



**PROGRESSEZ  
EN SPORT  
ET EN SANTÉ**



**mon stade**  
1, rue Elsa Morante  
75013 Paris  
[www.monstade.fr](http://www.monstade.fr)  
T : 01 44 23 30 00  
[contact@monstade.fr](mailto:contact@monstade.fr)



### Des tests et des bilans packagés, adaptés à chaque objectif



- ➔ **Bénéficier d'un bilan de santé**, à partir de l'évaluation des principaux indicateurs de ma condition physique (composition corporelle, capacité aérobie et capacités musculaires et proprioceptives).
- ➔ **Disposer de données individuelles précises pour améliorer ma condition physique**, en construisant un programme d'entraînement aux intensités adaptées à mes capacités et à mon profil, pour plus d'efficacité et de sécurité.
- ➔ **Mettre en évidence, le cas échéant, des facteurs de risque ou des pathologies**, et m'orienter vers mon médecin traitant pour des mesures de prévention ou des traitements adaptés.

€ TTC

Tests médicaux	<b>ÉPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE</b>	<b>165 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Électrocardiogramme (ECG) d'effort</li><li>✓ Pression artérielle</li><li>✓ Fréquence Cardiaque à chaque palier</li><li>✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max)</li><li>✓ Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)</li><li>✓ Consommation maximale d'oxygène (<math>VO_2</math>max), par mesure directe</li><li>✓ Seuils ventilatoires</li></ul>	
	<b>ÉPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE</b>	<b>130 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Électrocardiogramme (ECG) d'effort</li><li>✓ Pression artérielle</li><li>✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max)</li><li>✓ Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)</li></ul>	
	<b>ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE [Scanner DEXA + Impédancemétrie]</b>	<b>75 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mesures anthropométriques : taille, poids</li><li>✓ Masse cellulaire active musculaire</li><li>✓ Masse grasse et masse grasse viscérale</li><li>✓ Masse et densité osseuses</li><li>✓ Volumes liquidiens intra et extracellulaires</li><li>✓ Métabolisme de base</li></ul>	
	<b>Sur demande</b> : Consultation de cardiologie, ECG de repos, Échocardiographie transthoracique de repos	

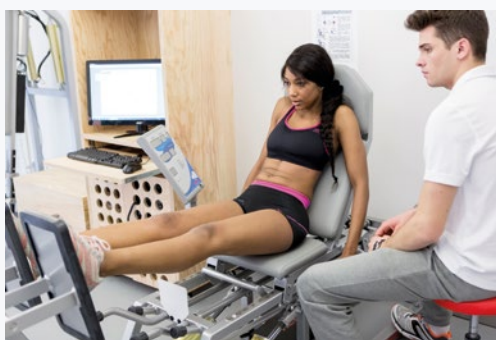
Tests sportifs	<b>TEST DE PUISSANCE OU DE VITESSE MAXIMALES AÉROBIE (PMA ou VMA) ⓘ</b>	<b>75 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Puissance Maximale Aérobie (PMA) ou Vitesse Maximale Aérobie (VMA)</li><li>✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max) par cardiofréquence-mètre</li></ul>	
	<b>TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" - KEISER A 420®</b>	<b>65 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Estimation du 1 RM (Répétition Maximale possible 1 fois) pour 2 groupes musculaires</li><li>✓ Différentiel droite / gauche</li></ul>	
	<b>TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS®</b>	<b>65 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Maintien postural</li><li>✓ Mobilité et stabilité articulaires</li><li>✓ Mise en évidence des limitations et asymétries</li></ul>	
	<b>Option</b> : Fiche d'exercices correctifs + Séance individuelle d'application	<b>85 €</b>
	<b>Sur demande</b> : Tests spécifiques par discipline sportive	

### Après chaque évaluation :

- ➔ **Entretien avec un Préparateur physique** pour le compte rendu commenté de mes résultats et des conseils.
- ➔ **Remise de mon dossier d'examen complet** (également accessible sur mon espace personnel sécurisé en ligne).
- ➔ **Avec mon accord, transmission des comptes rendus** de mes résultats par le cardiologue mon stade à mon médecin traitant.

Ces services ne sont pas pris en charge par le régime obligatoire de la Sécurité sociale.

Certains organismes (mutuelles, comités d'entreprises, etc.) peuvent rembourser tout ou partie de votre achat. Renseignez-vous auprès des organismes desquels vous dépendez.



