



PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTÉ



Centre sport santé

mon stade
1, rue Elsa Morante
75013 Paris

www.monstade.fr

T : 01 44 23 30 00
contact@monstade.fr



Choisir le(s) test(s) adapté(s) à mon 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	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE ✓ Électrocardiogramme (ECG) d'effort ✓ Pression artérielle ✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max) ✓ Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA) ✓ Consommation maximale d'oxygène (VO_2 max), par mesure directe ✓ Seuils ventilatoires	165,00€
	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE ✓ Électrocardiogramme (ECG) d'effort ✓ Pression artérielle ✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max) ✓ Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)	120,00€
	ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE ✓ Mesures anthropométriques : taille, poids ✓ Masse musculaire sèche ✓ Masse grasse ✓ Masse osseuse ✓ Volumes liquidiens intra et extracellulaires ✓ Métabolisme de base	60,00€
Sur demande : Consultation de cardiologie, ECG de repos, Échographie transthoracique de repos		
Tests sportifs	TEST DE PUISSANCE OU DE VITESSE MAXIMALES AÉROBIE (PMA ou VMA) ✓ Puissance Maximale Aérobie (PMA) ou Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max)	50,00€
	TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Équilibre, Souplesse) ✓ Force et puissance musculaires des membres supérieurs et inférieurs ✓ Endurances dorsolombaire et abdominale ✓ Souplesse et Equilibre	40,00€
Sur demande : Tests de force, vitesse et puissance (différentiels gauche/droite sur A4-20 KEISER), Tests spécifiques par discipline sportive		

Après chaque test :

- ➔ 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.



sport sur ordonnance sport bien-être sport performance

BILAN + PLAN + SÉANCES + SUIVI : VOTRE PROGRAMME 100 % PERSONNALISÉ POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF

Définir mon Programme 100 % personnalisé en 5 étapes :

1 Identifier ma priorité (1 choix)

Mon Objectif	ME SOIGNER (en cas d'affection de longue durée et/ou de facteur de risque pour lesquels mon médecin traitant m'a prescrit une activité physique adaptée)	● sport sur ordonnance
	ME (RE)METTRE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE	● sport bien-être
	SUIVRE UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ADAPTÉE À MON SPORT ou PROGRESSER EN COURSE À PIED	● sport performance

2 Choisir l'évaluation de condition physique adaptée à mon profil (1 choix)

Mon Bilan initial	Bilan N°1 ⓘ	TEST DE PUISSANCE OU DE VITESSE MAXIMALES AÉROBIE + TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Équilibre, Souplesse)	€ TTC 65,00€	● ● ●
	Bilan N°2 ⓘ	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE + TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Équilibre, Souplesse)	155,00€	
	Bilan N°3 ⓘ	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE + TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Équilibre, Souplesse)	200,00€	

3 Définir mon plan d'entraînement après une consultation avec un Préparateur physique (1 choix)

Après le Bilan initial, une consultation avec un Préparateur physique mon stade permet de compléter l'analyse de mon profil et de concevoir mon plan personnalisé.

Mon Plan	CONSULTATION + PLAN SPORT SUR ORDONNANCE ou BIEN-ÊTRE : 48 séances (3 séances / semaine sur 16 semaines)	40,00€	● ●
	CONSULTATION + PLAN PPG TOUS SPORTS : 32 séances (2 séances PPG / semaine sur 16 semaines)	45,00€	●
	CONSULTATION + PLAN START RUNNING : 48 séances (2 séances PPG + 1 séance course à pied / semaine sur 16 semaines)	55,00€	
	CONSULTATION + PLAN EXPERT RUNNING : 64 séances (2 séances PPG + 2 séances course à pied / semaine sur 16 semaines)	75,00€	

4 Choisir mon mode d'entraînement (Possibilité de cumuler plusieurs modes et de souscrire à tout moment du programme)

Les séances de mon Plan d'entraînement peuvent être encadrées par un Préparateur physique ou bien réalisées seul(e) à mon stade ou ailleurs.

Mes Séances	FREE TRAINING	Séances de 1 h en autonomie non encadrées	(tarif/mois) 20,00€	● ● ●
	PERSONNAL TRAINING En groupe de 7	Séances éducatives de 1 h encadrées par un Préparateur physique	(tarif/séance)	
		De 1 à 10 séances	27,00€	
		De 11 à 20 séances (Offert : 1 mois FREE TRAINING)	26,00€	
	De 21 à 30 séances (Offert : 3 mois FREE TRAINING)	25,00€		
	Plus de 30 séances (Offert : 6 mois FREE TRAINING)	25,00€		
En solo	De 1 à 4 séances	80,00€		
	De 5 à 14 séances (Offert : 6 mois FREE TRAINING)	65,00€		
	Plus de 14 séances (Offert : 12 mois FREE TRAINING)	65,00€		

5 Choisir des tests complémentaires (Possibilité de cumuler plusieurs tests à tout moment du programme)

Mon Suivi (optionnel)	ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE	60,00€	● ● ●
	TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (Force, Endurance, Équilibre, Souplesse)	40,00€	
	TEST DE PUISSANCE OU DE VITESSE MAXIMALES AÉROBIE	50,00€	
	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE	120,00€	
	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE	165,00€	

i Comment choisir son Bilan initial ?

Choisir le Bilan N°1 si :

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

Choisir le Bilan N°2 ou le Bilan N°3 si :

- ➔ Vous ne disposez d'aucune ordonnance, ni certificat, ni compte rendu d'épreuve d'effort.

