




Ce document décrit les principales étapes du parcours de l'Adhérent ayant souscrit à un Bilan de condition physique (exemple du Bilan complet de condition physique).

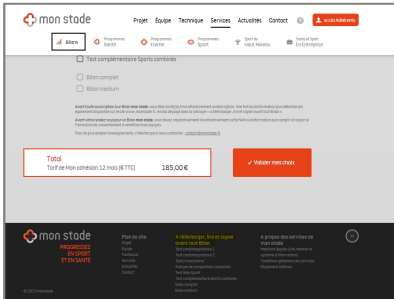
Etape 1 : m'inscrire

<p>SUR PLACE : ESPACE LAB</p>	<p>1, rue Elsa Morante – 75013</p>	 
<p>OU EN LIGNE</p>	<p>Sur www.monstade.fr</p>	



Etape 2 : remplir mon Questionnaire d'information


	7 A 15 MIN
EN LIGNE	<p>Sur www.monstade.fr, A partir de l'« accès Adhérent », dans mon Espace personnel sécurisé, accessible avec mon Identifiant et mon Mot de passe à ma première connexion</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>




Etape 3 : signer la Notice d'information et de consentement

EN LIGNE	<p>Sur www.monstade.fr, A partir du bas de page « A télécharger, lire et signer avant tout Bilan »</p> <p><u>A amener le jour de mon Bilan</u></p>	
-----------------	---	--

Etape 4 : passer mon bilan de condition physique

	2 H 30 MIN	
ACCUEIL : ESPACE LAB	<p>Rendez-vous fixé par téléphone, (après renseignement du Questionnaire d'information en ligne - voir Etape 3)</p> <p>Au 1, rue Elsa Morante – 75013</p> <p><u>Remise du Formulaire de consentement signé</u></p>	

<p>ATELIER 1 ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE</p>	<p>Scanner Dxa + Impédancemétrie</p>	
<p>ATELIER 2 TEST CARDIORESPIRATOIRE</p>	<p>Entretien avec le cardiologue</p>	
	<p>Epreuve d'effort avec échanges gazeux, sur un des 5 ergomètres (selon profil) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tapis de course - Vélo - Vélo semi-allongé - Système Cyclus[®] : pour passer le test sur son propre vélo - Ergomètre à bras 	   

<p>ATELIER 3 TESTS MUSCULAIRES</p>	<p>Machines à charges</p>	 
	<p>Test de gainage</p>	
	<p>3 ateliers pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test de flexion en position assise - Test de flexion du tronc - Test de maintien d'une position d'équilibre 	
<p>ENTRETIEN</p>	<p>30 minutes avec le Préparateur physique référent et/ou le Médecin pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - M'expliquer Mon Bilan de condition physique. - Définir ensemble Mon Projet d'Activité physique et sportive. 	