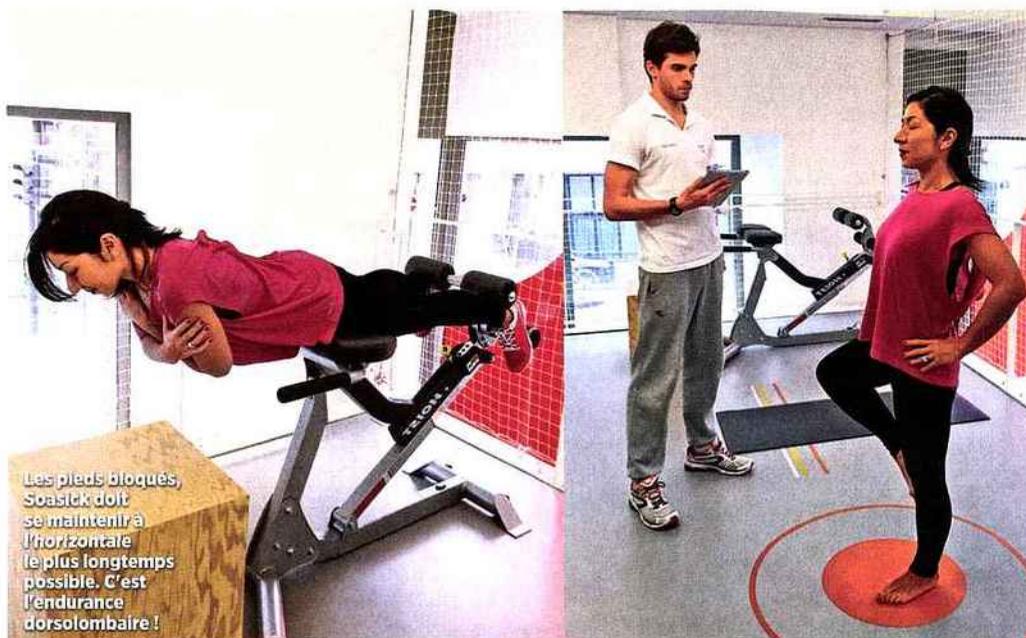




# Pour se (re)mettre au sport UN NOUVEAU TYPE DE BILAN

**À bientôt 42 ans, Soasick s'est décidée à faire plus de sport ! Pour sa santé et dans l'espoir de perdre quelques kilos. Avant de se lancer, elle a passé un bilan de condition physique à Mon Stade, un centre sportif d'un nouveau genre qui propose du coaching personnalisé. Une vraie nouvelle tendance.**

par Soasick Delanoë



Les pieds bloqués, Soasick doit se maintenir à l'horizontale le plus longtemps possible. C'est l'endurance dorsolombaire !

Soasick allongée sur la machine qui analyse la composition corporelle. En rouge, la masse maigre, en jaune, la masse grasse. Ainsi, on situe les zones sur lesquelles il faut agir.

