

Certificat

Gymnase Pilates

Approuvé par la NBA





Certificat

Gymnase Pilates

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaine
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/gymnase-pilates

Accueil

01

Présentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Direction de la formation

Page 12

04

Structure et contenu

Page 18

05

Méthodologie

Page 22

06

Diplôme

Page 30

01

Présentation

Au cours de la dernière décennie, la Méthode Pilates a connu une progression significative, incorporant différents appareils pour travailler la flexibilité, la force et le contrôle mental chez des patients de tous âges. Dans le domaine du sport de haut niveau, cette discipline a été intégrée avec succès en raison de ses bienfaits et de son fondement scientifique. Compte tenu des avancées dans ce domaine, TECH a créé ce diplôme qui fournira au professionnel un contenu de haute qualité sur les avantages et les principaux exercices du Pilates et les différents équipements utilisés. Le tout, sous un format 100% en ligne, développé par une équipe d'enseignants expérimentés qui a démontré sa profonde expérience et sa trajectoire dans ce domaine d'action. Une occasion unique de mettre à jour vos connaissances grâce à une proposition académique flexible.





“

Obtenez une mise à jour complète en seulement 6 semaines sur les principaux équipements utilisés dans la pratique de la Méthode Pilates"

Il est important de noter que le Pilates peut être utilisé non seulement dans les salles de fitness et les centres de kinésithérapie, mais aussi dans la préparation physique des athlètes de différentes disciplines. Ainsi, cette discipline est devenue un outil très populaire pour les athlètes de haut niveau, car elle se concentre sur les muscles du core, contribue à améliorer leurs compétences sportives et leur permet d'avoir une carrière plus longue.

En ce sens, l'application de cette discipline à différents sports avec des résultats probants conduit les entraîneurs à incorporer dans leurs séances de préparation les progrès réalisés en matière d'exercices et d'équipements utilisés pour cette discipline. Pour faciliter cette mise à jour, TECH a conçu ce Certificat 100% en ligne, qui fournira au professionnel les informations les plus avancées sur le Gymnase Pilates.

De cette manière, vous apprendrez en profondeur des concepts liés aux bénéfices de l'utilisation du Spine Correcteur, à l'environnement et à l'espace pour l'activité physique, à l'utilisation du *Foam Roller*, du *Fit Ball* et des bandes élastiques. Tout cela, en plus, avec du matériel didactique multimédia de haute qualité, des lectures spécialisées et des études de cas auxquelles vous pouvez accéder, confortablement, quand et où vous voulez, à partir d'un appareil électronique avec une connexion internet.

TECH offre ainsi aux étudiants un diplôme qui répond aux normes les plus élevées d'excellence académique et qui est très facile à étudier grâce au mode en ligne. Une occasion unique de se tenir au courant des progrès dans ce domaine, en les intégrant dans leur performance quotidienne, grâce à une proposition académique unique en seulement 6 semaines.

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

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Sciences du Sport et axées sur le Gymnase Pilates
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Le Pilates est devenu un outil essentiel pour les athlètes de haut niveau, il peut donc l'être pour vous aussi”

“

TECH propose ce Certificat avec la mise à jour la plus complète en Gymnase Pilates, en plus d'offrir une grande flexibilité avec la modalité en ligne”

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. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Approfondissez quand et où vous le souhaitez les différents exercices de Pilates pour lesquels vous utiliserez le Foam Roller, le Fit Ball et les bandes élastiques.

L'approche théorique et pratique de ce programme vous permettra d'éviter les erreurs dans l'exécution des exercices avec le Spine Corrector.



02 Objectifs

L'objectif de ce Certificat en Gymnase Pilates est de permettre aux étudiants de renforcer leurs compétences grâce aux mises à jour offertes par le programme dans le domaine de la Méthode Pilates. C'est pourquoi TECH fournit les meilleurs outils d'innovation académique permettant un développement réussi de ce diplôme. À l'issue de ce programme, le diplômé aura accru ses compétences par rapport aux principaux exercices et erreurs dans l'exécution des techniques de cette discipline avec des machines.





“

Avec TECH, vous aurez à portée de main des outils didactiques innovants qui vous permettront d'améliorer votre connaissance des différents équipements utilisés dans le Gymnase Pilates"



Objectifs généraux

- ◆ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement de la méthode Pilates au sol, sur les différentes machines et avec des outils
- ◆ Distinguer 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
- ◆ Définir 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 de la méthode Pilates applicables à différentes pathologies
- ◆ Analyser les besoins et les améliorations de l'équipement Pilates dans un espace thérapeutique destiné aux exercices Pilates
- ◆ Développer des actions qui améliorent l'efficacité des exercices Pilates basés sur les principes de la méthode
- ◆ Exécuter correctement et de manière analytique 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

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



Ce diplôme permettra au diplômé de renforcer ses compétences dans la Méthode Pilates"

03

Direction de la formation

Dans l'intention d'offrir un enseignement de premier ordre à tous les étudiants, TECH a sélectionné un personnel enseignant très expérimenté et renommé dans le domaine de la Kinésithérapie et du Pilates. C'est pourquoi le présent Certificat dispose d'une équipe hautement qualifiée, qui offrira les outils pédagogiques les plus solides pour faciliter la mise à jour de cette discipline et son développement dans les différents domaines de l'activité physique. De cette manière, l'étudiant aura la garantie d'obtenir une mise à jour complète de la main d'authentiques experts.



