

Mastère Spécialisé Pilates Thérapeutique

Approuvé par la NBA





Mastère Spécialisé Pilates Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » 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/master/master-pilates-therapeutique

Acuueil

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Compétences

page 12

04

Direction de la formation

page 16

05

Structure et contenu

page 22

06

Méthodologie

page 33

07

Diplôme

page 42

01

Présentation

Une bonne posture et un bon équilibre sont essentiels dans la pratique du sport, car ils facilitent l'activité physique et préviennent les altérations dans différentes zones de l'appareil locomoteur. Afin d'obtenir des conditions musculo-squelettiques optimales chez les compétiteurs, l'intégration de différentes disciplines est de plus en plus nécessaire, parmi lesquelles la méthode Pilates a acquis un plus grand prestige et de meilleurs résultats. Cela a obligé les professionnels du monde sportif à se tenir au courant des outils et des exercices les plus efficaces. C'est pourquoi TECH a intégré toutes ses avancées dans ce programme 100% en ligne, où les étudiants pourront se mettre à jour immédiatement dans cette discipline complexe. Tout cela grâce à une méthodologie innovante et à l'équipe d'enseignants la plus spécialisée.



“

Un programme universitaire 100% en ligne qui vous permettra de vous familiariser avec les applications thérapeutiques de la méthode Pilates pour la prévention et la rééducation des blessures liées à l'activité physique professionnelle"

Le renforcement des muscles stabilisateurs et le développement d'une plus grande flexibilité sont essentiels pour les athlètes dans différentes disciplines sportives. Atteindre ces deux objectifs est un défi pour les entraîneurs et les préparateurs physiques qui cherchent à fournir aux compétiteurs les bonnes stratégies pour augmenter leur force, leur équilibre, leur coordination, leur endurance et optimiser leurs performances. En ce sens, la méthode Pilates est devenue une solution attrayante pour les professionnels de ce domaine. Cependant, atteindre un haut niveau de formation dans l'utilisation correcte de ses exercices et de ses outils de travail peut s'avérer difficile pour certains.

C'est la raison pour laquelle TECH a mis au point ce programme universitaire qui approfondit le potentiel thérapeutique de cette discipline. Son programme exhaustif examinera comment les techniques de Pilates peuvent aider à prévenir les blessures chez les athlètes et, en même temps, contribuer à la rééducation des parties de l'appareil locomoteur qui sont déjà affectées. Plus précisément, ils aborderont les altérations les plus fréquentes de la colonne vertébrale, des membres supérieurs et inférieurs, qui peuvent être traitées à l'aide d'instruments puissants tels que le *Spine Corrector*, le *Bosu*, entre autres.

En outre, parmi les 10 modules du diplôme, les étudiants pourront analyser des sujets spécifiques sur les avantages et les contre-indications de la méthode Pilates par rapport à des sports spécifiques tels que la Natation, l'Athlétisme et les compétitions de raquette. De même, les étudiants apprendront comment les joueurs de Football, de Basketball, de Rugby, de Golf, entre autres, peuvent atteindre un meilleur état de santé et de bien-être grâce à cette méthode.

Ce Mastère Spécialisé a une méthodologie 100% en ligne, où le *Relearning* est la clé pour que les diplômés maîtrisent les concepts les plus complexes d'une manière rapide, flexible et rigoureuse. Ils seront également soutenus par l'étude de cas réels et de situations simulées pour développer des compétences qui leur permettront de pratiquer avec précision immédiatement après avoir terminé le programme. De même, tous les contenus et les ressources multimédias intégrés au diplôme ont été sélectionnés par un corps enseignant exceptionnel, composé d'experts ayant une grande expérience de l'application de la méthode Pilates à la pratique sportive.

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

- ◆ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Kinésithérapie et 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



Vous maîtriserez les outils innovants du Pilates Thérapeutique tels que le Spine Correcteur ou le Buso, en les intégrant avec excellence dans votre pratique professionnelle quotidienne"

“

Vous étudierez en profondeur les altérations les plus fréquentes de la Colonne Vertébrale, des Membres Supérieurs et Inférieurs subies par les athlètes et comment les résoudre à travers les exercices les plus innovants de la méthode Pilates”

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.

