

# SOIGNER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE PAR LA PRATIQUE PHYSIQUE

## POUR QUI ?

Toute personne intéressée par la thématique

## PRÉ-REQUIS :

Aucun

## EFFECTIF :

De 6 à 15 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

€ 90€\* TTC

📅 Samedi 25 avril 2020

🕒 7 heures

📍 CROS Île-de-France  
Accès Cité Universitaire  
1, rue des Carrières, 94250 Gentilly



\* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge par un OPCO\*\*.

## OBJECTIFS

1. Acquérir les connaissances et les compétences pour proposer des pratiques physiques adaptées à des personnes à risque ou atteintes d'hypertension artérielle.
2. Construire un programme pertinent d'activité ou de retour à l'activité et animer des ateliers motivants, ludiques pour répondre aux besoins de santé et aux attentes de bien-être de ces personnes.

## INTERVENANTS

**Annabelle Grousset** : Enseignante en Activité Physique Adaptée / Présidente-Fondatrice d'APA de Géant

**Dr Jean-Claude Verdier** : Cardiologue / Médecin du sport / Fondateur de l'Institut Cœur Effort Santé (ICES)

## PROGRAMME

- Rappels sur l'hypertension artérielle ;
- Évaluation du patient ;
- Intérêts et limites de la pratique physique ;
- Activités et modalités de pratique en fonction de la maladie ;
- Conseils nutritionnels ;
- Relations avec les autres professionnels impliqués dans le parcours de soin du patient ;
- Liens à développer.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Exposés ;  
Ateliers pratiques ;  
Échanges entre participants à partir de leurs expériences ;  
Évaluation de la formation par les stagiaires.

## CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

👤 Emile BENIZEAU  
✉ [emile.benizeau@crosif.fr](mailto:emile.benizeau@crosif.fr)  
☎ 01 49 85 84 99