

Tests musculaires

QU'EST-CE QUE LE BILAN « TESTS MUSCULAIRES » ?

Vous avez choisi de passer le Bilan « Tests musculaires » à **mon stade**.

Ce Bilan permet de mesurer les capacités musculaires au moyen d'une batterie de tests :

- de force,
- de puissance,
- d'endurance,
- d'équilibre,
- de souplesse.

POURQUOI DETERMINER LES CAPACITES MUSCULAIRES ?



Les capacités musculaires sont des indicateurs fonctionnels de la condition physique.

- Dans un objectif de santé : l'évaluation de ces capacités permet d'apprécier un déséquilibre ou une déficience musculaire qui favorise et/ou aggrave les pathologies liées à la sédentarité.
- Dans un objectif lié au sport : il s'agit de suivre l'efficacité de l'entraînement et de mettre en évidence les déséquilibres musculaires.

Ces données permettent de programmer ensuite un entraînement adapté en musculation et étirements.

Parapher :

MATERIEL UTILISE ET RESULTATS ATTENDUS

Matériel	Technique	Résultats attendus	Photos
Machines à charges	Test de 10 répétitions avec augmentation progressive de la charge.	Pour les membres inférieurs et supérieurs : - Force maximale, - Vitesse maximale d'exécution, - Puissance maximale. Différence entre les capacités côté droit et côté gauche.	 
Banc à lombaires	Test de maintien d'une position statique.	Endurance maximale des muscles lombaires.	
Flexomètre	Test de flexion du tronc en position assise.	Souplesse maximale du tronc.	
	Test de flexion du tronc (abdominaux réalisés à un rythme imposé).	Endurance maximale des muscles abdominaux.	
	Test de maintien d'une position d'équilibre.	Equilibre statique maximal.	

Selon le profil, différents indicateurs de santé sont également enregistrés ; selon les pathologies : glycémie capillaire, pression artérielle (systématique pour les charges à forte résistance).

Parapher :

DEROULEMENT

Entretien avec le médecin

Les Questionnaires en ligne remplis par l'Adhérent lors de l'inscription permettent à L'Equipe médicale et sportive de mieux le connaître et, le cas échéant, de déterminer son profil de risque.

Lors du rendez-vous de Bilan, les informations fournies par questionnaires sont vérifiées lors d'un entretien et d'un examen avec le Cardiologue ou le Médecin du sport de **mon stade**.

Tests musculaires

La batterie de tests dure environ 50 minutes.

Ces tests nécessitent une collaboration active de l'Adhérent :

- Pour produire son effort au maximum de ses capacités,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Etapes	Détail
Installation	Positionnement sur chaque atelier et réglages.
Epreuve	Réalisation successive des différents tests. Entre chaque test, 2 minutes de récupération environ.

➔ Pour les patients hypertendus équilibrés, le contrôle tensionnel est systématique après chaque répétition.

QUELS SONT LES RISQUES DE CE BILAN ?

La batterie de tests permet de reproduire les efforts fournis lors de la pratique du sport. Les principaux risques sont les suivants : troubles du rythme cardiaque, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Ils sont peu fréquents.

Concernant le risque de blessure musculaire et/ou articulaire, le fait de réaliser ces tests sur des machines à résistance pneumatique diminue le risque car les leviers de charge au début du geste sont plus souples et donc moins traumatisants.

Les accidents graves à risque vital (infarctus du myocarde, arrêt cardio-respiratoire, accident vasculaire cérébral, décès) restent exceptionnels.

Chez les patients coronariens connus ou non, il est fréquent qu'apparaisse, à l'effort, une douleur transitoire dans la poitrine. Elle doit être signalée. Cette douleur conduit à l'arrêt du test. Il peut être nécessaire parfois d'avoir recours à un traitement pour faire céder plus rapidement la douleur.

DANS QUELS CAS EST-IL INTERDIT DE PASSER LES TESTS MUSCULAIRES ?

Le Bilan ne peut pas être réalisé par :

- Les personnes âgées de moins de 18 ans (sauf modalités particulières, définies entre le responsable légal du mineur et l'Equipe de **mon stade**),
- Les femmes enceintes,
- Les personnes qui, le jour du test, sont dans un état de fatigue prononcée, de maladie, de stress ou de manque de sommeil,
- Les personnes présentant des contre-indications.

Parapher :

Les contre-indications sont rares et la plupart du temps transitoires. Il s'agit le plus souvent soit d'une maladie cardiovasculaire non stabilisée ou à risque de décompensation à l'effort, soit de l'apparition de symptômes récents et inhabituels qui justifient une consultation préalable auprès de son médecin traitant, soit d'une incapacité locomotrice.

