

Bilans musculaires : Objectif posture

Ou

Objectif préparation physique

NOTICE D'INFORMATION

Les Bilans musculaires (« Objectif : posture » ou « Objectif : préparation sportive ») sont des Bilans de condition physique packagés qui comprennent :

- Une batterie de Tests musculaires et proprioceptifs (force, endurance, équilibre, souplesse).
- Un Test de force et puissance musculaire.
- Un Test des mouvements fonctionnels – FMS.

Il dure environ 1 heure 15 minutes, incluant un compte rendu commenté de vos résultats et des conseils de nos équipes.

Batterie de tests musculaires et proprioceptifs

QU'EST-CE QUE LA BATTERIE DE TESTS MUSCULAIRES ET PROPRIOCEPTIFS ?

Vous avez choisi de réaliser ce Test pour disposer d'informations sur vos capacités musculaires :

- Force,
- Endurance,
- Equilibre,
- Souplesse.

POURQUOI DETERMINER LES CAPACITES MUSCULAIRES ?

Les capacités musculaires sont des indicateurs fonctionnels de la condition physique.

- Dans un objectif de santé : l'évaluation de ces capacités permet d'apprécier un déséquilibre ou une déficience musculaire qui favorise et/ou aggrave les pathologies liées à la sédentarité.
- Dans un objectif lié au sport : il s'agit de suivre l'efficacité de l'entraînement et de mettre en évidence les déséquilibres musculaires.

Ces données permettent de programmer ensuite un entraînement adapté en musculation et étirements.

TESTS UTILISES ET RESULTATS ATTENDUS




Technique	Résultats attendus
Test de flexion du tronc en position assise. « Test Sit & Reach »	Souplesse maximale du tronc.
Test d'équilibre – « Test Flamant rose »	Equilibre statique maximal.
Test d'endurance abdominale – « Test Shirado »	Endurance maximale des muscles abdominaux.
Test d'endurance lombaire – « Test Sorensen »	Endurance maximale des muscles lombaires.
Test de force membres inférieurs – « Test assis / debout »	Endurance maximale des muscles inférieurs
Test de force membres supérieurs – « Test Handgrip »	Force de préhension des muscles de la main et de l'avant-bras

Selon le profil, différents indicateurs de santé sont également enregistrés ; selon les pathologies : glycémie capillaire, pression artérielle (systématique pour les charges à forte résistance).

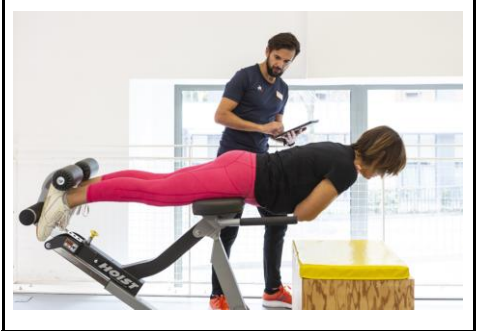
DEROULEMENT

La batterie de tests dure environ 40 minutes. Ces tests nécessitent une collaboration active de l'Adhérent :

- Pour produire son effort au maximum de ses capacités,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Etapas	Détail	
Installation	Positionnement sur chaque atelier et réglages.	
Tests	Réalisation successive des différents tests. Entre chaque test, 2 minutes de récupération environ.	
	Test de flexion du tronc en position assise. « Test Sit & Reach »	
	Test d'équilibre – « Test Flamant rose »	
Test d'endurance abdominale – « Test Shirado »		

Test d'endurance lombaire – « Test Sorensen »



QUELS SONT LES RISQUES DE CE BILAN ?

La batterie de tests permet de reproduire les efforts fournis lors de la pratique du sport. Les principaux risques sont les suivants : troubles du rythme cardiaque, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Ils sont peu fréquents.

Concernant le risque de blessure musculaire et/ou articulaire, le fait de réaliser ces tests sur des machines à résistance pneumatique diminue le risque car les levers de charge au début du geste sont plus souples et donc moins traumatisants.

Les accidents graves à risque vital (infarctus du myocarde, arrêt cardio-respiratoire, accident vasculaire cérébral, décès) restent exceptionnels.

Chez les patients coronariens connus ou non, il est fréquent qu'apparaisse, à l'effort, une douleur transitoire dans la poitrine. Elle doit être signalée. Cette douleur conduit à l'arrêt du test. Il peut être nécessaire parfois d'avoir recours à un traitement pour faire céder plus rapidement la douleur.

Test de force et puissance musculaires

QU'EST-CE QUE LE TEST DE FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRES ?

Vous avez choisi de passer le Test de force et puissance musculaires à MON STADE. Ce Test physique permet de mesurer ces capacités grâce au système KEISER A420 ®.

