques et thérapeutiques
- ♦ Système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes permettant de prendre des décisions sur les situations présentées
- ♦ Lignes directrices pour la pratique concernant l'approche de différentes pathologies
- ♦ Tout cela sera complété par des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ Disponibilité des contenus à partir de tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- ♦ En outre, vous pourrez effectuer une pratique dans l'un des meilleurs centres et cliniques



*Vous souhaitez vous perfectionner en Médecine du Sport et en Rééducation Physique? Vous aurez accès à 10 Masterclasses supplémentaires, conçues par un spécialiste de renommée internationale dans ce domaine"*

“

*Vous acquerez de solides bases théoriques et pratiques qui faciliteront votre entrée sur le marché du travail dans les domaines de la santé, du bien-être et de l'activité physique, grâce à une vaste bibliothèque de ressources multimédias innovantes”*

Dans cette proposition de Mastère, de nature professionnalisante et de modalité d'apprentissage hybride, le programme vise à mettre à jour les professionnels de la kinésithérapie qui exercent leurs fonctions en Pilates Thérapeutique et qui exigent un haut niveau de qualification. Le contenu est basé sur les dernières données scientifiques et est orienté de manière didactique afin d'intégrer les connaissances théoriques dans la pratique de la kinésithérapie, et les éléments théoriques et pratiques faciliteront la mise à jour des connaissances et permettront la prise de décision dans la gestion des patients.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, il permettra au professionnel de la gynécologie d'obtenir un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles. La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le médecin devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Vous approfondirez les controverses entourant l'application correcte de la méthode Pilates, en garantissant une pratique fondée sur les dernières preuves scientifiques et orientée vers la sécurité du patient.*

*Vous analyserez les blessures les plus courantes dans le domaine du sport, en proposant des stratégies de prévention et de récupération en adaptant les exercices en fonction du sport pratiqué.*



# 02

## Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

L'étude de ce Mastère Hybride en Pilates Thérapeutique est une excellente option pour ceux qui souhaitent se spécialiser dans une approche holistique de la réadaptation et du bien-être physique. Ainsi, ce mode d'étude permettra aux kinésithérapeutes de combiner la commodité de l'apprentissage à distance avec un séjour en face-à-face guidé par des professionnels, ce qui facilitera l'équilibre entre la vie personnelle, professionnelle et académique. En outre, il fournira une formation approfondie et actualisée à la méthode Pilates, axée sur le traitement de diverses pathologies, ce qui élargira les possibilités d'emploi dans le domaine de la santé et du *fitness*.





“

*Cette spécialisation améliorera vos compétences techniques et vous permettra d'offrir une approche thérapeutique personnalisée, adaptée aux besoins individuels de vos patients ou clients”*

### 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. Combiner les meilleures théories avec les pratiques les plus modernes

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 principal du programme sera de former des professionnels hautement qualifiés à l'utilisation de la méthode Pilates en tant qu'outil thérapeutique pour la prévention et le traitement des blessures. Ainsi, ils seront en mesure de créer des programmes d'exercices personnalisés qui améliorent la mobilité, renforcent les muscles et soulagent la douleur chez des personnes souffrant de diverses pathologies, telles que des Problèmes de Colonne Vertébrale, des Troubles Musculo-Squelettiques ou des Maladies Chroniques. En outre, ils développeront une approche holistique qui combine la connaissance théorique de l'anatomie et de la biomécanique avec la pratique supervisée des techniques avancées de Pilates.



“

*Vous aborderez l'application de la méthode aux athlètes de haut niveau, assurant ainsi une préparation complète et adaptative à l'utilisation de la méthode Pilates comme outil thérapeutique”*



## Objectif général

- L'objectif général du Mastère Hybride en Pilates Thérapeutique sera d'améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement de la méthode Pilates, à la fois au sol et sur différentes machines et avec divers outils. Ainsi, les professionnels seront formés à différencier les applications des exercices de Pilates et à faire les adaptations nécessaires pour chaque patient, en établissant des protocoles spécifiques en fonction de la symptomatologie et de la pathologie. En outre, les progressions et régressions des exercices seront délimitées, en évitant ceux qui sont contre-indiqués selon l'évaluation précédente



*Vous vous concentrerez sur la manipulation approfondie des appareils de Pilates, la recherche d'informations scientifiques actualisées sur les traitements applicables aux différentes pathologies et l'amélioration de l'équipement"*





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. La Méthode Pilates

- ♦ Découvrir les origines du Pilates
- ♦ Approfondir l'histoire de la Méthode Pilates
- ♦ Décrire la méthodologie du Pilates