- Maladie cardiovasculaire non stabilisée ou à risque de décompensation à l'effort : infarctus du myocarde récent, thrombus intraventriculaire gauche dans les suites d'un infarctus du myocarde, embolie pulmonaire, phlébite, myocardite, péricardite, endocardite, angor, sténose serrée du tronc commun de la coronaire gauche connue, sténose aortique serrée, troubles du rythme cardiaque grave, insuffisance cardiaque non contrôlée, cardiomyopathie hypertrophique obstructive.
- Symptômes récents (moins d'un mois) et inhabituels lors d'un effort ou juste après : essoufflement anormal, douleur dans la poitrine, palpitations, étourdissement, perte de connaissance ou malaise, douleur dans les mollets (nécessitant l'arrêt de l'effort).
- Incapacité locomotrice : douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses.

QUELS SONT LES PROFESSIONNELS ET LES PROCEDURES QUI ENCADRENT LES TESTS MUSCULAIRES ?

Tous les tests réalisés à **mon stade** sont conduits sous la surveillance médicale d'un Cardiologue ou d'un Médecin du sport, assistés des Préparateurs Physiques, techniciens de l'activité physique et sportive et, pour le scanner DXA, de techniciens en radiologie.

Cette équipe est formée aux techniques de passation des tests et aux procédures d'urgence.

Le matériel fait l'objet de procédures de maintenance et de contrôle, y compris en terme de radioprotection. Le Laboratoire de **mon stade** est équipé :

- Du matériel de test et de surveillance conforme aux normes en vigueur,
- Du matériel médical conforme aux normes en vigueur, en état de marche, permettant la prise en charge des situations d'urgence.

Le protocole d'évacuation d'urgence est testé, validé et régulièrement réactualisé avec le concours des équipes du Service Mobile d'Urgence et de Réanimation (SMUR) de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (APHP), situé à moins de 3 km.

- ➔ **Pendant le Bilan « Tests musculaires », vous pouvez mettre fin à l'exercice si vous ressentez une fatigue excessive ou si vous ne vous sentez pas à l'aise.**

Parapher :

Pour préparer votre Bilan « Tests musculaires »

Traitement médical	Continuer de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. En cas de doute ou d'inquiétude, demander conseil à votre médecin traitant.
Etat de forme	Ne pas pratiquer des activités physiques exigeantes (entraînement, compétition) 48 heures avant la passation du test. En cas de fatigue prononcée, de fièvre, de maladie, de stress ou de manque de sommeil, il est conseillé de reporter le test.
Alimentation	Prendre le repas précédant votre rendez-vous au moins 3 heures avant, afin que la digestion ne limite pas votre capacité à l'effort.
Hydratation	S'hydrater normalement dans les heures précédant le test.
Cigarette	S'abstenir de fumer pendant les 2 heures qui précèdent et pendant les 2 heures qui suivent le test. La nicotine présente dans la fumée de tabac est un puissant toxique vasculaire.
Alcool	Pas d'alcool dans les 24 heures précédentes.
Tenue	Chaussures de sport adaptées et confortables. Vêtements de sport légers (type T-shirt, brassière pour les femmes, short ou pantalon). Serviette de sport. Nécessaire de douche.

➔ Signalez toute modification de votre état de santé (par rapport aux informations que vous avez fournies lors de l'inscription dans les Questionnaires) à l'Equipe médicale et sportive lors de l'entretien préalable au Test.

A votre demande, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts et les risques du «Tests musculaires» proposé par mon stade vous seront données.

N'hésitez pas à poser vos questions aux membres de notre Equipe médicale et sportive avant ou pendant votre rendez-vous, ils seront heureux de satisfaire votre légitime curiosité.

mon stade
1 rue Elsa Morante - 75013 Paris
TEL : 33 1 44 23 30 00
MAIL : contact@monstade.fr



Parapher :

Consentement

Avant de souscrire au service, j'ai pris connaissance sur le site monstade.fr des informations relatives à la nature du Bilan **mon stade** intitulé «Tests musculaires». C'est à la lumière de ces informations que j'ai librement décidé, en toute connaissance de cause, de souscrire à ce service.

Le document d'information attaché au présent Formulaire m'a à nouveau informé(e) des objectifs, des bénéfices, du déroulement et des risques liés à ce Bilan.

Je reconnais donc que la nature du Bilan ainsi que ses risques et avantages m'ont été expliqués en des termes que j'ai compris, et qu'il a été répondu de façon satisfaisante à toutes mes questions.

Rayer la / les mention(s) inutile(s) :

- Je ne donne pas mon consentement.
- Je consens librement à bénéficier du «Tests musculaires ».
- J'accepte que mes données soient traitées de façon anonyme à des fins de recherche clinique.

Fait à, Le

En 2 exemplaires

NOM :

Prénom :

Date de Naissance :

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

Parapher :