

# Certificat Avancé

## Méthode Pilates au Sol

Approuvé par la NBA





## Certificat Avancé Méthode Pilates au Sol

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

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

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 18*

05

Méthodologie

---

*page 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01

# Présentation

Au fil du temps, la méthode Pilates au Sol s'est imposée comme une méthode efficace pour la rééducation des blessures sportives en améliorant la force musculaire, la flexibilité et la stabilité de différents groupes musculaires. Il est donc important pour le préparateur physique d'être à la pointe dans ce domaine. En ce sens, TECH a développé un programme qui offrira au professionnel une mise à jour sur l'adaptation des exercices Pilates au Sol et les avantages du traitement et de la prévention de diverses pathologies musculo-squelettiques et neurologiques. Le tout, dans un format pédagogique 100% en ligne, et sans cours à horaire fixe, ce qui permet au diplômé de combiner leurs activités quotidiennes avec leurs activités de tous les jours.



“

*Obtenez une mise à jour complète de vos compétences dans la Méthode Pilates au Sol grâce à ce Certificat Avancé 100% en ligne de TECH"*

Actuellement, plusieurs études confirment l'efficacité de la méthode Pilates dans la rééducation des blessures sportives. En ce sens, il a été démontré que la pratique régulière de cette discipline au sol améliore la force musculaire, la souplesse et la stabilité des personnes souffrant de lésions musculo-squelettiques. C'est pourquoi de nombreux préparateurs physiques intègrent les dernières techniques de cette méthode dans leurs séances.

Il s'agit d'une tendance croissante qui a conduit TECH à créer ce Certificat Avancé en Méthode Pilates au Sol. Il s'agit d'un programme qui fournit une mise à jour complète pour le moniteur de fitness sur une période de 6 mois.

Ainsi, le professionnel disposera d'une mise à jour de la structure du corps humain pour pouvoir concevoir et exécuter des programmes Pilates efficaces et sûrs. En outre, il en apprendra davantage sur les exercices de stabilité et les exercices de mobilisation des articulations, les différentes pathologies et les exercices Pilates respectifs applicables à ces problèmes.

Ainsi, avec un programme ayant une perspective théorique-pratique, le professionnel obtiendra une mise à jour par le biais d'une méthodologie exclusivement en ligne. Il aura ainsi la possibilité de concilier ses responsabilités quotidiennes avec un diplôme à l'avant-garde du monde académique. Il suffit de disposer d'un appareil électronique connecté à Internet pour consulter, à tout moment de la journée, les contenus hébergés sur la plateforme virtuelle.

Ce **Certificat Avancé en Méthode Pilates au Sol** contient le programme académique 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 Médecine, Sciences du Sport et d'éminents spécialistes en Pilates
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et pratiques sur ces disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé 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
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet

“

*Vous analyserez, grâce à un contenu de haute qualité, le Pilates classique et moderne, les points clés et les contributions que chacun a apportées aux techniques d'entraînement physique”*

“

*Vous approfondirez, où et quand vous le voudrez, la Biomécanique du Membre Supérieur et les bonnes pratiques en Pilates”*

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes entreprises et de prestigieuses universités.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel d'apprendre de manière située et contextuelle, c'est-à-dire dans un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créées par des experts reconnus.

*Grâce à TECH, vous intégrerez dans votre pratique quotidienne des exercices de stabilité au Sol appliqués au conditionnement physique.*

*Depuis votre domicile, vous apprendrez en profondeur les exercices de mobilisation articulaire les plus appropriés à la pratique du Pilates.*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce diplôme est de fournir aux instructeurs de fitness les informations les plus récentes sur les techniques de la Méthode Pilates au Sol. Ils seront ainsi en mesure d'utiliser cette discipline comme un outil thérapeutique efficace dans le traitement de différentes blessures. Ainsi, en incorporant les principes et les techniques de cette activité physique dans leur travail, les professionnels seront en mesure d'offrir aux sportifs une option de traitement complémentaire qui favorise le bien-être et la santé. En outre, le programme offre une variété de ressources multimédias hébergées dans une bibliothèque virtuelle qui sera accessible à partir de n'importe quel appareil doté d'une connexion internet.







