


Ce document décrit les principales étapes du parcours de l'Adhérent ayant souscrit à un Programme Sport (« Courir » ou « PPG »).

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>	

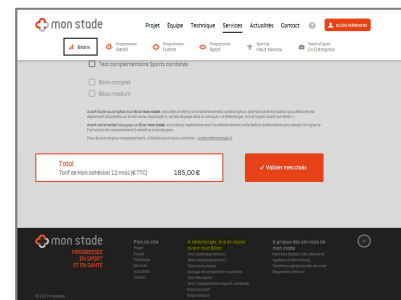
Etape 2 : remplir mon Questionnaire d'information

	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>




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 MUSCULAIRES¹</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. 	

¹ Si souscription à un Programme incluant un Bilan complet de condition physique

Etape 5 : suivre mon Stage d'entraînement éducatif

	<p style="text-align: center;">13 SEMAINES – 39 SEANCES 1 H 30 PAR SEANCE</p>	
<p>SEANCES : ESPACE TRAINING</p> <p>Ou</p> <p>EN DEHORS DE MON STADE</p>	<p>Au 6, rue Elsa Morante – 75013</p> <p>Créneaux de séances planifiés par mes soins sur mon Espace personnel sécurisé</p> <p><u>Muni de ma Fiche séance du jour</u> A imprimer à partir de mon Espace personnel sécurisé</p>	 
<p>EXERCICES ECHAUFFEMENT</p>	<p>15 min</p>	 

EXERCICES

« **CARDIO** »

20 min sur appareils :

- Rameurs [CONCEPT 2](#)
- Tapis de course [WOODWAY](#)
- Vélos [KEISER](#)
- Système Cyclus[®] : pour s'entraîner sur son propre vélo
- Vélos elliptiques [KEISER](#)
- Ergomètres à bras [SCIFIT](#)
- Vélos assis [SCIFIT](#)

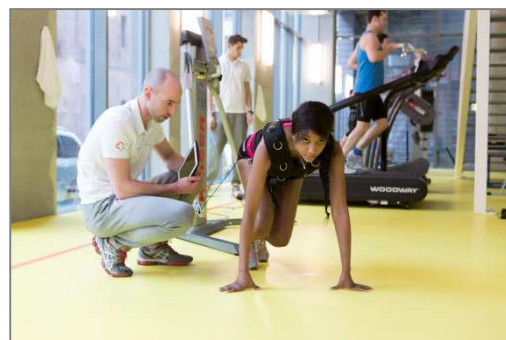
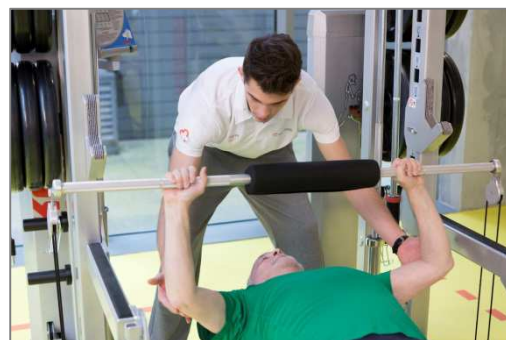


EXERCICES

« MUSCU »

20 min sur appareils ([KEISER](#)):

- "Functional trainer"
- "Power rack" + barre olympique
- "Chest press"
- "Leg press"
- "Lateral pull down"
- "Leg extension"
- "Standing hip"



<p>EXERCICES « POIDS DE CORPS »</p>	<p>20 min avec petit matériel ou sans matériel</p>	 
<p>EXERCICES RECUPERATION</p>	<p>15 min</p>	

APRES 39 SEANCES ... PERFORMER DANS MON SPORT