



Sport et santé en entreprise **MON STADE** veut améliorer la qualité de vie des salariés

Société spécialisée dans le développement de solutions dans les domaines du sport et de la santé, **MON STADE** offre aux entreprises des méthodes validées, inspirées du sport de haut niveau, pour (re)mettre leurs salariés à l'activité physique et sportive.

● La sédentarité est la première cause de mortalité dans le monde, parmi les maladies non transmissibles* et leurs facteurs de risque. Par ailleurs, dans la plupart des pathologies chroniques, les études montrent une nette corrélation entre d'une part, le risque de survenue (ou d'aggravation) d'une pathologie et, d'autre part, la sédentarité et le taux de masse grasse élevé. Au contraire, l'activité physique - en développant le muscle - déclenche une activité endocrine protectrice.

Face à ce constat, **MON STADE** - société spécialisée dans le développement de solutions dans les domaines du sport et de la santé - propose aux entreprises des prestations sur-mesure pour accompagner les salariés à la reprise ou au maintien du sport : bilans de santé, programmes d'entraînement, actions d'éducation à la santé, animations et aménagement d'espaces de « sport santé »... « Nos équipes pluridisciplinaires (cardiologues, médecins du sport, préparateurs physiques) accompagnent les entreprises qui souhaitent faire du sport un levier au service de la prévention, de la qualité de vie au travail et de la performance de leurs collaborateurs. Nous adaptons nos solutions aux besoins des salariés sédentaires et/ou vivant avec une maladie chronique ou un handicap, de ceux exposés à des risques professionnels, mais aussi, de ceux qui sont déjà sportifs », souligne le Dr Roland Krzentowski, président et fondateur de **MON STADE**.

Donner envie à tous de pratiquer du sport

Les prestations de **MON STADE** s'adaptent à tous types d'entreprises, quelles que soit leur taille et leur localisation. Elles peuvent, ainsi, être organisées dans les locaux du complexe médico-sportif **MON STADE**, situé à Paris, dans le 13^e arrondissement (www.monstade.fr) ; au sein même de l'entreprise ou dans des espaces publics à proximité de celle-ci (parcs et jardins). « À partir de bilans complets



Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer

de condition physique, nos équipes proposent un entraînement et un accompagnement éducatif individualisés vers l'autonomie en matière de pratique d'activité physique et sportive », précise le Dr Krzentowski.

Maintien (ou retour) dans l'emploi, adaptation au poste, mieux-être au travail ou préparations aux challenges sportifs de l'entreprise (running, treks, raids...)... **MON STADE** répond à une large palette de besoins. « La performance d'une entreprise dépend de celle de chacun de ses collaborateurs. Nous avons l'ambition de donner envie à tous - y compris aux salariés les plus sédentaires ou les moins en forme - de pratiquer une activité physique et sportive efficace, sûre et personnalisée, sur le long terme », ajoute le Dr Krzentowski.

Plusieurs études concernant les résultats des programmes d'entraînement de **MON STADE** montrent les bénéfices que les entreprises peuvent en retirer : prévention des TMS, des maladies liées à la sédentarité, des troubles psychosociaux, amélioration du climat social... Ces bénéfices ont été évalués, avec succès, au sein du groupe MGEN qui teste les services de **MON STADE**, depuis septembre 2014, auprès des collaborateurs de son siège parisien.

Hélia Hakimi-Prévot

*Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, OMS-2012.