

Soigner l'hypertension artérielle par la pratique physique

En Mixte (présentiel ou distanciel)

POUR QUI ?

Éducateur sportif (bénévole ou professionnel)

PRÉREQUIS

Avoir obtenu un diplôme d'éducateur sportif (CQP, diplôme fédéral, BPJEPS...)

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



Vendredi 5 novembre 2021



9h00 – 17h00 (7 heures)



Mixte (Présentiel – Visioconférence)

**1, rue des Carrières 94250 Gentilly
Logiciel / Application Zoom**

* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge

OBJECTIFS

1. Proposer des activités physiques adaptées à des personnes à risques ou atteintes d'hypertension artérielle.
2. Construire un programme pertinent d'activité ou de retour à l'activité
3. Animer des ateliers motivants, ludiques répondant aux besoins de santé et bien-être de ces personnes.

INTERVENANTE

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

PROGRAMME - 9h00-12h30 / 13h30-17h00 (une pause de 15 minutes le matin et l'après-midi)

- 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

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION


Diaporama, études de cas, échanges d'expériences, mise en pratique. Évaluation : auto-évaluation

[Accès au CROS Île-de-France](#)


Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

Référent handicap

 Laurence Mercier

 laurence.mercier@crosif.fr

 01 49 85 84 93