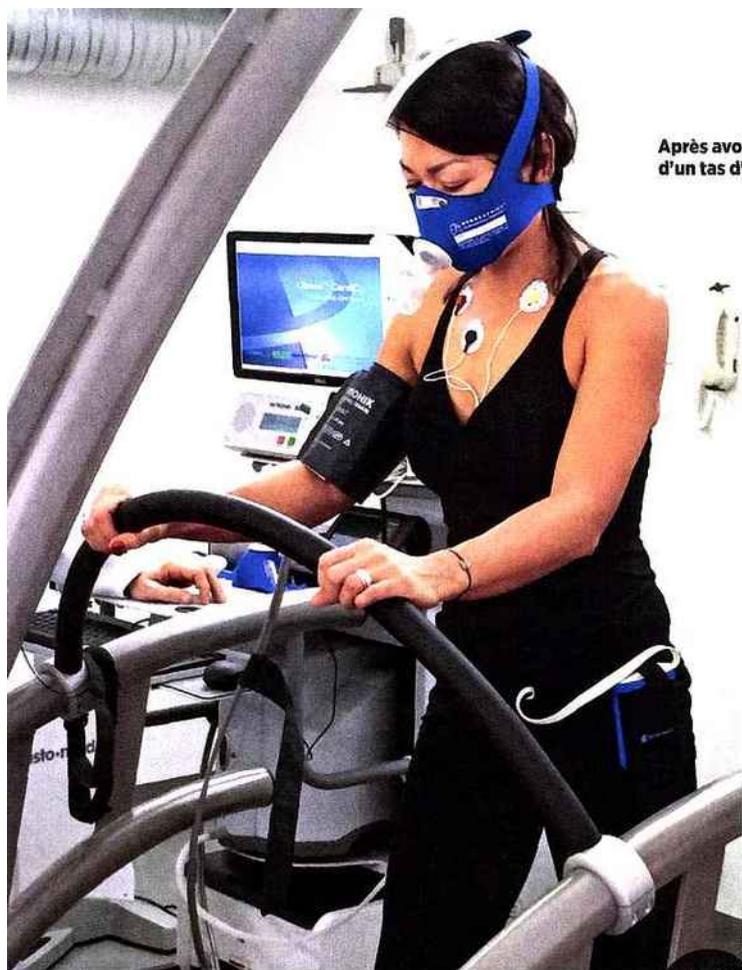


J'ai rendez-vous à Mon Stade, un complexe médico-sportif créé par deux passionnés de sport. Leur motivation ? Promouvoir l'activité physique pour garder la santé. Mon Stade s'adresse à tous, aussi bien aux sédentaires qu'aux sportifs. Trois programmes d'entraînement sont proposés (sport, forme et santé) avec pour objectif commun de nous accompagner et de nous faire progresser jusqu'à devenir autonome et continuer à s'entretenir physiquement. Quelle que soit la formule choisie, tout commence par un bilan de condition physique sous surveillance médicale. Grâce aux résultats, un

entraînement sur mesure sera mis sur pied. C'est Pierre, préparateur physique, qui m'accueille et me conduit dans une pièce où se trouve un scanner DXA. Je dois me mettre direct en sous-vêtements (arghh) et m'allonger sous cette grosse machine qui va, grâce à des rayons X de faible intensité, analyser ma composition corporelle : masses grasse, musculaire et osseuse, poids des os, forme de ma colonne vertébrale...

## ON NE PEUT VRAIMENT RIEN LEUR CACHER !

En moins de 10 minutes, je n'ai plus de secret pour mon coach... Très glam ! L'examen se termine par une mesure par impédancemétrie pour calculer mon IMC et les volumes d'eau contenus dans mon corps. Je me rhabille (ouf !), chausse mes baskets et grimpe au premier étage où se trouvent des machines à charges qui vont servir à tester force, puissance et endurance de mes muscles (bras et jambes). Je fais de mon mieux mais je sens bien que je suis loin d'être Musclor. En revanche, je me débrouille super bien en endurance dorsolombaire et passe à l'aise les tests d'équilibre et de souplesse (merci au yoga !). Mais ma joie retombe illico quand on passe au test des abdominaux où je fais un score... minable.



Après avoir testé son équilibre (photo de gauche), harnachée d'un tas d'appareils, Soaxick réalise le test à l'effort.

environ 4 kg sur les 8 kg pris après avoir arrêté la cigarette il y a deux ans. Puis, il me colle une douzaine d'électrodes sur la poitrine qui vont enregistrer mon électrocardiogramme et ma fréquence cardiaque. J'enfile également un masque facial relié à un analyseur de gaz qui va servir à mesurer ma consommation d'oxygène. Je monte ensuite sur le tapis de course relié à une plate-forme informatique et c'est parti pour le test d'effort : la vitesse augmente crescendo, alors je me donne à fond en me concentrant sur ma respiration. Pierre et Philippe m'encouragent à pleine voix comme si j'étais une championne en pleine compétition : « Allez, allez, allez... Encore, encore, encore ! » À la fin du test, Philippe me met un brassard pour suivre l'évolution de ma pression artérielle. Je termine en sueur mais fière de moi, et file sous la douche pendant que Pierre prépare mon bilan.

