

Mon Stade implante le sport santé à Paris Rive Gauche



Les activités sportives proposées par Mon Stade sont encadrées par des entraîneurs sportifs. Chaque programme est individuel.

Améliorer les performances de chacun en l'accompagnant dans la réalisation de ses objectifs sportifs, de santé ou simplement de forme, c'est l'ambition de Mon Stade, qui a ouvert ses portes à Paris Rive Gauche en septembre 2014.

Entre le cabinet médical et la salle de sport, le complexe comprend un laboratoire, un espace d'entraînement et une salle de conférence et accueille ses adhérents au 5 rue Elsa Morante. Une équipe de 20 personnes, mêlant professionnels médicaux et spécialistes du sport, travaille à bâtir pour chacun un parcours adapté. Celui-ci débute par un bilan de condition physique médicalisé, avec la consultation d'un cardiologue, une analyse de composition corporelle et l'évaluation des capacités cardiorespiratoires et musculaires

de l'adhérent. Un programme adapté à ses objectifs est ensuite élaboré pour lui. « *Chacun nécessite la même précision qu'un champion dans l'évaluation de ses capacités et la programmation de son entraînement* », insiste Roland Krzentowski, le président. Pendant trois mois, le stage d'entraînement permet de progresser vers l'autonomie dans sa pratique sportive, à raison de 1 à 3 séances par semaine. Le suivi se poursuit ensuite pendant 9 mois. Ouvert à tous les particuliers, le programme le plus complet, avec bilan et entraînement, coûte 2 230 €. Mais on peut aussi sélectionner

certaines parties du bilan ou réduire les séances sur place et diminuer ainsi le prix d'un cycle d'entraînement à 800 €. Mon Stade s'adresse aussi aux entreprises. « *Nous proposons des services sur mesure* », souligne Stéphane Suzzoni, le directeur général. Financement de bilans pour les salariés, programmes adaptés à leurs problématiques de santé, location de la salle de conférence ou animation d'une salle de sports dans leurs murs, les experts de Mon Stade espèrent bien nouer des partenariats divers avec les entreprises, et surtout celles du quartier.

Focus

Mon Stade propose un vestiaire aux sportifs

Envie de faire un footing sur sa pause déjeuner, mais impossible de prendre une douche ou de se changer au bureau... Mon Stade résout le problème pour les sportifs qui travaillent à Paris Rive Gauche. Sur abonnement et dans la limite de ses capacités, le complexe loue ses 26 casiers à ceux qui sont en mal de vestiaire. Avec trois formules dont le tarif débute à 35 euros les douze accès, ils peuvent utiliser les douches et casiers flambants neufs de la rue Elsa Morante entre midi et 14 heures.



Offrir à chacun l'accompagnement d'un sportif de haut niveau

Interview de Roland Krzentowski, fondateur de Mon Stade.

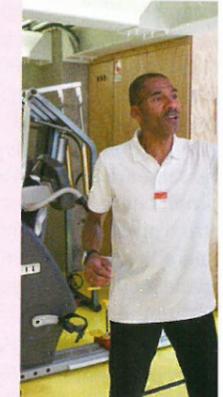
Qu'est-ce qui vous a poussé à ouvrir Mon Stade ? C'est le fruit de mon parcours. Je suis médecin et j'ai fait carrière dans le monde du sport et dans celui de la santé. L'idée était d'offrir à tout le monde ce à quoi seul le sportif de haut niveau avait accès en termes d'accompagnement, dans un contexte où l'activité physique a été intégrée dans les thérapies non médicamenteuses validées par les autorités de santé. Aujourd'hui le sport est reconnu dans le traitement et la prévention de maladies chroniques comme le diabète, certains cancers ou des maladies cardio-vasculaires.

Pourquoi vous êtes-vous implantés dans le 13^e arrondissement ? Nous avons ouvert Mon Stade ici parce que nous voulions nous installer dans un quartier à population mixte. Nous souhaitons vraiment nous intégrer à la communauté du 13^e, par exemple en nouant des liens avec les associations sportives locales, au sein desquelles nos adhérents pourraient poursuivre leur pratique, ou en développant des collaborations avec les entreprises du quartier.

Les partenaires de Mon Stade

Ardents défenseurs du sport santé, les fondateurs de Mon Stade ont déjà noué de nombreux partenariats dans le monde du sport comme dans celui de la santé. L'équipe professionnelle du PSG Handball Professionnel effectue ainsi son bilan médico-sportif de début d'année dans ses locaux. Mon Stade accueille aussi les sportifs du Levallois Basket et l'équipe de France d'haltérophilie. Les fondateurs aimeraient également accueillir les

associations sportives locales afin de présenter à leurs adhérents les moyens de poursuivre leur entraînement dans le quartier. Côté santé, Mon Stade a été chargé, par l'Agence Régionale de Santé, d'accompagner sur 3 ans 600 patients atteints d'une maladie chronique, vers l'autonomie dans la pratique d'une activité physique et sportive. Il accueille de nombreux professionnels de santé et chercheurs au sein de son comité scientifique.



Pratiquer une activité sportive dans le 13^e

Adeptes des sports collectifs, fans de danse ou jogger invétéré, quels que soient ses goûts et son niveau, on peut trouver dans le treizième arrondissement des équipements et des associations pour reprendre ou poursuivre une activité physique. Les amateurs de longueurs peuvent ainsi profiter des bassins des piscines municipales de la Butte-aux-Cailles, Château des Rentiers, Dunois et Joséphine Baker, immanquable sur le port de Tolbiac. Pas moins de six terrains de tennis sont également accessibles dans l'arrondissement. Il est possible de réserver des cours en ligne sur www.paris.fr/tennis. De nombreux espaces dédiés à la pratique sportive sont aussi ouverts en accès libre aux amateurs d'activité physique. Près de la station de métro Chevaleret, on trouve ainsi un terrain de basket et un roller park. Mais il est aussi

possible d'organiser un match de football ou une partie de pétanque entre amis au sein des lieux dédiés à ces deux sports. La liste des espaces est disponible sur le site de la mairie du treizième. Pour ceux qui préfèrent pratiquer en solo, la quinzaine de square, jardins et espaces verts, offre un décor de choix pour des séances en pleine air. Les quais de Seine constituent aussi une alternative pour les adeptes du footing. Ceux qui cherchent le cadre motivant de cours collectifs bénéficient d'un large éventail de choix : Des arts martiaux, au hip-hop, en passant par les arts du cirque, le handball ou le tir à l'arc, les associations et clubs du treizième offrent des possibilités variées. Et pour les enfants, la mairie organise, à chaque vacances scolaires, des activités sportives gratuites.

