

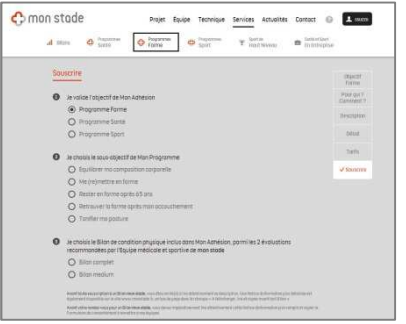





Ce document décrit les principales étapes du parcours de l'Adhérent ayant souscrit à un Bilan de condition physique (exemple du Bilan complet de condition physique).

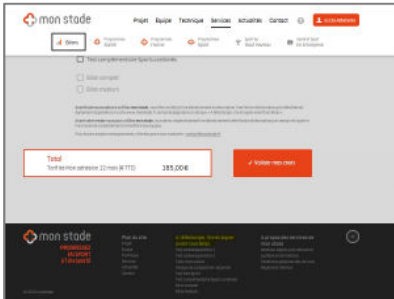
## Etape 1 : m'inscrire

<p><b>SUR PLACE :</b> <b>ESPACE LAB</b></p>	<p>1, rue Elsa Morante – 75013</p>	 
<p><b>OU EN LIGNE</b></p>	<p>Sur <a href="http://www.monstade.fr">www.monstade.fr</a></p>	



## Etape 2 : remplir mon Questionnaire d'information


	<b>7 A 15 MIN</b>
<b>EN LIGNE</b>	<p>Sur <a href="http://www.monstade.fr">www.monstade.fr</a>,  <b>A partir de l'« accès Adhérent »</b>,  dans mon Espace personnel sécurisé,  accessible avec mon Identifiant  et mon Mot de passe  <b>à ma première connexion</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>





## Etape 3 : signer la Notice d'information et de consentement

<b>EN LIGNE</b>	<p>Sur <a href="http://www.monstade.fr">www.monstade.fr</a>,  <b>A partir du bas de page</b>  <b>« A télécharger, lire et signer avant tout Bilan »</b></p> <p><u>A amener le jour de mon Bilan</u></p> <div style="text-align: right;">  </div>
-----------------	--

## Etape 4 : passer mon bilan de condition physique

	<b>2 H 30 MIN</b>
<b>ACCUEIL :</b> <b>ESPACE LAB</b>	<p>Rendez-vous fixé par téléphone,  (après renseignement du Questionnaire  d'information en ligne - voir Etape 3)</p> <p>Au 1, rue Elsa Morante – 75013</p> <p><u>Remise du Formulaire de consentement signé</u></p> <div style="text-align: right;">  </div>

<p><b>ATELIER 1</b>  <b>ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE</b></p>	<p>Scanner Dxa          + Impédancemétrie</p>	
<p><b>ATELIER 2</b>  <b>TEST CARDIORESPIRATOIRE</b></p>	<p>Entretien avec le cardiologue</p>	
	<p>Epreuve d'effort avec échanges gazeux, sur un des 5 ergomètres (selon profil) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tapis de course</li> <li>- Vélo</li> <li>- Vélo semi-allongé</li> <li>- Système Cyclus<sup>®</sup> : pour passer le test sur son propre vélo</li> <li>- Ergomètre à bras</li> </ul>	   

<p><b>ATELIER 3</b> <b>TESTS MUSCULAIRES</b></p>	<p>Machines à charges</p>	 
	<p>Test de gainage</p>	
	<p>3 ateliers pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test de flexion en position assise</li> <li>- Test de flexion du tronc</li> <li>- Test de maintien d'une position d'équilibre</li> </ul>	
<p><b>ENTRETIEN</b></p>	<p>30 minutes avec le Préparateur physique référent et/ou le Médecin pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- M'expliquer Mon Bilan de condition physique.</li> <li>- Définir ensemble Mon Projet d'Activité physique et sportive.</li> </ul>	