Grâce aux meilleures ressources multimédias, telles que des infographies et des résumés interactifs, ce diplôme vous permettra d'acquérir un éventail de compétences dans le domaine du Pilates Thérapeutique.

Grâce à ce programme intensif, vous développerez une vision holistique du potentiel thérapeutique du Pilates pour améliorer les performances et le bien-être des compétiteurs.



02

Objectifs

Dans ce Mastère Spécialisé, les professionnels du sport ont à leur portée les contenus les plus récents pour intégrer la méthode Pilates, à partir d'une approche thérapeutique, dans différentes activités athlétiques. Ainsi, l'objectif principal de ce programme est de promouvoir l'utilisation des techniques, des exercices et des outils de travail les plus innovants. Pour ce faire, ils disposent d'un programme très complet, élaboré par les experts les plus qualifiés, et où la méthode *Relearning* est appliquée pour faciliter la maîtrise de concepts complexes d'une manière plus rapide, plus flexible et plus efficace.



“

Boostez votre carrière professionnelle grâce à cette mise à jour exhaustive de la méthode Pilates fournie par TECH Université Technologique”



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

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

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

- ◆ 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

03

Compétences

Dans ce diplôme de TECH Université Technologique, les professionnels pourront développer des compétences spécifiques concernant l'intégration de la méthode Pilates dans la pratique d'activités sportives telles que le Football, l'Athlétisme, la Natation et bien d'autres encore. Grâce aux compétences acquises dans le cadre de ce programme intensif, les étudiants seront en mesure de promouvoir l'amélioration des performances athlétiques, combinée à des postures correctes, ce qui permettra de prévenir diverses blessures. De plus, étant donné l'approche thérapeutique de ce système d'exercices, ils pourront contribuer efficacement à la rééducation de diverses altérations de l'appareil locomoteur des compétiteurs.





“

A l'issue de ce Mastère Spécialisé, vous disposerez des outils théoriques et pratiques indispensables à l'exercice d'une pratique d'excellence, axée sur le Pilates Thérapeutique"



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 acquérez, grâce à ce diplôme, diverses compétences pour intégrer la méthode Pilates dans l'entraînement et la préparation physique des joueurs de Football et de Basket-ball, entre autres disciplines sportives”





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

04

Direction de la formation

TECH maintient un engagement continu en faveur de l'excellence académique. C'est pourquoi son corps enseignant est composé des professionnels les plus expérimentés. Ce Mastère Spécialisé ne fait pas exception à la règle, offrant aux étudiants un corps enseignant solide où se distinguent des experts en kinésithérapie et en Pilates. Ces spécialistes ont combiné leurs connaissances théoriques et pratiques dans un programme très complet. Ainsi, les diplômés seront parfaitement au fait des outils et des exercices les plus innovants et les plus efficaces du Pilates Thérapeutique contre les altérations de l'appareil locomoteur résultant de l'activité athlétique.





“

*Un panel d'experts prestigieux a élaboré
le programme de ce cursus universitaire
très complet”*

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 de l'Atlético de Madrid
- ♦ PDG de Físio Domicilio Madrid
- ♦ Maîtrise en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Maîtrise en Biomécanique appliquée à l'Évaluation des Blessures et aux Techniques Avancées de Kinésithérapie
- ♦ Expert en Rééducation Pilates auprès de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ 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

Mme Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Kinésithérapeute du Plancher Pelvien à la Fondation de la Sclérose Multiple 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 Castilla-la Mancha
- ♦ 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
- ♦ 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 Fisis Life Plus
- ◆ Mastère Kinésithérapie manuelle de l'appareil locomoteur à l'Université d'Alcalá
- ◆ Diplôme de Kinésithérapie de l'université d'Alcalá

Mme. Valiente Serrano, Noelia

- ◆ Kinésithérapeute à Fisis Domicilio Madrid
- ◆ Kinésithérapeute à Keiki Fisioterapia
- ◆ Kinésithérapeute à Jemed Importaciones

M. Longás de Jesús, Antonio

- ◆ Kinésithérapeute à la clinique Lagasca
- ◆ Kinésithérapeute à Fisis Domicilio Madrid
- ◆ Kinésithérapeute au Club de Rugby Veterinaria

