



PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTÉ





Des tests et des bilans packagés, adaptés à chaque objectif



- ➔ **Bénéficier d'un bilan de santé**, à partir de l'évaluation des principaux indicateurs de ma condition physique (composition corporelle, capacité aérobie et capacités musculaires et proprioceptives).
- ➔ **Disposer de données individuelles précises pour améliorer ma condition physique**, en construisant un programme d'entraînement aux intensités adaptées à mes capacités et à mon profil, pour plus d'efficacité et de sécurité.
- ➔ **Mettre en évidence, le cas échéant, des facteurs de risque ou des pathologies**, et m'orienter vers mon médecin traitant pour des mesures de prévention ou des traitements adaptés.

€ TTC

Tests médicaux	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE	165 €
	✓ Électrocardiogramme (ECG) d'effort ✓ Pression artérielle ✓ Fréquence Cardiaque à chaque palier ✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max) ✓ Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA) ✓ Consommation maximale d'oxygène ($VO_2\text{max}$), par mesure directe ✓ Seuils ventilatoires	
	ÉPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE	130 €
	✓ Électrocardiogramme (ECG) d'effort ✓ Pression artérielle ✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max) ✓ Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)	
	ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE [Scanner DEXA + Impédancemétrie]	75 €
	✓ Mesures anthropométriques : taille, poids ✓ Masse cellulaire active musculaire ✓ Masse grasse et masse grasse viscérale ✓ Masse et densité osseuses ✓ Volumes liquidiens intra et extracellulaires ✓ Métabolisme de base	
	Sur demande : Consultation de cardiologie, ECG de repos, Échocardiographie transthoracique de repos	

Tests sportifs	TEST DE PUISSANCE OU DE VITESSE MAXIMALES AÉROBIE (PMA ou VMA) ⓘ	75 €
	✓ Puissance Maximale Aérobie (PMA) ou Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ✓ Fréquence Cardiaque Maximale (FC max) par cardiofréquencemètre	
	TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" - KEISER A 420®	65 €
	✓ Estimation du 1 RM (Répétition Maximale possible 1 fois) pour 2 groupes musculaires ✓ Différentiel droite / gauche	
	TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS®	65 €
	✓ Maintien postural ✓ Mobilité et stabilité articulaires ✓ Mise en évidence des limitations et asymétries	
	Option : Fiche d'exercices correctifs + Séance individuelle d'application	85 €
	Sur demande : Tests spécifiques par discipline sportive	

Après chaque évaluation :

- ➔ **Entretien avec un Préparateur physique** pour le compte rendu commenté de mes résultats et des conseils.
- ➔ **Remise de mon dossier d'examen complet** (également accessible sur mon espace personnel sécurisé en ligne).
- ➔ **Avec mon accord, transmission des comptes rendus** de mes résultats par le cardiologue mon stade à mon médecin traitant.

Ces services ne sont pas pris en charge par le régime obligatoire de la Sécurité sociale.

Certains organismes (mutuelles, comités d'entreprises, etc.) peuvent rembourser tout ou partie de votre achat. Renseignez-vous auprès des organismes dont vous dépendez.



Sport sur Ordonnance

Sport Bien-Être

Sport Performance

Test de puissance ou de vitesse maximales aérobies (PMA ou VMA) ⓘ

Épreuve d'effort cardiorespiratoire

Test VO₂ max

Test de force, vitesse et puissance musculaires "haut+bas" - Keiser A 420®

Test d'endurance abdominale - Shirado

Test d'endurance lombaire - Sorensen

Test d'équilibre - Flamant rose

Test de souplesse - Sit & reach

Test de force membres supérieurs - Handgrip

Test de force membres inférieurs - Assis / debout

Test des mouvements fonctionnels - FMS®

€ TTC

Bilans packagés								
APA ⓘ	MED-APA	MUSCULAIRE / OBJECTIF POSTURE	FIT ⓘ	FIT - VO ₂	RUN / BIKE ⓘ	RUN / BIKE - VO ₂	TRIATHLON	MUSCULAIRE / OBJECTIF PRÉPARATION PHYSIQUE
●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	●	●
✓			✓		✓			
	✓			✓		✓	✓	
							✓	
✓	✓	✓	✓	✓				✓
✓	✓	✓						✓
✓	✓	✓						✓
✓	✓	✓						✓
✓	✓	✓						✓
✓	✓							
✓	✓							
✓	✓							
✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓
115 €	250 €	125 €	115 €	250 €	100 €	225 €	225 €	125 €

