

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
- De 9h30 à 17h30 le 22/05/2021
- Effectif : de 6 à 14 pers.
- **Coût de la formation :**
Autofinancement : **90€**
Prise en charge OPCO, **nous consulter.**

LIEU DE LA FORMATION

CROS Île-de-France
1 rue des Carrières
94250 Gentilly

S'inscrire

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre l'Hypertension Artérielle, contenus théoriques médicaux minimum
 - 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
- Mise en pratique

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Questionnaire d'étude des besoins envoyé avant la formation. Apport théorique, études de cas et échanges d'expériences entre les participants et le formateur. Questionnaire d'évaluation pédagogique en entrée et en sortie de formation.

PROFIL DU FORMATEUR

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation
Questionnaire de validation des acquis

MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation avec vidéoprojecteur et paperboard.