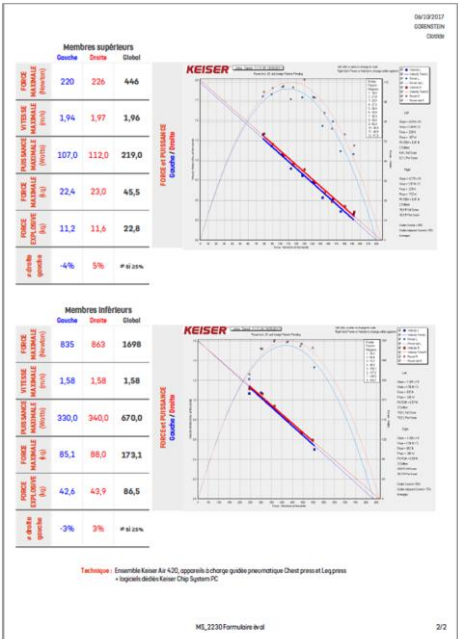
POURQUOI DETERMINER LES CAPACITES MUSCULAIRES ?

Les capacités musculaires sont des indicateurs fonctionnels de la condition physique.

- Dans un objectif de santé : l'évaluation de ces capacités permet d'apprécier un déséquilibre ou une déficience musculaire qui favorise et/ou aggrave les pathologies liées à la sédentarité.
- Dans un objectif lié au sport : il s'agit de suivre l'efficacité de l'entraînement et de mettre en évidence les déséquilibres musculaires.

Ces données permettent de programmer ensuite un entraînement adapté en musculation et étirements.



MATERIEL UTILISE ET RESULTATS ATTENDUS

Matériel	Technique	Résultats attendus
Machines à charges KEISER A 420	Mesure du nombre de répétitions maximales à une charge estimée.	Estimation du 1 RM (Répétition maximale possible 1 fois) pour deux à quatre groupes musculaires inférieurs et supérieurs. 

DEROULEMENT

La batterie de tests dure environ 45 minutes. Ces tests nécessitent une collaboration active de l'Adhérent :

- Pour produire son effort au maximum de ses capacités,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Etapas	Détail	
Installation	Positionnement sur chaque machine	
Epreuve	Réalisation successive des différents tests. Entre chaque test, 2 minutes de récupération environ.	

QUELS SONT LES RISQUES DE CE BILAN ?

La batterie de tests permet de reproduire les efforts fournis lors de la pratique du sport. Les principaux risques sont les suivants : troubles du rythme cardiaque, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Ils sont peu fréquents.

Concernant le risque de blessure musculaire et/ou articulaire, le fait de réaliser ces tests sur des machines à résistance pneumatique diminue le risque car les levers de charge au début du geste sont plus souples et donc moins traumatisants.

Les accidents graves à risque vital (infarctus du myocarde, arrêt cardio-respiratoire, accident vasculaire cérébral, décès) restent exceptionnels.

Chez les patients coronariens connus ou non, il est fréquent qu'apparaisse, à l'effort, une douleur transitoire dans la poitrine. Elle doit être signalée. Cette douleur conduit à l'arrêt du test. Il peut être nécessaire parfois d'avoir recours à un traitement pour faire céder plus rapidement la douleur.

Test des mouvements fonctionnels - FMS®

POURQUOI VOUS PROPOSE-T-ON UN TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS ?

Vous avez choisi de réaliser ce Test pour disposer d'informations sur :

- Votre maintien postural,
- Votre mobilité et stabilité articulaire,
- Vos limitations et asymétries.

POURQUOI REALISER LE TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS ?

Les mouvements fonctionnels sont des indicateurs de la condition physique.

- Dans un objectif de santé : l'évaluation de ces capacités permet d'apprécier un déséquilibre ou une déficience musculaire qui favorise et/ou aggrave les pathologies liées à la sédentarité.
- Dans un objectif lié au sport : il s'agit de suivre l'efficacité de l'entraînement et de mettre en évidence les déséquilibres musculaires.

Ces données permettent de programmer ensuite un entraînement adapté en renforcement musculaire.



MATERIEL UTILISE ET RESULTATS ATTENDUS

Matériel	Technique	Résultats attendus
Kit FMS®	La batterie FMS® comporte 7 tests : <ol style="list-style-type: none">1. Test de squat2. Test passage de haie3. Test de fente4. Test de mobilité des épaules5. Test de souplesse de la chaîne postérieure6. Test de pompe7. Test de stabilité	<ul style="list-style-type: none">- Attribution d'une note de 0 à 3 pour chaque test en fonction de la réalisation du mouvement.- Mise en évidence d'éventuelle(s) limitation(s) et/ou douleur(s).- Observation des compensations éventuelles lors de chaque mouvement.