ⓘ Pour bénéficier du « Test PMA ou VMA » ou d'un Bilan APA, FIT ou RUN / BIKE, il est nécessaire de :

- ➔ Disposer d'une « Ordonnance d'activité physique adaptée » remise par votre médecin traitant.
- ➔ OU Disposer d'un Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive en compétition* datant de moins de 3 ans.
- ➔ OU Disposer du Certificat spécifique mon stade** complété par votre médecin.
- ➔ OU Disposer d'une épreuve d'effort cardiologique de moins de 3 ans, à faire valider préalablement par le cardiologue mon stade.

* et ** : des modèles de Certificats sont disponibles sur le site www.monstade.fr ou sur demande. Ils sont rédigés en conformité avec les textes réglementaires (Décret 2016-1157 du 24 août 2016 de la Loi sport-santé ; Code du sport, notamment ses articles L. 231-2 à L. 231-2-3 et D. 231-1-1 à D. 231-1-5, et l'Arrêté du 20 avril 2017 relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive).

Sport sur Ordonnance, quel est le Programme recommandé ?

Pour une efficacité optimale et un suivi de vos progrès en sport et en santé, le programme recommandé* est composé de :

Mon Bilan	MED-APA*
Mon Plan	+ Sport sur Ordonnance PLAN DE 16 SEMAINES, 48 SÉANCES : 3 séances PPG / semaine**
Mes Séances	+ ENTRAÎNEMENT SUR 4 MOIS*** : 16 séances en PERSONAL TRAINING (1 séance éducative de 1h encadrée par semaine sur 4 mois) + FREE TRAINING (3 mois + 1 mois offert)

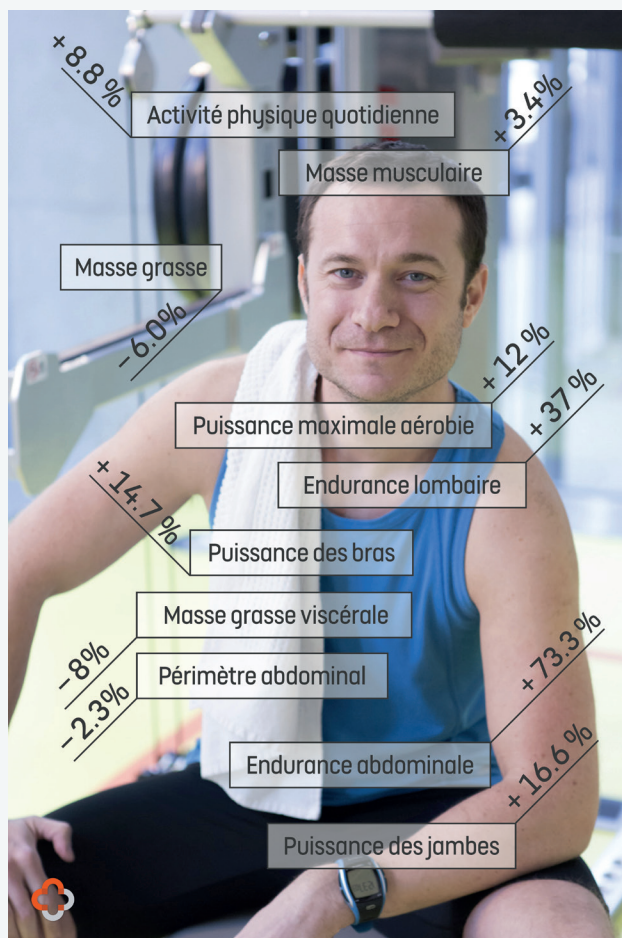
728€

* Si vous ne remplissez pas les critères pour choisir le Bilan APA ⓘ

** Plan à réaliser dans l'année.

*** 3 séances par semaine sur 16 semaines (4 mois) permettent d'obtenir un maximum de résultats et de s'inscrire durablement dans une activité physique régulière bénéfique à la santé.