* et ** : des modèles de Certificats sont disponibles sur le site 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).

Quel Programme est recommandé ?

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

Mon Bilan	Bilan N°3 + ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE
Mon Plan	+ PLAN D'ENTRAÎNEMENT : 48 SÉANCES**
Mes Séances	+ ENTRAÎNEMENT SUR 4 MOIS*** : 16 séances en PERSONAL TRAINING (1 séance éducative de 1h encadrée par semaine sur 4 mois) + FREE TRAINING (2 séances de 1 h non encadrées par semaine)
Mon Suivi	+ ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

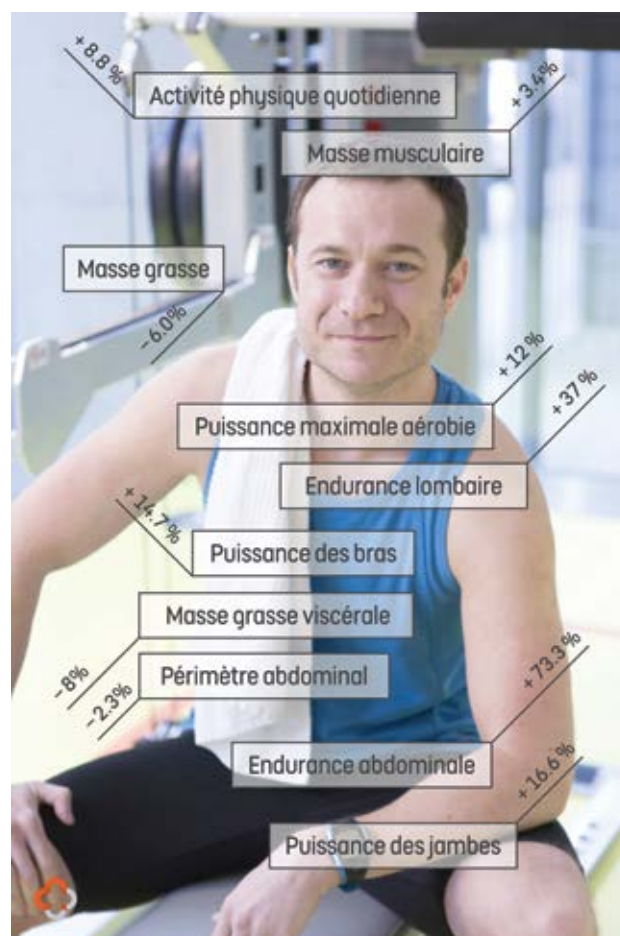
830 €

* Pour les objectifs « Sport sur Ordonnance » ou « Sport Bien-Etre ».

** 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 ?

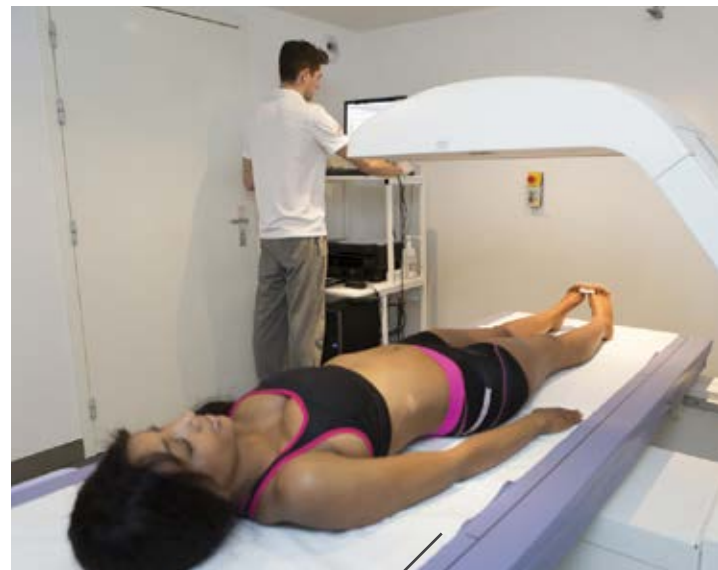


Référence : Etude réalisée dans le cadre d'un projet soutenu par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France (2014-2016) ; Améliorations moyennes statiquement significatives après un programme de 13 semaines d'entraînement physique ajusté sur les paramètres précis d'un bilan complet initial à **mon stade**.



Épreuves d'effort cardiorespiratoire ou cardiologique

Réalisées par un Cardiologue et un Préparateur physique **mon stade** sur tapis roulant ou cycloergomètre standard ou vélo personnel grâce au système Cyclus® ou cycloergomètre semi-allongé ou à bras.



Analyse de composition corporelle

Scanner DEXA couplé à l'impédancemétrie.



Personal training

Les Préparateurs physiques **mon stade** sont diplômés d'un Master STAPS en Activité Physique Adaptée (APA) pour les Programmes « Sport sur Ordonnance » ou en Entraînement sportif pour les Programmes « Sport Bien-Etre » et « Sport Performance ». Tous sont formés à l'Education 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.
- ➔ Cours de 1 h, 8 personnes maximum, sur réservation.



€ TTC

Cours collectifs	CARNETS (valables 6 mois)	
	10 cours	200,00€
	20 cours	360,00€
	CARNETS (valables 8 mois)	
	30 cours	480,00€
	40 cours	560,00€
ABONNEMENTS (nombre de cours illimité)	6 mois	730,00€
	12 mois	960,00€



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	20,00€
---------------	---------------------------------	--------

Mix	FREE TRAINING + COURS COLLECTIFS	
-----	----------------------------------	--



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