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
- ◆ Master en Kinésithérapie Neurologique: Techniques d'évaluation et de traitement à l'Université Européenne de Madrid
- ◆ Experte en Kinésithérapie Neurologique à l'Université Européenne de Madrid
- ◆ Diplômée de Psychologie à l'Université Nationale d'Education à Distance (UNED)



Le matériel didactique de ce diplôme, élaboré par ces spécialistes, a un contenu tout à fait applicable à votre expérience professionnelle”

05

Structure et contenu

Ce Mastère Spécialisé est une occasion unique d'actualiser et de développer des compétences spécifiques auprès des professionnels du sport. En témoignent ses modules académiques, où les étudiants peuvent se plonger dans l'évolution de la méthode Pilates, ses outils de travail et les stratégies les plus efficaces pour l'appliquer à partir d'une approche thérapeutique. La maîtrise de ces concepts et techniques de travail sera possible grâce au *Relearning*, une méthodologie d'apprentissage 100% en ligne exclusive à TECH qui facilite l'acquisition des compétences et conduira la pratique des diplômés vers l'excellence.





“

Ce Mastère Spécialisé n'a pas d'horaires hermétiques, ce qui vous garantit un accès libre à son contenu 24 heures sur 24"

Module 1. La 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 Appareils de Pilates
 - 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 des Appareils de Pilates
 - 1.6.4. Évolution des Appareils de Pilates

- 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 Internationales
 - 1.8.2. Analyse des tendances
 - 1.8.3. 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. 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 de la table Trapèze
 - 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 "Combinés"
 - 3.5.1. Introduction au modèle Combo
 - 3.5.2. Bénéfices du modèle Combo
 - 3.5.3. Principaux exercices du modèle Combo
 - 3.5.4. Principales erreurs du modèle Combo
- 3.6. L'anneau flexible
 - 3.6.1. 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. 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'environnement
 - 3.10.1. Concept d'environnement
 - 3.10.2. Caractéristiques des différents environnements
 - 3.10.3. Choix de l'environnement
 - 3.10.4. Conclusions

Module 4. Méthodologie dans la pratique de la Méthode Pilates

- 4.1. La première session
 - 4.1.1. Évaluation initiale
 - 4.1.2. Consentement éclairé
 - 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 altérations 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 d'un nerf 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 d'un nerf 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 travailler la chaîne antéro-latérale
- 7.10. Analyse de la chaîne postéro-médiale du Membre Inférieur
 - 7.10.1. Qu'est-ce que la chaîne postéro-médiale et quelle est son importance pour le patient?
 - 7.10.2. Aspects importants pour le diagnostic
 - 7.10.3. Relation du complexe avec la pathologie déjà décrite
 - 7.10.4. Exercices pour le travail de la chaîne postéro-médiale

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 de la méthode 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. Paralyse 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 la 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. Les problèmes les plus courants
 - 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. Modifications post-partum
 - 9.10.1. Diastase abdominale
 - 9.10.2. Déplacement statique du bassin et prolapsus
 - 9.10.3. Altérations 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 courantes
 - 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 courantes
 - 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 courantes
 - 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 courantes
 - 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 courantes
 - 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
 - 1.6.1. Blessures les plus courantes
 - 1.6.2. La méthode Pilates comme traitement et prévention
 - 1.6.3. Bénéfices et Objectifs
 - 1.6.4. Exemple chez les sportifs de haut niveau

- 10.7. Athlétisme
 - 10.7.1. Blessures les plus courantes
 - 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 courantes
 - 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 courantes
 - 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





“ Un parcours académique de 1.500 heures qui vous garantit une maîtrise approfondie des techniques les plus avancées des Piliers Thérapeutiques. N'attendez plus et inscrivez-vous dès maintenant”

