

SOIGNER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE PAR LA PRATIQUE PHYSIQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Acquérir les connaissances et les compétences pour proposer des pratiques physiques adaptées à des personnes à risque ou atteintes d'hypertension artérielle. 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.

PUBLIC CONCERNÉ

Éducateurs sportifs, bénévoles, dirigeants, professionnels paramédicaux...

PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'une qualification professionnelle ou fédérale dans le domaine sportif.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- **Durée** : 7 heures
 - Dont en présentiel : 3h30
 - Dont à distance : 3h30
- **Dates** :
 - 19/10/2020 : 17h – 19h
 - 23/10/2020 : 9h30 – 13h
- **Effectif** : de 6 à 14 pers.
- **Coût de la formation** :
Autofinancement : **90€**
Prise en charge
OPCO, **nous consulter.**

LIEU DE LA FORMATION

Visioconférence (Zoom)
&
CROS Île-de-France
1 rue des Carrières
94250 Gentilly

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre l'Hypertension Artérielle, contenus théoriques médicaux minimum (2 heures, visio conférence)
 - Le sport chez l'hypertendu, c'est possible ?
 - Le sport pour prévenir l'hypertension
 - Choisir une activité physique adaptée
 - Les signes d'alerte à la pratique : quelles sont les limites ?
 - Hypertension et sport : le suivi est important !
- Préparation de traitement de cas concrets (1h30, travail personnel à domicile)
- Mise en pratique (3h30, en présentiel)

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un temps d'apport théorique en visioconférence qui amène les participants sur un travail personnel à domicile. Cela se termine sur une mise en pratique en présentiel.

PROFIL DU FORMATEUR

Annabelle Grousset : Enseignant en Activité Physique Adaptée et Présidente et fondatrice de APA de Géant.

MOYENS TECHNIQUES

La partie théorique se fera en visioconférence le **lundi soir.**
La mise en pratique se déroulera le **vendredi matin.**
Le travail personnel devra être fait entre ces 2 séquences.
Horaires et dates exacts disponibles dans le bandeau de gauche.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Restitution lors de la séquence de mise en pratique prenant en compte les éléments abordés pendant la théorie et mettant en avant les aspects travailler à domicile.

S'inscrire