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

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

### Module 3. Le gymnase Pilates

- ♦ Décrire l'espace où le Pilates est pratiqué
- ♦ Connaître les machines utilisées pour le Pilates
- ♦ Décrire les protocoles d'exercices et les progressions

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

- ♦ Structurer des séances basées sur la Méthode Pilates
- ♦ Définir les types de séances basées sur la Méthode Pilates
- ♦ Approfondir les controverses et la méthode Pilates bien appliquée

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

- ♦ Étudier les principaux problèmes de la Colonne vertébrale et leur approche
- ♦ Mettre à jour 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 de son approche
- ♦ 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 troubles au moyen d'exercices basés sur la Méthode Pilates
- ♦ Adapter des protocoles d'exercices spécifiques au processus de récupération des blessures

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

- ♦ Maîtriser les caractéristiques de chaque pathologie
- ♦ Identifier les principaux troubles de chaque pathologie
- ♦ Traiter les troubles au moyen d'exercices basés sur la Méthode Pilates

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

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

### Module 10. Pilates dans les sports

- ♦ Identifier les blessures les plus fréquentes dans chaque sport
- ♦ Indiquer les facteurs de risque qui prédisposent aux blessures
- ♦ Sélectionner des exercices basés sur la méthode Pilates adaptés à chaque sport

# 04 Compétences

Les diplômés développeront un large éventail de compétences comprenant une connaissance approfondie de l'anatomie et de la biomécanique, leur permettant d'identifier et d'évaluer les besoins spécifiques de chaque patient. En outre, ils seront capables de concevoir et de mettre en œuvre des programmes d'exercices personnalisés, en appliquant des techniques de Pilates adaptées à diverses pathologies et conditions physiques. Les compétences en matière de communication et d'empathie seront également abordées, ce qui est essentiel pour établir une relation de confiance avec les patients et les guider dans leur processus de guérison. En outre, les diplômés seront préparés à utiliser des technologies et des outils d'évaluation avancés.







“

*À l'issue du programme, vous serez prêt à appliquer des protocoles de rééducation basés sur la méthode Pilates, à travailler dans des établissements de santé et de bien-être et à adapter les exercices en fonction des besoins individuels de chaque patient”*



## Compétences générales

---

- ♦ Mettre à jour les 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 outils
- ♦ 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

“

*Vous développerez des actions pour augmenter l'efficacité des exercices, analyserez les changements physiologiques et posturaux chez les femmes enceintes et concevrez des exercices appropriés à ce stade”*





## Compétences spécifiques

---

- ♦ Adapter les charges des machines à l'objectif poursuivi avec un exercice donné chez un patient spécifique
- ♦ Appliquer les techniques du 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

# 05

## Direction de la formation

Les enseignants sont des professionnels hautement qualifiés qui possèdent une vaste expérience dans le domaine de la santé, de la kinésithérapie et de la méthode Pilates. Nombre d'entre eux ont des diplômes universitaires de haut niveau et ont été formés dans diverses disciplines liées à la remise en forme et à la rééducation. Leur expérience pratique leur permet d'offrir une perspective réaliste et appliquée, intégrant les dernières recherches et avancées dans le domaine du Pilates thérapeutique. En outre, ils s'engagent à fournir une éducation personnalisée et enrichissante, en favorisant un environnement d'apprentissage collaboratif où les diplômés seront en mesure de partager leurs expériences et de résoudre leurs doutes.





“

*L'engagement des enseignants se reflète dans la transmission des connaissances, afin que vous développiez les compétences nécessaires pour devenir un professionnel du Pilates Thérapeutique”*

## Directeur invité international

Le Docteur Edward Laskowski est une figure internationale de premier plan dans le domaine de la **Médecine du Sport** et de la **Réhabilitation Physique**. Certifié par le **Conseil Américain de Médecine Physique et de Réhabilitation**, 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 du Sport**, 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, Réhabilitation, 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**. À ce titre, il a été nommé par le président **George W. Bush** au **Conseil du Président sur la Condition Physique et les Sports**, et a reçu un **Prix de Service Distingué du Département de la Santé et des Services Humains**, soulignant son engagement à promouvoir des **modes de vie sains**.

En outre, il a joué un rôle clé dans des **événements sportifs** majeurs tels que les **Jeux Olympiques d'Hiver (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 les **Sports, la Santé et le Fitness**, ainsi que par son rôle d'**Éditeur Collaborateur** 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 du **Fitness** dans le monde entier.



