

## 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 risques 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, mise en situation et échanges d'expériences entre les participants et le formateur.

### PROFIL DU FORMATEUR

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

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'évaluation pédagogique en entrée et en sortie de formation.

### MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation avec vidéoprojecteur et paperboard.