



Entreprise

COURIR ensemble



mon stade

C'est la santé par le sport

Mon Stade n'est pas un banal espace en plein air où l'on fait du sport mais un centre sport-santé ouvert à toutes et tous à Paris depuis 2014. **Il accueille des sportifs de tous niveaux et fait une large place à la thérapeutique sportive.** La santé sans médicaments !

Médecin du sport de l'équipe de France d'athlétisme de 1976 à 1983 puis médecin à la Clinique du Sport à Paris, de 1984 à 2002, Roland Krzentowski a eu l'idée, au début des années 2000, de créer avec un associé, Stéphane Suzzoni, une structure « Sport-Santé » qui s'adresse à tous ceux qui ont besoin du sport pour être plus compétitifs, en meilleure forme mais aussi pour lutter contre la maladie. En résumé, tous ceux qui ont besoin d'une thérapeutique sportive. Dans un premier temps, « Mon Stade » est exclusivement consacré à la formation des médecins et techniciens du sport, ainsi que des préparateurs physiques. C'est en 2014 que la structure située rue Elsa Morante, dans le XIII^e arrondissement ultra-moderne de Paris, devient un site ouvert à tous. Il propose plusieurs salles de sport aussi modernes que le quartier. Et très bien équipées, on s'en doute ! « Mon Stade » intervient pour toutes et tous à trois niveaux de « sport-santé » :

- pour les patients qui luttent contre la maladie (cancers, diabète, asthme, voire mauvais cholestérol ou arthrose), le sport devenant alors une thérapeutique non médicamenteuse
- pour les sportifs de haut niveau, les équipes du PSG handball et du Levallois basket ou encore l'équipe de France d'haltérophilie, mais aussi pour les coureurs à pied et marathoniens de bon niveau, des gens comme vous et nous qui souhaitent progresser, améliorer leurs chronos, ainsi que ceux qui veulent préparer leur saison de ski
- pour celles et ceux - seniors, travailleurs stressés ou ayant quelques kilos à perdre, femmes enceintes qui veulent améliorer leur forme durant leur grossesse - qui souhaitent se sentir mieux dans leur tête. Et bien sûr dans leur corps !



TOUT LE MONDE EST TRAITÉ AVEC LA MÊME RIGUEUR

Tous ces sportifs sont traités de la même façon, « avec la même rigueur », explique en substance Roland Krzენტowski, le directeur du centre. Si la personne qui lutte contre le cancer doit marcher à 4 km/heure, elle marchera bien à cette vitesse et non à 3,8. Il est aussi important pour le sportif confirmé que pour le malade de marcher ou de courir à la bonne allure.

Comment cela se passe-t-il pour un coureur à pied 100% amateur qui veut améliorer son record au marathon, descendre sous les 4 heures, sous les 3h30 ou sous les 3 heures ? Ah, faire 2h59, quelle consécration !

1 Il faut remplir sur Internet un dossier d'inscription. Celui-ci comprend un questionnaire complet sur le mode de vie de l'intéressé, son niveau sportif mais aussi sa santé. Le dossier sera validé par le directeur médical du centre. Précisons, si vous êtes un peu allergique au Web, que ce dossier peut aussi être rempli sur place, rue Elsa Morante. Il suffit de prendre rendez-vous.

2 Après validation, rendez-vous au centre « Mon Stade », où se trouve une équipe de 20 spécialistes, des médecins du sport et des préparateurs physiques diplômés, pour un bilan d'évaluation qui durera 2h30. Il portera d'abord sur la composition corporelle de votre organisme, en clair, la « balance » entre la graisse et le muscle. Laquelle devra, si besoin, être corrigée.

3 Examen cardiologique avec auscultation et test d'effort sur tapis pour le coureur à pied, avec détermination de la VO2 max, de la VMA et de tous ses seuils.

4 Evaluation des capacités musculaires, puissance, force explosive, endurance abdominale et lombaire, sans oublier les qualités de souplesse. L'examen musculaire est considéré comme très important, influant notamment sur l'économie du mouvement par les quadriceps. Très important pour diminuer les risques de blessures.