## Dr Laskowski, Edward

---

- ♦ Directeur de Centre de Médecine du Sport de la Clinique Mayo, États-Unis
- ♦ Médecin Consultant à l'Association des Joueurs de la Ligue Nationale de Hockey, États-Unis
- ♦ Médecin de la Clinique Mayo, États-Unis
- ♦ Membre de la Ployclinique Olympique aux Jeux Olympiques d'Hivers (2002), Salt Lake City
- ♦ Spécialiste en Médecine Du Sport, *Fitness*, Entraînement de la Force et Entraînement de la Stabilité
- ♦ Certifié par le Conseil Américain de Médecine Physique et de Réhabilitation
- ♦ Éditeur Collaborateur du livre "*Mayo Clinic Fitness for Everybody*"
- ♦ Prix de 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 à l'Atlético de Madrid Club de Football (2005- 2023)
- ♦ PDG de Físio Domicilio Madrid
- ♦ Chargé de cours dans le cadre du Master en Préparation Physique et Rééducation Sportive dans le Football
- ♦ Chargé de cours dans le Certificat en Pilates Clinique
- ♦ Chargé de cours dans le cadre du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- ♦ Master en Ostéopathie de l' Appareil Locomoteur par l' École d' Ostéopathie de Madrid
- ♦ Master en Biomécanique Appliquée à l' Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de Kinésithérapie
- ♦ Expert en Pilates et en Rééducation par la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontificale de Comillas

## Professeurs

### **Mme Valiente Serrano, Noelia**

- ♦ Kinésithérapeute chez Físio Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute chez Keiki Fisioterapia
- ♦ Kinésithérapeute à Jemed Importaciones

### **M. Longás de Jesús, Antonio**

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



**Mme Cortés Lorenzo, Laura**

- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Fiosio Domicilio Madrid et à la Fédération Madrilène de Hockey
- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Fiosiomon
- ♦ Kinésithérapeute au Centre de Technification de la Fédération Madrilène de Hockey
- ♦ Kinésithérapeute chez Fiosio Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute traumatologue à la Clinique Artros
- ♦ Kinésithérapeute au Club SPV51 et au Club Valdeluz de Hockey sur Gazon
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie. Université Complutense de Madrid

**M. Pérez Costa, Eduardo**

- ♦ PDG de Move2Be Kinésithérapie et Rééducation
- ♦ Kinésithérapeute indépendant, traitement à domicile à Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à la 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 avec la Fondation Marcet
- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Pascual & Muñoz
- ♦ Kinésithérapeute à la clinique Fiosio Life Plus
- ♦ Master en Kinésithérapie manuelle de l'appareil locomoteur à l'Université d'Alcalá
- ♦ Diplôme de Kinésithérapie de l'université d'Alcalá

**Mme García Ibáñez, Marina**

- ♦ Kinésithérapeute à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid et consultation privée à domicile
- ♦ Kinésithérapeute pour les traitements à domicile en pédiatrie et pour les adultes atteints de pathologies neurologiques
- ♦ Kinésithérapeute à la Fondation de la Sclérose en Plaques de Madrid
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique kinés
- ♦ Kinésithérapeute à la Clinique San Nicolás
- ♦ Experte en Kinésithérapie Neurologique à l'Université Européenne de Madrid
- ♦ Master en Kinésithérapie Neurologique: Techniques d'évaluation et de traitement à l'Université Européenne de Madrid
- ♦ 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 Letfisio
- ♦ Kinésithérapeute à la Maison de Retraite d' Orpea
- ♦ Master en Kinésithérapie Pelvipérinéologique à l'Université de Castille-la Manche
- ♦ Formation à l'Échographie Fonctionnelle en Kinésithérapie du Plancher Pelvien chez l'Homme et la Femme dans le cadre de la Formation FISIOMEDIT
- ♦ Formation aux exercices Hypopressifs à LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Diplôme en Kinésithérapie par l'Université Complutense de Madrid

# 06

## Plan d'étude

Tout au long du programme, les kinésithérapeutes analyseront le contexte et la méthodologie de la méthode Pilates, en approfondissant ses fondements et les exercices les plus pertinents, ainsi que les positions à éviter pour garantir la sécurité. Les aspects de l'environnement de travail seront également examinés, y compris la description de la salle de sport et l'utilisation de machines spécifiques. En outre, les troubles de la colonne vertébrale et des membres seront abordés, avec des protocoles d'exercices adaptés pour la rééducation des blessures.