Quels résultats ?



Référence : Etude réalisée dans le cadre d'un projet soutenu par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France (2014-2016) ; Améliorations moyennes statistiquement significatives après un programme de 13 semaines d'entraînement physique ajusté sur les paramètres précis d'un bilan complet initial à mon stade.

Pour les runners et les trailers :

- ✓ Estimation des temps de course
- ✓ Fréquence cardiaque, Vitesses (ou Puissances) spécifiques aux zones d'entraînement
- ✓ Cadence de foulée
- ✓ Fréquence respiratoire
- ✓ Conseils posturaux





Sport sur Ordonnance Sport Bien-Être Sport Performance

Définir mon Programme 100 % personnalisé en 3 étapes

1

Identifier mon Objectif et choisir le Bilan de condition physique adapté à mon profil (1 choix)

Mon Objectif		Mon Bilan*	€ TTC
Mon Bilan initial	● Sport sur Ordonnance → ME SOIGNER ✓ En cas d'affection de longue durée et/ou de facteur de risque pour lesquels mon médecin traitant m'a prescrit une activité physique adaptée – APA	APA ⓘ	115 €
		Med - APA	250 €
		MUSCU > Objectif Posture	125 €
	● Sport Bien-Être → ME (RE)METTRE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ✓ Adopter une activité physique régulière ✓ Équilibrer ma composition corporelle ✓ Rester en forme après 65 ans ✓ Tonifier ma posture ✓ Retrouver la forme après mon accouchement ✓ Pratiquer la course à pied de loisir	FIT ⓘ	115 €
		FIT - VO₂	250 €
		MUSCU > Objectif Posture	125 €
	● Sport Performance → SUIVRE UNE PRÉPARATION PHYSIQUE (OU UNE RÉATHLÉTISATION) ADAPTÉE À MON SPORT ✓ Suivre une préparation physique adaptée à mon sport en vue d'une épreuve, d'un séjour ou d'une saison, en préalable ou en complément de l'entraînement spécifique dans ma discipline ✓ Suivre un programme de réathlétisation ✓ Réaliser une performance en course à pied ou trail	FIT ⓘ	115 €
		FIT - VO₂	250 €
		RUN ⓘ	100 €
		RUN - VO₂	225 €
		MUSCU > Objectif Préparation Physique	125 €

*Pour connaître le détail des Bilans packagés, se reporter à la page [mon stade lab](#).



2

Choisir mon Plan d'entraînement (1 choix)

Le Préparateur physique complète l'analyse de mon profil au cours d'une consultation, puis il conçoit et m'adresse mon plan personnalisé.

€ TTC

Mon Plan	POUR PROGRESSER EN SPORT ET EN SANTÉ ➔ PLANS DE 16 SEMAINES Incluant mon suivi mensuel sur la base d'un Formulaire d'évaluation en ligne.	SPORT SUR ORDONNANCE > Plan de 48 séances 3 séances PPG*/ semaine	40 €	●
		BIEN-ÊTRE > Plan de 48 séances 3 séances PPG*/ semaine	40 €	●
		RUNNING > Plan de 48 séances 2 séances PPS** + 1 séance de course à pied / semaine	60 €	●
		POSTURE ou PRÉPA PHYSIQUE > Plan de 32 séances 2 séances de renforcement musculaire/ semaine	40 €	●●●
	POUR ME PRÉPARER EN VUE D'UNE ÉCHÉANCE ➔ PLANS DE 8 À 52 SEMAINES, établis en fonction de mon échéance sportive (compétition, séjour, saison). Incluant mon suivi hebdomadaire et des adaptations sur la base d'un échange avec le Préparateur physique (Formulaire d'évaluation en ligne + Entretien en présentiel ou à distance).	TOUS SPORTS > Plans hebdomadaires 2 à 3 séances PPG*/ semaine	20 € / semaine	●
		COURSE À PIED ou TRAIL > Plans hebdomadaires 3 à 4 séances / semaine avec séances PPS** + séances de course***	25 € / semaine	●

* PPG = Préparation physique générale : séances de 1 h composées d'exercices visant à améliorer la condition physique dans toutes ses composantes cardiologiques, musculaires et articulaires.