**Sport sur Ordonnance**

**Sport Bien-Être**

**Sport Performance**

Test de puissance ou de vitesse maximales aérobie (PMA ou VMA) <sup>i</sup>

Épreuve d'effort cardiorespiratoire

Test VO<sub>2</sub> max

Test de force, vitesse et puissance musculaires "haut+bas" - Keiser A 420<sup>®</sup>

Test d'endurance abdominale - Shirado

Test d'endurance lombaire - Sorensen

Test d'équilibre - Flamant rose

Test de souplesse - Sit & reach

Test de force membres supérieurs - Handgrip

Test de force membres inférieurs - Assis / debout

Test des mouvements fonctionnels - FMS<sup>®</sup>

€ TTC

## Bilans packagés

	APA <sup>i</sup>	MED-APA	MUSCULAIRE/ OBJECTIF POSTURE	FIT <sup>i</sup>	FIT - VO <sub>2</sub>	RUN / BIKE <sup>i</sup>	RUN / BIKE - VO <sub>2</sub>	TRIATHLON	MUSCULAIRE/ OBJECTIF PRÉPARATION PHYSIQUE
MON OBJECTIF	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ÉVALUATION CARDIO	✓			✓		✓			
Test de puissance ou de vitesse maximales aérobie (PMA ou VMA) <sup>i</sup>		✓			✓		✓	✓	
Épreuve d'effort cardiorespiratoire							✓	✓	
Test VO <sub>2</sub> max								✓	
ÉVALUATION MUSCULAIRE ET PROPRIOCÉPTIVE	✓	✓	✓	✓	✓				✓
Test de force, vitesse et puissance musculaires "haut+bas" - Keiser A 420 <sup>®</sup>	✓	✓	✓	✓	✓				✓
Test d'endurance abdominale - Shirado	✓	✓	✓						✓
Test d'endurance lombaire - Sorensen	✓	✓	✓						✓
Test d'équilibre - Flamant rose	✓	✓	✓						✓
Test de souplesse - Sit & reach	✓	✓	✓						✓
Test de force membres supérieurs - Handgrip	✓	✓							
Test de force membres inférieurs - Assis / debout	✓	✓							
Test des mouvements fonctionnels - FMS <sup>®</sup>			✓	✓	✓	✓	✓		✓
<b>€ TTC</b>	<b>115 €</b>	<b>250 €</b>	<b>125 €</b>	<b>115 €</b>	<b>250 €</b>	<b>100 €</b>	<b>225 €</b>	<b>225 €</b>	<b>125 €</b>

<sup>i</sup> Pour bénéficier du « Test PMA ou VMA » ou d'un Bilan APA, FIT ou RUN / BIKE, il est nécessaire de :

- ➔ Disposer d'une « Ordonnance d'activité physique adaptée » remise par votre médecin traitant.
- ➔ OU Disposer d'un Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition\* datant de moins de 3 ans.
- ➔ OU Disposer du Certificat spécifique mon stade\*\* complété par votre médecin.
- ➔ OU Disposer d'une épreuve d'effort cardiologique de moins de 3 ans, à faire valider préalablement par le cardiologue mon stade.

\* et \*\*: des modèles de Certificats sont disponibles sur le site [www.monstade.fr](http://www.monstade.fr) ou sur demande. Ils sont rédigés en conformité avec les textes réglementaires (Décret 2016-1157 du 24 août 2016 de la Loi sport-santé ; Code du sport, notamment ses articles L. 231-2 à L. 231-2-3 et D. 231-1-1 à D. 231-1-5, et l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive).

## Sport sur Ordonnance, quel est le Programme recommandé ?

Pour une efficacité optimale et un suivi de vos progrès en sport et en santé, le programme recommandé\* est composé de :

Mon Bilan	<b>MED-APA*</b> + ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE
Mon Plan	+ <b>Sport sur Ordonnance</b> <b>PLAN DE 16 SEMAINES, 48 SÉANCES :</b> 3 séances PPG / semaine**
Mes Séances	+ <b>ENTRAÎNEMENT SUR 4 MOIS*** :</b> <b>16 séances en PERSONAL TRAINING</b> (1 séance éducative de 1h encadrée par semaine sur 4 mois) + <b>FREE TRAINING</b> (2 séances de 1 h non encadrées par semaine)
Mon Suivi	+ ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