“

*Vous verrez comment la pratique du Pilates est efficace pour le traitement des pathologies de l'Épaule, du Coude et de la Main"*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Améliorer les connaissances et les compétences professionnelles dans la pratique et l'enseignement de la méthode Pilates au sol, sur les différents appareils et avec les équipements
- ◆ 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 en fonction du diagnostic 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 de 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
- ◆ Élaborer des exercices adaptés à la femme au cours de la grossesse jusqu'à l'accouchement
- ◆ Décrire l'application de la Méthode Pilates chez les sportifs de haut niveau





## Objectifs spécifiques

---

### **Module 1. Pilates dans les altérations 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 2. Pilates dans les troubles du Membre Supérieur**

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

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

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

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

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

# 03

## Direction de la formation

TECH, qui se caractérise par le développement de programmes universitaires de qualité, a conçu ce Certificat Avancé qui intègre des professionnels renommés possédant une vaste expérience dans le domaine de la Kinésithérapie et du Pilates. En ce sens, le préparateur physique aura accès à un programme d'études d'avant-garde, élaboré par de véritables experts de cette méthode. Cela garantit que la mise à jour sera une expérience unique de la main de spécialistes renommés. En outre, compte tenu de leur proximité, les étudiants auront la possibilité de résoudre les doutes qu'ils pourraient avoir au cours de ce programme.





“

*Vous bénéficierez d'un programme d'études actualisé, conçu par des spécialistes ayant une grande expérience de la Méthode Pilates"*

## 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 Atlético de Madrid Club de Football
- PDG de Fisio Domicilio Madrid
- Professeur au Master en Préparation Physique et Réadaptation Sportive dans le Football
- Professeur du Certificat Avancé en Pilates Clinique
- Professeur du Master en Biomécanique et Kinésithérapie du Sport
- Master en Ostéopathie du Système Locomoteur par l'École d'Ostéopathie de Madrid
- Expert en Pilates et Réhabilitation par la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- Mastère Spécialisé en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures et Techniques Avancées en Physiothérapie
- Diplômé en Kinésithérapie de l'Université Pontificale de Comillas



## Professeurs

### Mme Cortés Lorenzo, Laura

- ◆ Kinésithérapeute à la clinique Fiosiomon et à la Fédération Madrilène de Hockey
- ◆ Kinésithérapeute à la clinique Fiosiomon
- ◆ Kinésithérapeute au Centre de Technification de la Fédération Madrilène de Hockey
- ◆ Kinésithérapeute dans des entreprises par l'intermédiaire de Fisiowork S.L.
- ◆ Kinésithérapeute traumatologue à la Clinique Artros
- ◆ Kinésithérapeute au Club SPV51 et au Club Valdeluz de Hockey sur Gazon
- ◆ Diplômée en Kinésithérapie par l'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 Fisio Life Plus
- ◆ Masteren 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 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
- ◆ Masteren Kinésithérapie Neurologique: Techniques d'évaluation et de traitement à l'Université Européenne de Madrid
- ◆ Experte en Kinésithérapie Neurologique à l'Université Européenne de Madrid
- ◆ Diplômé de Psychologie à l'Université Nationale d'Education à Distance (UNED)

# 04

## Structure et contenu

Ce programme propose une mise à jour dans le domaine de la Méthode Pilates au Sol, en donnant aux professionnels l'opportunité d'élargir leurs connaissances dans ce domaine. Ainsi, tout au long de cet itinéraire académique, vous explorerez les différents exercices spécifiques pour différentes pathologies, vous approfondirez la biomécanique et l'évolution de cette discipline. Tout ceci est réalisé à travers un programme 100% en ligne et totalement flexible, qui permet aux préparateurs physiques de réaliser un perfectionnement combiné à leurs activités quotidiennes.