“

TECH met à votre disposition une équipe hautement spécialisée qui garantit le succès de votre processus de perfectionnement pendant les 6 semaines de ce programme"

Directeur invité internationa

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

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

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

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



Dr. Laskowski, Edward

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



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

Direction



M. González Arganda, Sergio

- ♦ Kinésithérapeute de l'Atlético de Madrid et PDG de Físio Domicilio Madrid
- ♦ Kinésithérapeute du Club de Football Atlético de Madrid
- ♦ PDG de Físio Domicilio Madrid
- ♦ 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 Rééducation Pilates par la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontificale de Comillas



04

Structure et contenu

Ce diplôme universitaire propose un programme d'études avec un contenu théorique et pratique de premier ordre sur le Gymnase Pilates, qui a été créé en fonction des études les plus récentes et de leur influence dans le domaine des Sciences du Sport. Ce Certificat vise à fournir des informations avancées sur les différentes machines et instruments qui permettent une meilleure pratique du Pilates en tant que méthode de préparation et de récupération physique dans les sports de haut niveau. Enfin, les multiples outils audiovisuels seront le complément qui offrira à l'étudiant un dynamisme dans la résolution des problèmes tout au long du cours.





“

Ce Certificat vous offre le meilleur et le plus complet des programmes de Gymnase Pilates conçus en fonction de l'impact élevé sur les athlètes de haut niveau"

Module 1. La salle de sport/le studio de Pilates

- 1.1. Le Reformer
 - 1.1.1. Présentation du Reformer
 - 1.1.2. Bénéfices du Reformer
 - 1.1.3. Principaux exercices sur le Reformer
 - 1.1.4. Principales erreurs sur le Reformer
- 1.2. Le Cadillac ou la table de Trapèze
 - 1.2.1. Présentation du Cadillac
 - 1.2.2. Bénéfices de la table Trapèze
 - 1.2.3. Principaux exercices sur le Cadillac
 - 1.2.4. Principales erreurs sur le Cadillac
- 1.3. La chaise
 - 1.3.1. Introduction à la chaise
 - 1.3.2. Bénéfices de la chaise
 - 1.3.3. Principaux exercices sur la chaise
 - 1.3.4. Principales erreurs sur le fauteuil
- 1.4. Le Tonneau
 - 1.4.1. Présentation du Tonneau
 - 1.4.2. Bénéfices du Tonneau
 - 1.4.3. Principaux exercices sur le Tonneau
 - 1.4.4. Principales erreurs sur le Tonneau
- 1.5. Modèles "Combo"
 - 1.5.1. Introduction au modèle Combo
 - 1.5.2. Bénéfices du modèle Combo
 - 1.5.3. Principaux exercices du modèle Combo
 - 1.5.4. Principales erreurs du modèle Combo
- 1.6. L'anneau flexible
 - 1.6.1. Présentation de l'anneau flexible
 - 1.6.2. Bénéfices de l'anneau flexible
 - 1.6.3. Principaux exercices avec l'anneau flexible
 - 1.6.4. Principales erreurs avec l'anneau flexible



- 1.7. Le *Spine* Corrector
 - 1.7.1. Présentation du *Spine* corrector
 - 1.7.2. Bénéfices du *Spine* corrector
 - 1.7.3. Principaux exercices avec le *Spine* corrector
 - 1.7.4. Principales erreurs avec le *Spine* corrector
- 1.8. Les Équipements adaptés à la méthode
 - 1.8.1. *Foam Roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.3. Bandes élastiques
 - 1.8.4. Bosu
- 1.9. Espace
 - 1.9.1. Préférences en matière d'équipement
 - 1.9.2. L'espace Pilates
 - 1.9.3. L'équipement Pilates
 - 1.9.4. Bonnes pratiques en matière d'espace
- 1.10. L'environnement
 - 1.10.1. Concept d'environnement
 - 1.10.2. Caractéristiques des différents environnements
 - 1.10.3. Choix de l'environnement
 - 1.10.4. Conclusions



TECH vous fournit une série de contenus multimédias de premier ordre, que vous utiliserez pour vous aider dans la réalisation de ce diplôme universitaire"



05

Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, 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

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

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.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





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. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela 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 plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



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.



Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

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.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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



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.



06 Diplôme

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



“

*Terminez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir à
vous soucier des déplacements ou des
formalités administratives”*

Ce **Certificat en Gymnase Pilates** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

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

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

Diplôme: **Certificat en Gymnase Pilates**

N.º d'heures officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



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

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

tech université
technologique

Certificat

Gymnase Pilates

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaine
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Gymnase Pilates

Approuvé par la NBA