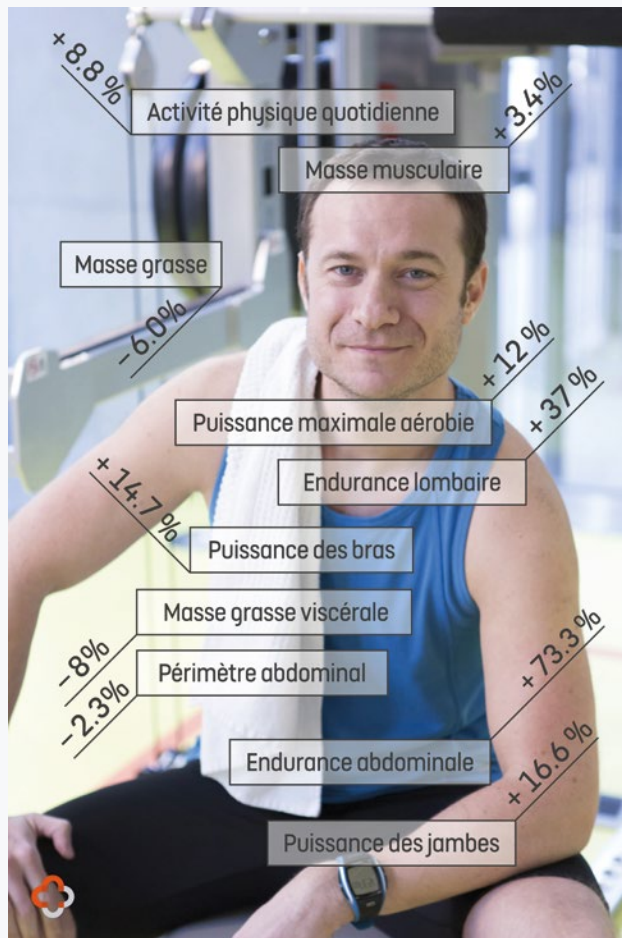
850€

\* Si vous ne remplissez pas les critères pour choisir le Bilan APA ⓘ

\*\* Plan à réaliser dans l'année.

\*\*\* 3 séances par semaine sur 16 semaines (4 mois) permettent d'obtenir un maximum de résultats et de s'inscrire durablement dans une activité physique régulière bénéfique à la santé.

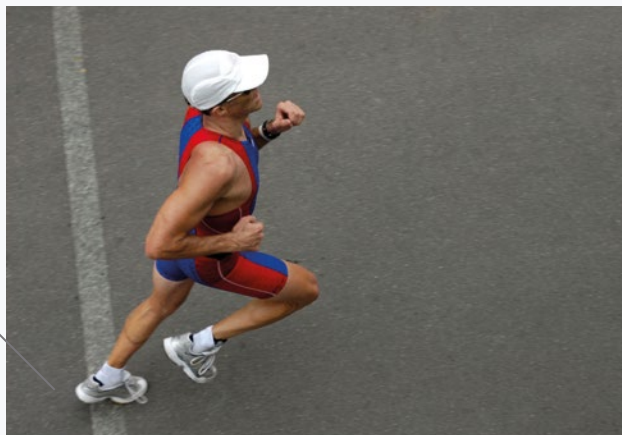
## Quels résultats ?



Référence : Etude réalisée dans le cadre d'un projet soutenu par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France (2014-2016) ; Améliorations moyennes statistiquement significatives après un programme de 13 semaines d'entraînement physique ajusté sur les paramètres précis d'un bilan complet initial à mon stade.

## Pour les runners et les trailers :

- ✓ Estimation des temps de course
- ✓ Fréquence cardiaque, Vitesses (ou Puissances) spécifiques aux zones d'entraînement
- ✓ Cadence de foulée
- ✓ Fréquence respiratoire
- ✓ Conseils posturaux