** PPS = Préparation physique spécifique : séances de 1 h composées d'exercices visant à améliorer la condition physique - et tout particulièrement les capacités cardiologiques, musculaires et articulaires en jeu dans la discipline sportive - ainsi que les compétences techniques.

*** Séances définies selon un plan établi en fonction du type de course (distance, terrain, etc.), de l'échéance et des sorties ou courses intermédiaires.

Épreuve d'effort cardiorespiratoire ou cardiologique

Réalisée par un Cardiologue et un Préparateur physique sur un des 5 ergomètres : tapis roulant ou cycloergomètre standard ou vélo personnel grâce au système Cyclus® ou cycloergomètre semi-allongé ou à bras.



3

Choisir mon mode d'entraînement

Les séances de mon Plan d'entraînement peuvent être encadrées par un Préparateur physique (Personal Training) ou bien réalisées seul(e) à mon stade (Free Training) ou ailleurs. Dans le cadre du Personal Training, à chaque séance, le Préparateur physique assure également le suivi et les éventuelles adaptations du Plan.

Mes Séances	FREE TRAINING	Séances de 1 h en autonomie non encadrées	(tarif/mois) 20 €	
	PERSONAL TRAINING En groupe de 7	Séances éducatives de 1 h encadrées par un Préparateur physique	(tarif/séance)	
		De 1 à 10 séances	25 €	
		De 11 à 20 séances (Offert : 1 mois FREE TRAINING)	24 €	
		De 21 à 30 séances (Offert : 3 mois FREE TRAINING)	22 €	
	En solo	Plus de 30 séances (Offert : 6 mois FREE TRAINING)	22 €	
		De 1 à 4 séances	80 €	
		De 5 à 14 séances (Offert : 6 mois FREE TRAINING)	65 €	
		Plus de 14 séances (Offert : 12 mois FREE TRAINING)	65 €	

+

Choisir des Tests pour suivre mes progrès

Les tests médicaux et sportifs de mon stade lab peuvent être réalisés à tout moment du Programme pour évaluer ses progrès.



Personal training

Les Préparateurs physiques mon stade sont titulaires d'un diplôme STAPS en Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S) pour les Programmes « Sport sur Ordonnance » ou en Entraînement sportif pour les Programmes « Sport Bien-Être » et « Sport Performance ». Tous sont formés à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).





fitness

FREE TRAINING ET COURS COLLECTIFS



Dans le Studio Playground :

- ➔ Un seul abonnement pour toutes les activités :
Pilates + Boxe Training + Cuisses / Abdos / Fessiers
+ Dos / Abdos + Total Body training + TRX® + Yoga Vinyasa
+ Yoga d'inspiration tibétaine + Stretching + Sorties Running, etc.
- ➔ Cours de 1 h, 10 personnes maximum, sur réservation.

**COURS D'ESSAI
GRATUIT**

€TTC

Cours collectifs

CARNETS (valables 6 mois)

10 cours
20 cours

200 €
360 €

CARNETS (valables 8 mois)

30 cours
40 cours

480 €
560 €

ABONNEMENTS (nombre de cours illimité)

6 mois
12 mois

730 €
960 €

Free Training



Dans la Salle Training :

- ➔ Entraînement libre (sans encadrement) sur le plateau cardio + muscu équipé d'appareils professionnels, habituellement réservés aux sportifs de haut niveau (Keiser®, Woodway®, Scift®, etc.).
- ➔ 10 personnes maximum, sur réservation par créneau de 1 h.

- 10%
à partir de
3 mois achetés

€TTC

FORFAIT MENSUEL SANS ENGAGEMENT

20 €

Mix

FREE TRAINING + COURS COLLECTIFS

- 10%
pour tout achat
simultané

mon stade
PROGRESSEZ EN SPORT ET EN SANTÉ

01 44 23 30 00

**À 200 m de l'avenue de France
votre nouveau terrain de sport santé !**

1, rue Elsa Morante 75013 Paris
contact@monstade.fr
www.monstade.fr



Reconnu Maison Sport Santé par le ministère
des Solidarités et de la Santé et le ministère
des Sports (Référence MSS-IDF-75-9)