06

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

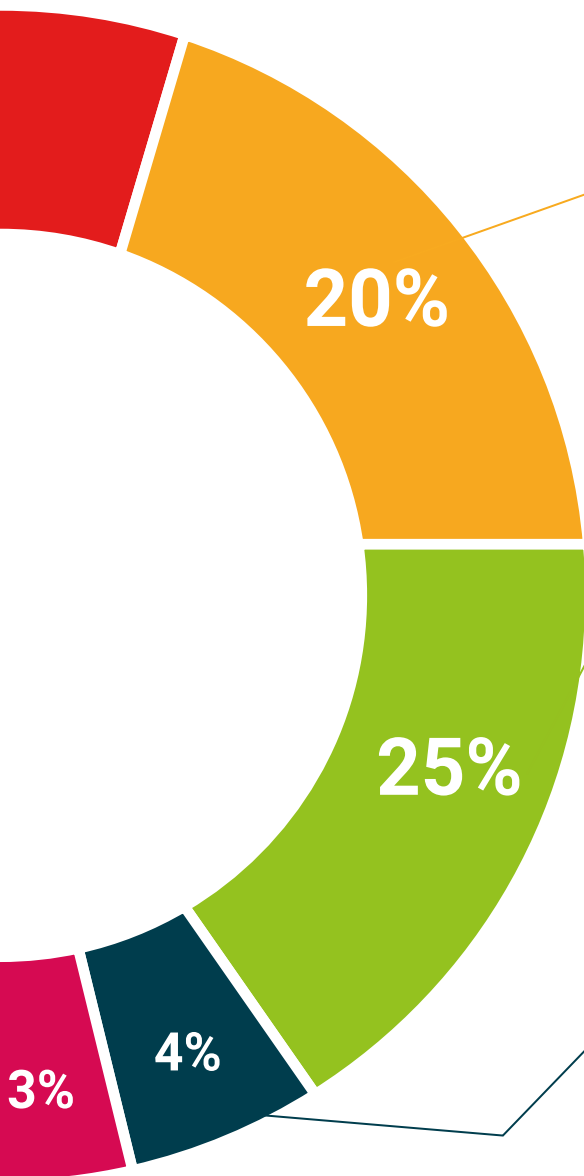
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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.



07 Diplôme

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



“

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

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

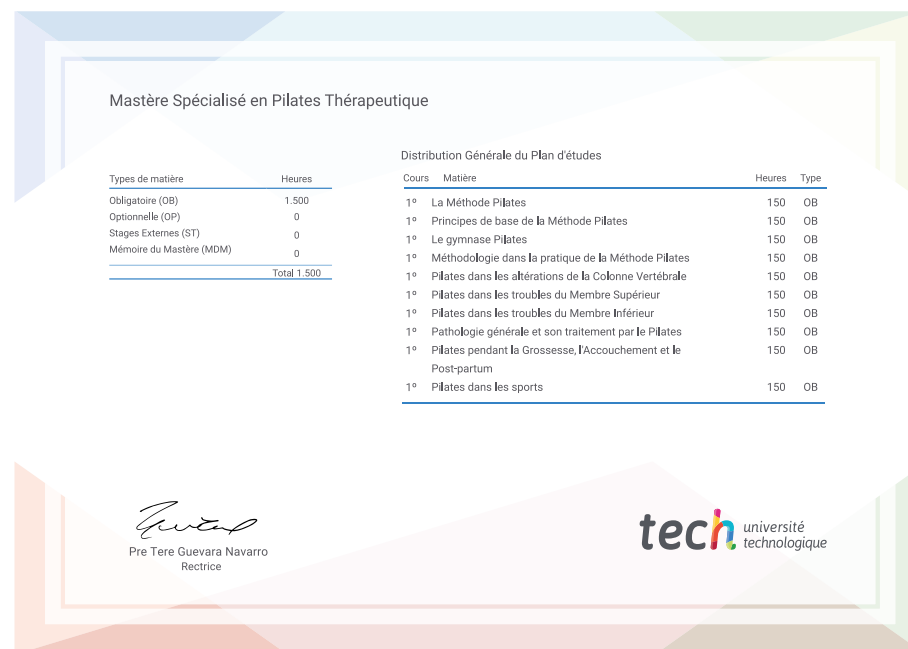
Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Mastère Spécialisé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Pilates Thérapeutique**

N.º d'heures officielles: **1.500 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

Mastère Spécialisé
Pilates Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé Pilates Thérapeutique

Approuvé par la NBA