# Sport sur Ordonnance

## Sport Bien-Être

## Sport Performance

Définir mon Programme 100 % personnalisé en 3 étapes

### 1 Identifier mon Objectif et choisir le Bilan de condition physique adapté à mon profil (1 choix)

Mon Objectif	Mon Bilan*	€ TTC
<b>● Sport sur Ordonnance</b> → <b>ME SOIGNER</b> ✓ En cas d'affection de longue durée et/ou de facteur de risque pour lesquels mon médecin traitant m'a prescrit une activité physique adapté – APA	<b>APA</b> ⓘ	<b>115 €</b>
	<b>Med - APA</b>	<b>250 €</b>
	<b>MUSCU &gt; Objectif Posture</b>	<b>125 €</b>
<b>● Sport Bien-Être</b> → <b>ME (RE)METTRE À UNE ACTIVITE PHYSIQUE</b> ✓ Adopter une activité physique régulière ✓ Équilibrer ma composition corporelle ✓ Rester en forme après 65 ans ✓ Tonifier ma posture ✓ Retrouver la forme après mon accouchement ✓ Pratiquer la course à pied de loisir	<b>FIT</b> ⓘ	<b>115 €</b>
	<b>FIT - VO<sub>2</sub></b>	<b>250 €</b>
	<b>MUSCU &gt; Objectif Posture</b>	<b>125 €</b>
<b>● Sport Performance</b> → <b>SUIVRE UNE PRÉPARATION PHYSIQUE (OU UNE RÉATHLÉTISATION) ADAPTÉE À MON SPORT</b> ✓ Suivre une préparation physique adaptée à mon sport en vue d'une épreuve, d'un séjour ou d'une saison, en préalable ou en complément de l'entraînement spécifique dans ma discipline ✓ Suivre un programme de réathlétisation ✓ Réaliser une performance en course à pied ou trail	<b>FIT</b> ⓘ	<b>115 €</b>
	<b>FIT - VO<sub>2</sub></b>	<b>250 €</b>
	<b>RUN</b> ⓘ	<b>100 €</b>
	<b>RUN - VO<sub>2</sub></b>	<b>225 €</b>
	<b>MUSCU &gt; Objectif Préparation Physique</b>	<b>125 €</b>

Mon Bilan initial

\*Pour connaître le détail des Bilans packagés, se reporter à la page mon stade lab.



2

## Choisir mon Plan d'entraînement (1 choix)

Le Préparateur physique complète l'analyse de mon profil au cours d'une consultation, puis il conçoit et m'adresse mon plan personnalisé.

		€ TTC	
<b>Mon Plan</b>	<p><b>POUR PROGRESSER EN SPORT ET EN SANTE</b></p> <p>➔ <b>PLANS DE 16 SEMAINES</b></p> <p>Incluant mon suivi mensuel sur la base d'un Formulaire d'évaluation en ligne.</p>	<p><b>SPORT SUR ORDONNANCE &gt; Plan de 48 séances</b></p> <p>3 séances PPG*/ semaine</p> <p style="text-align: right;"><b>40 €</b></p>	●
		<p><b>BIEN-ETRE &gt; Plan de 48 séances</b></p> <p>3 séances PPG*/ semaine</p> <p style="text-align: right;"><b>40 €</b></p>	●
		<p><b>RUNNING &gt; Plan de 48 séances</b></p> <p>2 séances PPS** + 1 séance de course à pied / semaine</p> <p style="text-align: right;"><b>60 €</b></p>	●
		<p><b>POSTURE ou PREPA PHYSIQUE &gt; Plan de 32 séances</b></p> <p>2 séances de renforcement musculaire/ semaine</p> <p style="text-align: right;"><b>40 €</b></p>	●●●
	<p><b>POUR ME PRÉPARER EN VUE D'UNE ÉCHEANCE</b></p> <p>➔ <b>PLANS DE 8 À 52 SEMAINES, établis en fonction de mon échéance sportive (compétition, séjour, saison).</b></p> <p>Incluant mon suivi hebdomadaire et des adaptations sur la base d'un échange avec le Préparateur physique (Formulaire d'évaluation en ligne + Entretien en présentiel ou à distance).</p>	<p><b>TOUS SPORTS &gt; Plans hebdomadaires</b></p> <p>2 à 3 séances PPG*/ semaine</p> <p style="text-align: right;"><b>20 € / semaine</b></p>	●
		<p><b>COURSE A PIED ou TRAIL &gt; Plans hebdomadaires</b></p> <p>3 à 4 séances / semaine avec séances PPS** + séances de course***</p> <p style="text-align: right;"><b>25 € / semaine</b></p>	●

\* PPG = Préparation physique générale : séances de 1 h composées d'exercices visant à améliorer la condition physique dans toutes ses composantes cardiologiques, musculaires et articulaires.

\*\* PPS = Préparation physique spécifique : séances de 1 h composées d'exercices visant à améliorer la condition physique - et tout particulièrement les capacités cardiologiques, musculaires et articulaires en jeu dans la discipline sportive - ainsi que les compétences techniques.