“

*Vous approfondirez les questions du Pilates pendant la grossesse et son application dans le sport, ce qui vous permettra d'adapter vos connaissances à différentes populations. Qu'attendez-vous pour vous inscrire?"*

## Module 1. Méthode Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Livre et postulats
  - 1.1.3. Héritage
  - 1.1.4. Origine de l'exercice sur mesure
- 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 de ces principes
  - 1.4.2. Évolution des principes
  - 1.4.3. Niveaux de progression
  - 1.4.4. Conclusions
- 1.5. Pilates Classique vs Pilates Contemporain/Moderne
  - 1.5.1. Éléments clés du Pilates Classique
  - 1.5.2. Analyse de la méthode Pilates moderne/Classique
  - 1.5.3. Contributions du Pilates Moderne
  - 1.5.4. Conclusions
- 1.6. Pilates au Sol et Pilates sur Machine
  - 1.6.1. Principes de base de la méthode Pilates au Sol
  - 1.6.2. Évolution du Pilates au sol
  - 1.6.3. Principes de base du Pilates sur Machine
  - 1.6.4. Évolution du Pilates sur 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 de 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 du Pilates
  - 1.9.2. Magazines
  - 1.9.3. Évolution des écoles de pilates
  - 1.9.4. Conclusions
- 1.10. Les Associations et Fédérations de Pilates
  - 1.10.1. Définitions
  - 1.10.2. Apports
  - 1.10.3. Objectif
  - 1.10.4. PMA

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

- 2.1. Les différents concepts sur la méthode
  - 2.1.1. Les concepts selon Joseph Pilates
  - 2.1.2. Évolution des concepts
  - 2.1.3. 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 pelvis comme centre de stabilité et de mouvement
  - 2.3.1. Le 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. La structure de la ceinture scapulaire
  - 2.4.1. Revue anatomique
  - 2.4.2. La Biomécanique de la ceinture scapulaire
  - 2.4.3. Utilisations du Pilates
  - 2.4.4. Conclusions
- 2.5. La structure du mouvement des membres inférieurs
  - 2.5.1. Revue anatomique
  - 2.5.2. La biomécanique du membre inférieur
  - 2.5.3. Utilisations du Pilates
  - 2.5.4. Conclusions
- 2.6. L'articulation de la colonne vertébrale
  - 2.6.1. Revue anatomique
  - 2.6.2. Biomécanique de la colonne vertébrale
  - 2.6.3. Utilisations du Pilates
  - 2.6.4. Conclusions
- 2.7. Les alignements des segments corporels
  - 2.7.1. La posture
  - 2.7.2. La posture au Pilates
  - 2.7.3. Les alignements des segments
  - 2.7.4. Les chaînes musculaires et faciales
- 2.8. L'intégration fonctionnelle
  - 2.8.1. Concept d'intégration fonctionnelle
  - 2.8.2. Répercussions sur les différentes activités
  - 2.8.3. La mission
  - 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. Opinions sur le 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. Le gymnase Pilates

- 3.1. Le *Reformer*
  - 3.1.1. Présentation du *Reformer*
  - 3.1.2. Bénéfices du *Reformer*
  - 3.1.3. Principaux exercices sur le *Reformer*
  - 3.1.4. Principales erreurs sur le *Reformer*
- 3.2. Le *Cadillac* ou la *table de Trapèze*
  - 3.2.1. Présentation du *Cadillac*
  - 3.2.2. Bénéfices du *Cadillac*
  - 3.2.3. Principaux exercices sur le *Cadillac*
  - 3.2.4. Principales erreurs sur le *Cadillac*
- 3.3. La chaise
  - 3.3.1. Introduction à la chaise
  - 3.3.2. Bénéfices de la chaise
  - 3.3.3. Principaux exercices sur la chaise
  - 3.3.4. Principales erreurs sur la chaise
- 3.4. Le Tonneau
  - 3.4.1. Présentation du tonneau
  - 3.4.2. Bénéfices du tonneau
  - 3.4.3. Principaux exercices sur le tonneau
  - 3.4.4. Principales erreurs sur le tonneau

