

Le Bilan de condition physique n°1 est un bilan packagé qui comprend :
· TEST DE PUISSANCE OU VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PAM OU VAM)
· TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (FORCE, ENDURANCE, EQUILIBRE, SOUPLESSE)
Sa durée totale est d'environ 1h10.

TEST DE PUISSANCE OU VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PAM OU VAM)

POUR BENEFICIER DE CE BILAN, VOUS DEVEZ DISPOSER :

- d'une "Ordonnance d'activité physique adaptée" remise par votre médecin traitant
- OU d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition valide (datant de moins de 3 ans)
- OU du Certificat spécifique MON STADE complété par votre médecin.
- OU d'une épreuve d'effort cardiologique de moins de 3 ans, à faire valider préalablement par le cardiologue MON STADE.

➔ Ce Bilan est un test physique sportif en vue de la programmation d'un exercice physique. Il ne se substitue pas à une épreuve d'effort cardiologique en vue d'un diagnostic médical, à effectuer le cas échéant avec son cardiologue en coordination avec son médecin traitant.

POURQUOI VOUS PROPOSE-T-ON UN BILAN APPELE « TEST DE PUISSANCE OU VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PAM OU VAM) » ?

Ce test a pour but d'acquérir des données sur votre capacité maximale à l'effort, indicateur fonctionnel de la condition physique. Dans un objectif de santé ou dans un objectif lié au sport, les données recueillies lors du test permettent de programmer ensuite un exercice physique adapté, selon des critères précis d'intensité pour mieux définir les zones d'entraînement efficaces.

RESULTATS ATTENDUS

Différents déterminants sont mesurés lors de l'épreuve d'effort sous maximale. Les paramètres maximaux sont extrapolés (Fréquence Cardiaque Maximale avec un cardiofréquencemètre, Puissance ou Vitesse Maximale et éventuellement extrapolés aux autres ergomètres).

DETERMINANTS	Définition	Description-Intérêt	Unité de mesure
Fréquence cardiaque (Fc) atteinte en fin de test	Nombre de battements du cœur (par unité de temps, ici par minute).	La fréquence cardiaque est un indicateur de contrôle qui sera utilisé dans les séances.	bpm
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) estimée	Vitesse maximale estimée.	Cette vitesse sert de référence pour la programmation de l'entraînement.	km/h

Parapher :

<i>Sur tapis roulant</i>			
Puissance Maximale Aérobie (PMA) estimée <i>Sur cycloergomètre</i>	Puissance maximale mesurée.	Cette puissance sert de référence pour la programmation de l'entraînement.	Watts

DEROULEMENT

Ce test est :

- Progressif : l'intensité de l'effort demandé augmente peu à peu selon un protocole défini (engendrant un besoin accru en oxygène pour produire l'énergie nécessaire). Ce test inclut un échauffement.
- maximal : en présence d'un Préparateur physique expérimenté et diplômé en sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Selon le profil de la personne le test se déroule sur tapis roulant ou sur vélo.

Ce test nécessite une collaboration active de la personne évaluée :

- Pour produire son effort,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Il dure environ 15 minutes.

Equipement	Positionnement du cardio fréquencemètre (sous t-shirt).
Installation	Positionnement sur l'ergomètre et réglages.
Epreuve (10 minutes)	Démarrage du test à intensité faible (course ou pédalage, selon ergomètre). Augmentation progressive de l'intensité selon des paliers (durée de maintien de l'intensité) : 4 paliers de 2 minutes d'effort.
	Récupération active de 2 minutes sur l'ergomètre (course ou pédalage légers).

- ➔ **L'arrêt du test est déterminé par l'atteinte du dernier palier d'effort, un évènement clinique ou la constatation d'un résultat anormal d'un indicateur de santé mesuré.**

QUELS SONT LES RISQUES DE CE BILAN ?

Le test 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.

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 et implique de consulter son médecin traitant dans des délais brefs.

Parapher :

TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (FORCE, ENDURANCE, EQUILIBRE, SOUPLESSE)

QU'EST-CE QUE LE BILAN «TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS (FORCE, ENDURANCE, EQUILIBRE, SOUPLESSE)» ?

Vous avez choisi de passer le Bilan «Tests musculaires et proprioceptifs» à **mon stade**. Ce Bilan physique permet de mesurer les capacités musculaires au moyen d'une batterie de tests :

- de force,
- 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.

MATERIEL UTILISE ET RESULTATS ATTENDUS

Matériel	Technique	Résultats attendus	Photos
Flexomètre	Test de flexion du tronc en position assise.	Souplesse maximale du tronc.	
	Test de maintien d'une position d'équilibre.	Equilibre statique maximal.	
	Test de flexion du tronc (abdominaux réalisés à un rythme imposé).	Endurance maximale des muscles abdominaux.	

Parapher :

Banc à lombaires	Test de maintien d'une position statique.	Endurance maximale des muscles lombaires.	
Machines à charges	Mesure du nombre de répétitions maximales à une charge estimée.	Estimation du 1 RM (Répétition maximale possible 1 fois) pour quatre groupes musculaires.	 

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

DEROULEMENT

La batterie de tests dure environ 40 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, la mesure tensionnelle est prise en compte au moment de l'évaluation.

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 levers 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.

Parapher :

Dans quels cas est-il interdit de passer le Bilan de condition physique n°1?

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 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.

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 anormales, perte de connaissance ou malaise.
- Incapacité locomotrice : douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses évolutives.

Quels sont les professionnels et les procédures qui encadrent le Bilan de condition physique n°1?

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.

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. 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. Une convention a été signée avec le SAMU de Paris, dont l'équipe la plus proche du Service Mobile d'Urgence et de Réanimation (SMUR) de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (APHP) est située à moins de 3 km.

- ➔ **Pendant le Bilan, 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 de condition physique n°1

Traitement médical	Continuer de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. Ne pas avoir réalisé d'examen radiologique dans les jours précédents le Bilan. 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) 24 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. <u>Pour les femmes</u> : Ne pas programmer le Bilan juste avant (2 jours), pendant, juste après (2 jours) la période de menstruation.
Alimentation	Prendre le repas précédant votre rendez-vous au moins 2 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 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 (sans armature en métal), short ou pantalon. Serviette de sport. Nécessaire de douche. Aucun bijou, montre, lunette, pendentif ou autre accessoire.
Matériel de sport (optionnel)	Possibilité de se munir de son propre cardiofréquencemètre (pour comparer les résultats avec les appareils du laboratoire). <u>Pour les cyclistes</u> : Les Adhérents cyclistes peuvent passer le test sur leur propre vélo (sur système Cyclus®). Possibilité de se munir de son SRM.

➔ 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 « Bilan de condition physique n°1 » 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 «Bilan de condition physique n°1». 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 «Bilan de condition physique n°1».
- J'accepte que mes données soient traitées de façon anonyme à des fins de recherche clinique.

Fait à, Le

NOM :

Prénom :

Date de Naissance :

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

Parapher :