\*\*\* Séances définies selon un plan établi en fonction du type de course (distance, terrain, etc.), de l'échéance et des sorties ou courses intermédiaires.

### Épreuve d'effort cardiorespiratoire ou cardiologique

Réalisée par un Cardiologue et un Préparateur physique sur un des 5 ergomètres : tapis roulant ou cycloergomètre standard ou vélo personnel grâce au système **Cyclus®** ou cycloergomètre semi-allongé ou à bras.



### 3

## Choisir mon mode d'entraînement

Les séances de mon Plan d'entraînement peuvent être encadrées par un Préparateur physique (Personal Training) ou bien réalisées seul(e) à mon stade (Free Training) ou ailleurs. Dans le cadre du Personal Training, à chaque séance, le Préparateur physique assure également le suivi et les éventuelles adaptations du Plan.

Mes Séances	<b>FREE TRAINING</b>	Séances de 1 h en autonomie non encadrées	(tarif/mois) <b>20 €</b>	
	<b>PERSONNAL TRAINING</b> En groupe de 7	Séances éducatives de 1 h encadrées par un Préparateur physique	(tarif/séance)	
		<b>De 1 à 10 séances</b>	<b>25 €</b>	
		<b>De 11 à 20 séances</b> (Offert : 1 mois FREE TRAINING)	<b>24 €</b>	
		<b>De 21 à 30 séances</b> (Offert : 3 mois FREE TRAINING)	<b>22 €</b>	● ● ●
	<b>Plus de 30 séances</b> (Offert : 6 mois FREE TRAINING)	<b>22 €</b>		
En solo	<b>De 1 à 4 séances</b>	<b>80 €</b>		
	<b>De 5 à 14 séances</b> (Offert : 6 mois FREE TRAINING)	<b>65 €</b>		
	<b>Plus de 14 séances</b> (Offert : 12 mois FREE TRAINING)	<b>65 €</b>		

### +

## Choisir des Tests pour suivre mes progrès

Les tests médicaux et sportifs de mon stade lab peuvent être réalisés à tout moment du Programme pour évaluer ses progrès.



Personal training

Les Préparateurs physiques mon stade sont titulaires d'un diplôme STAPS en Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S) pour les Programmes « Sport sur Ordonnance » ou en Entraînement sportif pour les Programmes « Sport Bien-Être » et « Sport Performance ». Tous sont formés à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).





# fitness

FREE TRAINING ET COURS COLLECTIFS



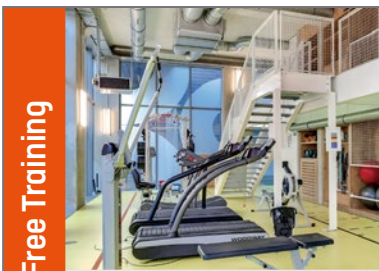
## Dans le Studio Playground :

- ➔ Un seul abonnement pour toutes les activités : Pilates + Boxe Training + Cuisses / Abdos / Fessiers + Dos / Abdos + Total Body training + TRX® + Yoga Vinyasa + Yoga d'inspiration tibétaine + Stretching + Sorties Running, etc.
- ➔ Cours de 1 h, 10 personnes maximum, sur réservation.



€TTC

Cours collectifs	CARNETS (valables 6 mois)	
	10 cours	200 €
	20 cours	360 €
	CARNETS (valables 8 mois)	
	30 cours	480 €
	40 cours	560 €
ABONNEMENTS (nombre de cours illimité)		
6 mois	730 €	
12 mois	960 €	



## Dans la Salle Training :

- ➔ Entraînement libre (sans encadrement) sur le plateau cardio + muscu équipé d'appareils professionnels, habituellement réservés aux sportifs de haut niveau (Keiser®, Woodway®, Scifit®, etc.).
- ➔ 10 personnes maximum, sur réservation par créneau de 1 h.



€TTC

Free Training	FORFAIT MENSUEL SANS ENGAGEMENT	20 €
---------------	---------------------------------	------

Mix	FREE TRAINING + COURS COLLECTIFS	- 10% pour tout achat simultané
-----	----------------------------------	---------------------------------



PROGRESSEZ EN SPORT ET EN SANTÉ

01 44 23 30 00

À 200 m de l'avenue de France  
votre nouveau terrain de sport santé !

1, rue Elsa Morante 75013 Paris  
contact@monstade.fr

www.monstade.fr