- 3.5. Modèles "Combo"
  - 3.5.1. Présentation du modèle combo
  - 3.5.2. Bénéfices du modèle combo
  - 3.5.3. Principaux exercices sur le modèle combo
  - 3.5.4. Principales erreurs sur le modèle combo
- 3.6. L'Anneau flexible
  - 3.6.1. Présentation de l'anneau flexible
  - 3.6.2. Bénéfices de l'anneau flexible
  - 3.6.3. Principaux exercices avec l'anneau flexible
  - 3.6.4. Principales erreurs avec l'anneau flexible
- 3.7. Le *Spine Corrector*
  - 3.7.1. Présentation du *Spine corrector*
  - 3.7.2. Bénéfices du *Spine corrector*
  - 3.7.3. Principaux exercices avec le *Spine corrector*
  - 3.7.4. Principales erreurs avec le *Spine corrector*
- 3.8. Les Équipements 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. L'espace
  - 3.9.1. Préférences en matière d'équipement
  - 3.9.2. L'espace Pilates
  - 3.9.3. L'équipement Pilates
  - 3.9.4. Bonnes pratiques en matière d'espace
- 3.10. L'entourage
  - 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 première session
  - 4.1.1. Évaluation initiale
  - 4.1.2. BORRAR
  - 4.1.3. Mots et commandes liés à la méthode Pilates
  - 4.1.4. Le début dans la Méthode Pilates
- 4.2. L'examen initial
  - 4.2.1. Examen de la posture
  - 4.2.2. Examen de la flexibilité
  - 4.2.3. Examen de la coordination
  - 4.2.4. Planification de la séance. Fiche Pilates
- 4.3. La classe de Pilates
  - 4.3.1. Exercices de départ
  - 4.3.2. Les groupes d'élèves
  - 4.3.3. Positionnement, voix, corrections
  - 4.3.4. La pause
- 4.4. Les élèves-patients
  - 4.4.1. Typologie de l'élève de 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 régressions 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 principes fondamentaux de la méthode Pilates
  - 4.6.3. Analyse du protocole
  - 4.6.4. Fonctions du protocole

- 4.7. Indications pour les exercices
  - 4.7.1. Caractéristiques de la position de départ
  - 4.7.2. Contre-indications des exercices
  - 4.7.3. Aides verbales et tactiles
  - 4.7.4. Programmation des cours
- 4.8. L'enseignant/le moniteur
  - 4.8.1. Analyse de l'élève
  - 4.8.2. Types d'enseignants
  - 4.8.3. Créer l'environnement adéquat
  - 4.8.4. Suivi de l'élève
- 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 pour l'étude de la méthode Pilates
  - 4.10.1. Principaux logiciels pour l'étude de la méthode Pilates
  - 4.10.2. Application pour faire du Pilates
  - 4.10.3. Les dernières technologies dans l'étude du Pilates
  - 4.10.4. Avancées les plus significatives dans l'atelier de Pilates

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

- 5.1. Rappel 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 le Pilates
  - 5.2.1. Pathologies de croissance
  - 5.2.2. Pathologies du patient âgé
  - 5.2.3. Pathologies chez le patient sédentaire
  - 5.2.4. Pathologies chez le sportif

- 5.3. Exercices indiqués dans MATT, sur Appareils et avec Equipements. Protocole général
  - 5.3.1. Exercices d'allongement
  - 5.3.2. Exercices de stabilisation centrale
  - 5.3.3. Exercices de mobilisation des articulations
  - 5.3.4. Exercices de renforcement
  - 5.3.5. Exercices fonctionnels
- 5.4. Pathologie du disque
  - 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 pathologie
  - 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 du Rachis Cervical
  - 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 Vertébrale 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. Rappel 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 stabilité

- 6.2.1. Présentation des exercices de stabilité
- 6.2.2. Exercices de stabilité MATT
- 6.2.3. Exercices de stabilité sur appareils
- 6.2.4. Meilleurs exercices de stabilité

### 6.3. Exercices de mobilisation des articulations

- 6.3.1. Présentation des exercices de mobilité articulaire
- 6.3.2. Exercices de mobilité articulaire MATT
- 6.3.3. Exercices de mobilité articulaire sur appareils
- 6.3.4. Meilleurs exercices de mobilité articulaire

### 6.4. Exercices de renforcement

- 6.4.1. Présentation des exercices de renforcement
- 6.4.2. Exercices de renforcement MATT
- 6.4.3. Exercices de renforcement sur appareils
- 6.4.4. Meilleurs exercices de renforcement

## 6.5. Exercices fonctionnels

- 6.5.1. Présentation des exercices fonctionnels
- 6.5.2. Exercices fonctionnels MATT
- 6.5.3. Exercices fonctionnels sur appareils
- 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 de 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 du Coude

## 6.8. Pathologie du Poignet

- 6.8.1. Principaux syndromes
- 6.8.2. Types de pathologies du Poignet
- 6.8.3. Exercices du Poignet
- 6.8.4. Conclusions