5 Compte-rendu des résultats avec confirmation des objectifs du coureur ou bien un réajustement.

6 Mise en place d'un programme complet pour atteindre l'objectif déterminé après le passage de ces examens. Ancien champion de 800 m, José Marajo est l'expert running de « Mon Stade ». Une diététicienne peut compléter le programme de préparation proposé. On le sait, la diététique occupe une place très importante dans la préparation du sportif, quel que soit son niveau.

ACCESSIBLE À BEAUCOUP DE BUDGETS

Soit, mais combien tout cela va-t-il coûter ? Question importante, sans aucun doute. « Nous avons essayé d'être accessibles à tous les budgets », affirme Roland Krzენტowski, le directeur du centre. En clair, le bilan complet, avec programme de préparation, vous coûtera 350 euros. Un seul examen cardio-respiratoire coûtera 175 euros. Si vous souhaitez ensuite bénéficier d'un suivi 100% per-



UN DIRECTEUR

« PAS COUREUR DU TOUT » ...

Eh bien non, Roland Krzენტowski, le directeur du centre, n'a pas un passé de crack de la course sur route ! « Je n'ai pas couru du tout... », avoue-t-il même. Il a été champion de France juniors de volley-ball avec l'équipe du Stade Français et aussi moniteur de ski et de natation mais il n'a pas pratiqué la course à pied proprement dite. Reste que Roland Krzენტowski a quand même fait un marathon, celui de New York, pas facile du tout, avec le chrono très correct de 3h58. C'était en 1982, pour répondre à un pari. Relevé. « Ensuite, je n'ai plus couru du tout mais je me suis vraiment remis à la course à pied il y a deux ans, à 66 ans, en courant un 10 km en 1 heure. Et cela avec la satisfaction de l'avoir fait ! » Roland va continuer à courir et il le clame haut et fort : quel que soit son âge, la marge de progression est grande si on a commencé tard. Il faut en profiter, « vieillir actif » en faisant du sport et en montant les escaliers plutôt qu'en prenant l'ascenseur. Sachez qu'on a vu pas mal de seniors dans les salles de sport de « Mon Stade » !

sonnalisé, avec des préparateurs physiques diplômés - nous insistons sur ce qualificatif - à vos côtés, vous pourrez suivre 39 séances réparties sur trois mois, soit 3 séances par semaine. Coût : bilan + 39 séances, 2 200 euros.

A l'issue de ce cycle de trois mois, un nouveau bilan sera établi, avec tous les conseils pour réussir votre course et atteindre votre objectif mais aussi de nouvelles données à insérer dans vos programmes futurs une fois le premier objectif atteint.

AVEC JEAN GALFIONE POUR CONSEILLER LES ENTREPRISES

« Mon Stade » intervient aussi dans le sport en entreprise, en distillant de précieux conseils pour les salariés : bonnes postures pour éviter les lombalgies, méthodes anti-stress, anti-burn-out et aussi bonne gestion de son temps. Avec les conseils d'un expert, Jean Galfione, perchiste champion olympique en 1996 à Atlanta qui a su parfaitement gérer ses parcours jusqu'au dernier saut. C'est important : Jean est aussi un expert dans la gestion du sommeil, qu'il devait absolument trouver la veille de la finale de la perche. « Mon Stade » intervient par ailleurs dans la création en entreprise de salles de sport. La première fois, ce fut au sein de la MGEN (Mutuelle générale de l'Education nationale), qui est le principal actionnaire de « Mon Stade ».

En résumé, ce centre sport-santé, c'est du solide et c'est l'assurance de bénéficier d'un programme complet, moderne et qui s'appuie beaucoup, on insiste, sur la préparation physique. Celle-ci ne doit pas être réservée aux seuls champions. Si vous êtes coureur à pied, il ne faut pas vous contenter d'accumuler les kilomètres en courant, vous devez aussi vous préparer physiquement, musculairement. Pour, encore une fois, éviter les blessures et avoir des muscles plus « compétitifs » !