“

*Grâce à la méthode de Relearning, vous mémoriserez plus efficacement des concepts complexes et obtiendrez des performances optimales en moins de temps”*

## 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 en 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. Objectifs
  - 1.10.4. PMA

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

- 2.1. Rappel anatomique de base
  - 2.1.1. Ostéologie du Membre Supérieur
  - 2.1.2. Myologie du Membre Supérieur
  - 2.1.3. Biomécanique du Membre Supérieur
  - 2.1.4. Bonnes pratiques
- 2.2. Exercices de stabilité
  - 2.2.1. Présentation des exercices de stabilité
  - 2.2.2. Exercices de stabilité MATT
  - 2.2.3. Exercices de stabilité sur appareils
  - 2.2.4. Meilleurs exercices de stabilité

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

- 2.9. Pathologie de la Main
  - 2.9.1. Principaux syndromes
  - 2.9.2. Types de pathologies de la Main
  - 2.9.3. Exercices de la Main
  - 2.9.4. Conclusions
- 2.10. Coincement d'un nerf dans le Membre Supérieur
  - 2.10.1. Plexus brachial
  - 2.10.2. Nerfs périphériques
  - 2.10.3. Types de pathologies
  - 2.10.4. Exercices en cas de coincement d'un nerf dans le Membre Supérieur

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

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

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



**Module 4. Pathologie générale et son traitement par le Pilates**

- 4.1. Système nerveux
  - 4.1.1. Système nerveux central
  - 4.1.2. Système nerveux périphérique
  - 4.1.3. Brève description des voies neuronales
  - 4.1.4. Bénéfices de la méthode Pilates dans les pathologies neurologiques
- 4.2. Évaluation neurologique axée sur la méthode Pilates
  - 4.2.1. Anamnèse
  - 4.2.2. Diagnostic de la force et du tonus
  - 4.2.3. Diagnostic de la sensibilité
  - 4.2.4. Tests et échelles
- 4.3. Pathologies neurologiques les plus répandues et preuves scientifiques dans la méthode Pilates
  - 4.3.1. Brève description des pathologies
  - 4.3.2. Principes de base de la méthode Pilates dans les pathologies neurologiques
  - 4.3.3. Adaptation des positions de Pilates
  - 4.3.4. Adaptation des exercices Pilates
- 4.4. Sclérose en plaques
  - 4.4.1. Description de la pathologie
  - 4.4.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 4.4.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.4.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 4.5. Accident vasculaire cérébral
  - 4.5.1. Description de la pathologie
  - 4.5.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 4.5.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.5.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 4.6. La maladie de Parkinson
  - 4.6.1. Description de la pathologie
  - 4.6.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 4.6.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.6.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 4.7. Paralyse cérébrale
  - 4.7.1. Description de la pathologie
  - 4.7.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 4.7.3. Adaptation des exercices de Pilates au sol
  - 4.7.4. Adaptation des exercices de Pilates avec des éléments
- 4.8. Personnes âgées
  - 4.8.1. Pathologies liées à l'âge
  - 4.8.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 4.8.3. Exercices indiqués
  - 4.8.4. Exercices contre-indiqués
- 4.9. Ostéoporose
  - 4.9.1. Description de la pathologie
  - 4.9.2. Diagnostic des capacités du patient
  - 4.9.3. Exercices indiqués
  - 4.9.4. Exercices contre-indiqués
- 4.10. Problèmes du Plancher Pelvien: incontinence urinaire
  - 4.10.1. Description de la pathologie
  - 4.10.2. Incidence et prévalence
  - 4.10.3. Exercices indiqués
  - 4.10.4. Exercices contre-indiqués



*Vous développerez une adaptation adéquate des exercices de Pilates au Sol pour des pathologies telles que la Sclérose en Plaques grâce à 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 Avancé en Méthode Pilates au Sol vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.





“

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

Ce **Certificat Avancé en Méthode Pilates au Sol** contient le programme le plus complet et le plus à jour du marché.

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

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

Diplôme: **Certificat Avancé en Méthode Pilates au Sol**  
N° d'heures officielles: **600 h.**

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 Avancé**  
Méthode Pilates au Sol

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

# Certificat Avancé

## Méthode Pilates au Sol

Approuvé par la NBA