## 6.9. Pathologie de la Main

- 6.9.1. Principaux syndromes
- 6.9.2. Types de pathologies de la Main
- 6.9.3. Exercices de la Main
- 6.9.4. Conclusions

## 6.10. Coincement de nerfs dans le membre supérieur

- 6.10.1. Plexus brachial
- 6.10.2. Nerfs périphériques
- 6.10.3. Types de pathologies
- 6.10.4. Exercices en cas de coincement de nerfs dans le membre supérieur

## Module 7. Pilates dans les troubles du Membre Inférieur

- 7.1. Rappel 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 le 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 Appareils et avec Equipements. Protocole général
  - 7.3.1. Exercices de dissociation
  - 7.3.2. Exercices de mobilité
  - 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 de 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 de la Cheville

- 7.7. Pathologie du Pied
  - 7.7.1. Pathologie articulaire et faciale
  - 7.7.2. Pathologie musculo-tendineuse
  - 7.7.3. Pathologie chirurgicale
  - 7.7.4. Exercices du Pied
- 7.8. Coincement d'un nerf dans le Membre Inférieur
  - 7.8.1. Plexus brachial
  - 7.8.2. Nerfs périphériques
  - 7.8.3. Types de pathologies
  - 7.8.4. Exercices en cas de coincement d'un nerf 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 le diagnostic
  - 7.9.3. Relation entre la chaîne et la pathologie déjà décrite
  - 7.9.4. Exercices pour le travail de la chaîne antéro-latérale
- 7.10. Analyse de la chaîne antéro-latérale du Membre Inférieur
  - 7.10.1. Qu'est-ce que la chaîne antéro-latérale et quelle est son importance pour le patient?
  - 7.10.2. Aspects importants pour le diagnostic
  - 7.10.3. Relation du complexe avec la pathologie déjà décrite
  - 7.10.4. Exercices pour le travail de la chaîne antéro-latérale

## Module 8. Pathologie 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 du Pilates dans les pathologies neurologiques
- 8.2. Évaluation neurologique axée sur la méthode Pilates
  - 8.2.1. Anamnèse
  - 8.2.2. Diagnostic de la force et du tonus
  - 8.2.3. Diagnostic de la sensibilité
  - 8.2.4. Tests et échelles

- 8.3. Pathologies neurologiques les plus répandues et preuves scientifiques 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 Pilates
- 8.4. Sclérose en Plaques
  - 8.4.1. Description de la pathologie
  - 8.4.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 8.4.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.4.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 8.5. Accident vasculaire cérébral
  - 8.5.1. Description de la pathologie
  - 8.5.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 8.5.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.5.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 8.6. La maladie de Parkinson
  - 8.6.1. Description de la pathologie
  - 8.6.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 8.6.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.6.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 8.7. Paralysie cérébrale
  - 8.7.1. Description de la pathologie
  - 8.7.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 8.7.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 8.7.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 8.8. Personnes âgées
  - 8.8.1. Pathologies liées à l'âge
  - 8.8.2. Diagnostic 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. Diagnostic 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 pathologie
  - 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 second 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. Phase de dilatation et d'expulsion
  - 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 post-partum
  - 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 approche à travers la Méthode Pilates
  - 9.7.1. Changement statique du corps
  - 9.7.2. Problèmes les plus fréquents
  - 9.7.3. Exercices indiqués
  - 9.7.4. Contre-indications
- 9.8. Préparation à la grossesse
  - 9.8.1. Bénéfices de la préparation physique pendant la recherche de la grossesse
  - 9.8.2. Activité physique recommandée
  - 9.8.3. Exercices recommandés au cours de la première grossesse
  - 9.8.4. Préparation pendant la recherche de la deuxième grossesse et des grossesses suivantes
- 9.9. Post-partum Tardif
  - 9.9.1. Changements 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. Déplacement statique du bassin et prolapsus
  - 9.10.3. Troubles de la musculature abdominale profonde
  - 9.10.4. Indications et contre-indications de la césarienne



**Module 10. Pilates dans les sports**

- 10.1. Football
  - 10.1.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.1.2. La méthode Pilates comme traitement et prévention
  - 10.1.3. Bénéfices et Objectifs
  - 10.1.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.2. Sport de raquette
  - 10.2.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.2.2. La méthode Pilates comme 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 comme 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 comme traitement et prévention
  - 10.4.3. Bénéfices et Objectifs
  - 10.4.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.5.2. La méthode Pilates comme 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 comme 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 comme 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 comme traitement et prévention
  - 10.8.3. Bénéfices et Objectifs
  - 10.8.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau
- 10.9. Hockey sur glace
  - 10.9.1. Blessures les plus fréquentes
  - 10.9.2. La méthode Pilates comme 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 courantes
  - 10.10.2. La méthode Pilates comme traitement et prévention
  - 10.10.3. Bénéfices et Objectifs
  - 10.10.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau



