

Bougez-vous !

Après une carrière consacrée à la médecine du sport (équipes de France de ski puis d'athlétisme), Roland Krzentowski préside Mon Stade depuis 2014, structure entièrement dédiée à la promotion du sport pour la santé, et à la santé au travail en particulier. Objectif ? Faire progresser tous les individus en les traitant comme des champions...

Bio express

Roland Krzentowski est médecin du sport et de médecine physique et de réadaptation. Pionnier du sport-santé, il cofonde et dirige la Clinique du Sport à Paris de 1984 à 2000. Il crée ensuite avec Stéphane Suzzoni l'agence Clinicprosport en 2002, société de conseil entièrement dédiée à la promotion du sport pour la santé et le complexe médico-sportif Mon Stade en 2014. Organisateur de programmes de prévention et de formation, expert reconnu, le Docteur Krzentowski est régulièrement sollicité par les médias et les institutions.

Informations Entreprise : En quoi consiste l'activité physique sport et santé ?

Roland Krzentowski : Il s'agit de s'appuyer sur les effets bénéfiques de l'activité physique pour la santé afin d'améliorer le bien-être au travail. Mon Stade propose des bilans de condition physique, des programmes personnalisés d'entraînement, l'installation d'une salle de sport-santé dans l'entreprise (comme c'est le cas au siège de la MGEN à Paris) ou encore des formations collectives sur les thèmes de la prévention (« bien bouger », « bien manger », « bien dormir », « bien gérer son stress », « bien gérer son temps », « bien contrôler sa posture »...). Nous organisons également des actions de sensibilisation à travers des journées d'information en entreprise avec intervention des médecins et de coaches sportifs et des ateliers d'initiation et de démonstration. Tous les salariés peuvent en bénéficier et en particulier les 20% qui, dans la même proportion que la population générale, vivent avec une maladie chronique (diabète, hypertension, cancer...) pour lesquelles l'activité physique est un soin validé.

IE : Que proposent concrètement les équipes de Mon Stade ?



RK : Des études montrent qu'un salarié actif a moins d'arrêts de travail et qu'il est plus productif. Avec notre gamme de services, Mon Stade propose de faire progresser les salariés en santé comme dans leur métier. Trois profils de salariés sont au cœur de notre dispositif et de nos préoccupations. Il y a tout d'abord les salariés malades chroniques et ceux qui souffrent de maladies professionnelles, dont les troubles musculo-squelettiques. Ensuite viennent les salariés sédentaires, plus nombreux, qui par une activité physique adaptée doivent éviter la survenue d'une maladie chronique. Car rester assis sur une chaise huit heures par jour n'est pas sans risque ! Enfin, les salariés sportifs que Mon Stade accompagne dans leurs objectifs de performance, d'efficacité et de bien-être afin qu'ils progressent dans leur sport... sans accident.

IE : Qu'est ce qui différencie l'offre de Mon Stade ?

RK : Les équipes de Mon Stade viennent du monde de la santé. C'est ce qui fait notre principal atout. Nous axons nos propositions sur deux éléments clés de la santé : la sécurité et l'efficacité. A Mon Stade, nous traitons tout le monde comme un champion, avec la même précision de conseil : que ce soit pour une femme atteinte d'un cancer du sein et ayant besoin de se soigner par l'activité physique ou pour une championne à la poursuite de son trophée. Nos programmes d'entraînement s'appuient sur un bilan de condition physique pour planifier l'entraînement de la façon la plus précise et personnalisée possible.

IE : Quel est votre cœur de cible ?

RK : Nous nous adressons aux dirigeants : directeur général, DRH, responsable de la communication interne, responsable de la qualité de vie au travail, responsable du comité d'entreprise... Le sport-santé est devenu un enjeu majeur de santé publique et de santé au travail. La loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 a intégré cette problématique en encourageant la prescription de l'activité physique dans la prise en charge des maladies chroniques. Notre package de services peut s'adapter sur mesure, en fonction de la demande, au cœur de nos 800 m² du 13^{ème} arrondissement de Paris ou au sein même de l'entreprise n'importe où en France. Cela nous donne l'occasion de mener des projets variés comme celui avec la chaîne d'hôtels Paris Inn Group dont nous accompagnons les 150 collaborateurs qui sont inscrits au marathon de New York 2016.



> Roland Krzentowski

© G. Eloy - Mon Stade