### ALORS EN FORME OU PAS ?

Pierre arrive avec plusieurs pages contenant un tas de données et de graphiques. Le bilan est vraiment complet et je suis impressionnée par les détails : poids de ma tête, de mes os, volume d'eau contenu dans mes muscles, pourcentage de graisse dans chacun de mes membres, force et puissance de chaque bras et jambe... Pour résumer, je suis plus en forme que je ne le pensais (yes !). Ma composition corporelle est normale avec un pourcentage de masse grasse de 28,6% qui se situe dans la fourchette basse de la moyenne des gens de mon âge. Grâce au yoga, j'ai un bon équilibre, une grande souplesse et un dos solide. En revanche, j'ai besoin de muscler mes bras, mes jambes et mes abdos (mais ça, je le savais) ! La bonne surprise c'est que mes capacités cardio-respiratoires sont meilleures que ce que j'imaginai.

### ET APRÈS LE BILAN ?

Verdict de Pierre : je peux prétendre à un programme Courir 10 km. Au risque de faire ricaner les plus sportives, cela me paraît une distance énorme ! Persuadée que dans la vie il y a les runneuses et... les autres (dont moi). Bah oui, je suis plutôt le genre de fille à être essoufflée au bout de trois minutes quand je parle un peu vite au téléphone dans une rue qui monte. Mais j'accepte le challenge et je m'inscris au programme d'entraînement sur 13 semaines qui comprend 3 séances hebdomadaires personnalisées. Je dois commencer dans une quinzaine de jours, le temps que mon préparateur physique prépare mon plan d'entraînement et planifie mes séances. En attendant, je vais télécharger Runtastic et je vous donne rendez-vous dans le prochain Vital pour vous raconter la suite. \*

## En savoir plus sur le bilan

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

Se faire coacher sous surveillance médicale n'est pas donné c'est sûr. Mais la garantie d'un accompagnement et d'un suivi sérieux et rigoureux en vaut vraiment la chandelle.

#### • Bilan complet seul

(composition corporelle + tests musculaires + tests cardiorespiratoires) = 355 €.

#### • Formule bilan complet + séances d'entraînement à Mon Stade + programme d'entraînement évolutif à faire seul + suivi en ligne = à partir de 790 € pour 6 semaines ou 840 € pour 13 semaines.

### C'EST OÙ ?

1 rue Elsa-Morante 75013 Paris.  
Tél. 01 44 23 30 00.

[www.monstade.fr](http://www.monstade.fr)

### ET AILLEURS, OÙ FAIRE UN BILAN DE CONDITION PHYSIQUE ?

• Chez son médecin s'il dispose du matériel nécessaire aux tests.

• Chez un médecin du sport

[www.irbms.fr/annuaire-medecins-sport-sante](http://www.irbms.fr/annuaire-medecins-sport-sante)

• Dans un centre de médecine de sport ou clinique du sport

• Dans un centre médico-sportif

[www.ile-de-france.drjcs.gouv.fr/Les-centres-medico-sportifs.html](http://www.ile-de-france.drjcs.gouv.fr/Les-centres-medico-sportifs.html)

### C'EST DU SÉRIEUX, IL FAUT DONNER DE SA PERSONNE

Cette fois, je suis reçue par Philippe, médecin cardiologue, qui prend ma tension en me posant quelques questions sur mon mode de vie et ma santé. Je lui dis que je ne pratique pas de sport cardio (seulement du yoga), que je suis une ex-grosse fumeuse et que j'ai gardé