*Vous aborderez les controverses dans l'application de la méthode Pilates, vous préparant à faire face aux défis du domaine, grâce au meilleur matériel didactique, à la pointe de la technologie et de l'éducation*

07

# Pratique Clinique

Après avoir terminé la période de formation en ligne, le programme comprend une période de formation pratique dans un centre clinique de référence. Ainsi, l'étudiant bénéficiera du soutien d'un tuteur qui l'accompagnera tout au long du processus, tant dans la préparation que dans le déroulement de la pratique clinique.





“

*Le séjour pratique de 3 semaines dans une clinique de renommée vous permettra d'appliquer toutes les connaissances théoriques acquises dans un environnement réel et supervisé”*

La période de Formation Pratique de ce programme de Pilates Thérapeutique est constituée d'un stage clinique pratique 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'évaluer l'efficacité
	Encourager l'autogestion et la responsabilité du patient dans son processus de guérison

## 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 le Mastère Hybride, 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 du Mastère Hybride, 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 du contrat. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

**4. CERTIFICATION:** Les étudiants qui achèvent avec succès le Mastère Hybride recevront un certificat accréditant le séjour pratique dans le centre en question.

**5. RELATION DE TRAVAIL:** le Mastère Hybride ne constituera en aucun cas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

**6. PRÉREQUIS:** certains centres peuvent être amenés à exiger des références académiques pour suivre le Mastère Hybride. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

**7. NON INCLUS:** Le mastère Hybride n'inclut aucun autre élément non mentionné 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.

# 08

## Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?

Ce programme de Mastère Hybride comprend un séjour pratique dans un centre clinique prestigieux, où les étudiants mettront en pratique tout ce qu'ils ont appris dans le domaine du Pilates Thérapeutique. En ce sens, et afin de rapprocher ce diplôme d'un plus grand nombre de professionnels, TECH offrira au diplômé la possibilité de le suivre dans différentes cliniques. De cette manière, cette institution renforcera son engagement en faveur d'une éducation de qualité et abordable pour tous.



A city skyline at sunset with a large quote icon. The image shows a city skyline at sunset, with the sky transitioning from orange and red to blue. The buildings are illuminated with lights, and the overall scene is vibrant and modern. A large, stylized quote icon is positioned to the left of the text.


“

*Vous recevrez des commentaires constants de la part d'instructeurs expérimentés, ce qui vous permettra d'acquérir des compétences pratiques, une confiance en votre technique et la capacité d'adapter les exercices en fonction de l'évolution du patient”*

## tech 46 | Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?



Les étudiants peuvent suivre la partie pratique de ce Mastère Hybride dans les centres suivants:



**Kinésithérapie**

### 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 kinésithérapie
- Kinésithérapie Sportive





“

*Boostez votre carrière professionnelle grâce à un enseignement holistique, qui vous permet de progresser à la fois sur le plan théorique et pratique”*

09

# Méthodologie

Cette formation vous propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique : **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il est considéré comme l'un des plus efficaces : selon des publications de grande renommée telles que celles du **New England Journal of Medicine**.







“

*Découvrez le Relearning, un système qui abandonne 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 nécessitent une 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.

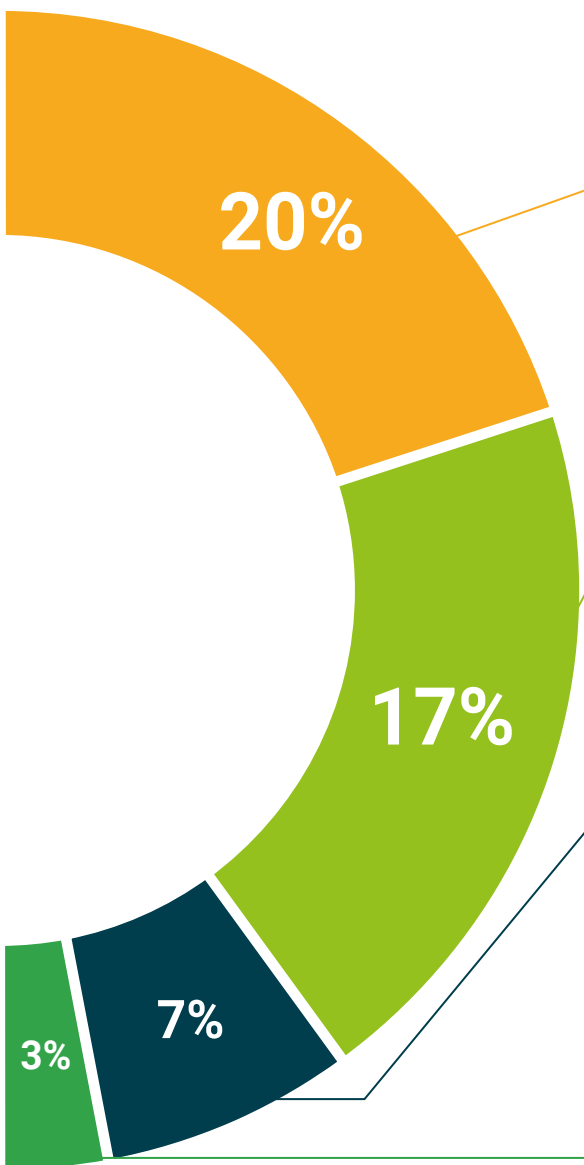
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



#### 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.



# 10 Diplôme

Le Diplôme de Mastère Hybride en Pilates Thérapeutique garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Hybride délivré par TECH Université Technologique.





“

*Terminez ce programme avec succès et obtenez votre diplôme universitaire sans avoir à vous déplacer ou à passer par des procédures fastidieuses"*

Ce diplôme de **Mastère Hybride en Pilates Thérapeutique** contient le programme le plus complet et le plus actuel sur la scène professionnelle et académique.

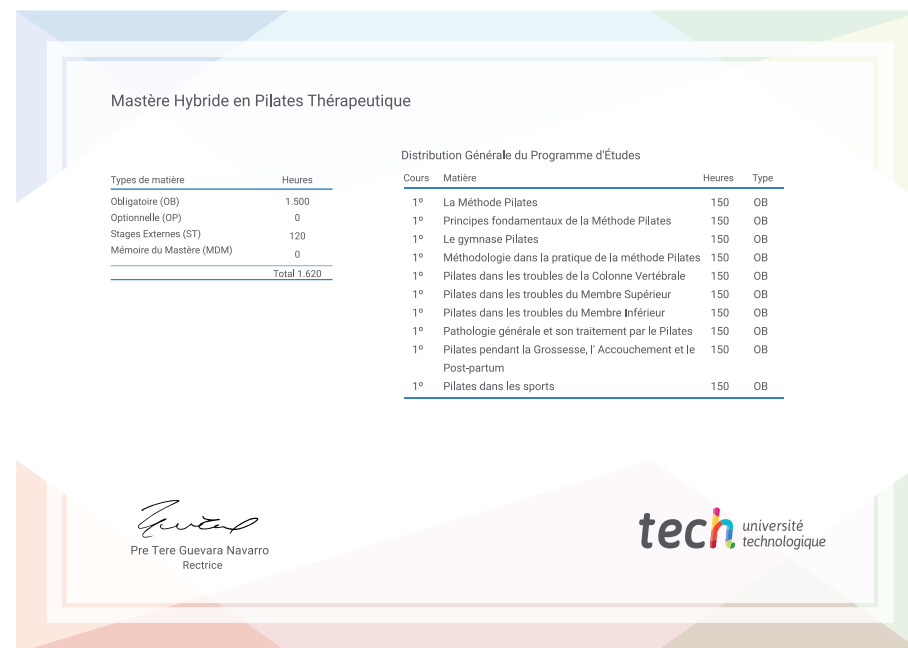
Une fois que l'étudiant aura réussi les évaluations, il recevra par courrier, avec accusé de réception, le diplôme de Mastère Hybride correspondant délivré par TECH.

En plus du Diplôme, vous pourrez obtenir un certificat, ainsi qu'une attestation du contenu du programme. Pour ce faire, vous devez contacter votre conseiller académique, qui vous fournira toutes les informations nécessaires.

Diplôme: **Mastère Hybride en Pilates Thérapeutique**

Modalité: **Hybride (en ligne + Pratique Clinique)**

Durée: **12 mois**



\*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 qualifiés  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Mastère Hybride**

Pilates Thérapeutique

Modalité: Hybride (en ligne + Pratique Clinique)

Durée: 12 mois

Qualification: TECH Université Technologique

# Mastère Hybride

## Pilates Thérapeutique