DEROULEMENT

Ce test nécessite une collaboration active de la personne :

- Pour produire son effort au maximum de ses capacités,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Etapes	Détail	
Installation	Positionnement sur chaque atelier et consignes de réalisation du mouvement à réaliser.	
Epreuve	Réalisation successive des différents tests.	

QUELS SONT LES RISQUES DE CE TEST ?

La batterie de tests permet de reproduire les efforts fournis lors de la pratique du sport. Les principaux risques sont les suivants : malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Ils sont peu fréquents.

Dans quels cas est-il interdit de passer ces Bilans ?

Les Bilans musculaires (« Objectif : posture » ou « Objectif : préparation sportive ») ne peuvent pas être réalisés par :

- Les personnes âgées de moins de 18 ans (sauf modalités particulières, définies entre le responsable légal du mineur et l'Equipe de MON STADE),
- Les personnes qui, le jour du test, sont dans un état de fatigue prononcée, de maladie, de stress ou de manque de sommeil,
- Les femmes enceintes,
- Les personnes présentant des contre-indications.

Les contre-indications sont rares et la plupart du temps transitoires. Il s'agit le plus souvent soit d'une maladie cardiovasculaire non stabilisée ou à risque de décompensation à l'effort, soit de l'apparition de symptômes récents et inhabituels qui justifient une consultation préalable auprès de son médecin traitant, soit d'une incapacité locomotrice.

- Maladie cardiovasculaire non stabilisée ou à risque de décompensation à l'effort : infarctus du myocarde récent, thrombus intraventriculaire gauche dans les suites d'un infarctus du myocarde, embolie pulmonaire, phlébite, myocardite, péricardite, endocardite, angor, sténose serrée du tronc commun de la coronaire gauche connue, sténose aortique serrée, troubles du rythme cardiaque grave, insuffisance cardiaque non contrôlée, cardiomyopathie hypertrophique obstructive.
- Symptômes récents (moins d'un mois) et inhabituels lors d'un effort ou juste après : essoufflement anormal, douleur dans la poitrine, palpitations anormales, perte de connaissance ou malaise.
- Incapacité locomotrice : douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses évolutives.

Quels sont les professionnels et les procédures qui encadrent ces Bilans ?

Tous les Bilans réalisés à MON STADE sont conduits sous la supervision médicale d'un Cardiologue ou d'un Médecin du sport, assistés des Préparateurs Physiques, techniciens de l'activité physique et sportive.

Cette équipe est formée aux techniques de passation des tests et aux procédures d'urgence.

Le matériel fait l'objet de procédures de maintenance et de contrôle. Le Laboratoire de MON STADE est équipé :

- Du matériel de test et de surveillance conforme aux normes en vigueur,
- Du matériel médical conforme aux normes en vigueur, en état de marche, permettant la prise en charge des situations d'urgence.

Le protocole d'évacuation d'urgence est testé, validé et régulièrement réactualisé. Une convention a été signée avec le SAMU de Paris, dont l'équipe la plus proche du Service Mobile d'Urgence et de Réanimation (SMUR) de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (APHP) est située à moins de 3 km.

➔ **Pendant le Bilan, vous pouvez mettre fin à l'exercice si vous ressentez une fatigue excessive ou si vous ne vous sentez pas à l'aise.**

Pour préparer votre Bilan

Traitement médical	Continuer de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. Ne pas avoir réalisé d'examen radiologique dans les jours précédents le Bilan. En cas de doute ou d'inquiétude, demander conseil à votre médecin traitant.
Etat de forme	Ne pas pratiquer des activités physiques exigeantes (entraînement, compétition) 24 heures avant la passation du test. En cas de fatigue prononcée, de fièvre, de maladie, de stress ou de manque de sommeil, il est conseillé de reporter le test. <u>Pour les femmes</u> : Ne pas programmer le Bilan juste avant (2 jours), pendant, juste après (2 jours) la période de menstruation.
Alimentation	Prendre le repas précédant votre rendez-vous au moins 2 heures avant, afin que la digestion ne limite pas votre capacité à l'effort.
Hydratation	S'hydrater normalement dans les heures précédant le test.
Cigarette	S'abstenir de fumer pendant les 2 heures qui précèdent et pendant les 2 heures qui suivent le test. La fumée de tabac est un puissant toxique vasculaire.
Alcool	Pas d'alcool dans les 24 heures précédentes.

Tenue	<p>Chaussures de sport adaptées et confortables.</p> <p>Vêtements de sport légers type T-shirt, brassière pour les femmes (sans armature en métal), short ou pantalon.</p> <p>Serviette de sport.</p> <p>Nécessaire de douche.</p> <p>Aucun bijou, montre, lunette, pendentif ou autre accessoire.</p>
--------------	--

- ➔ Signalez toute modification de votre état de santé (par rapport aux informations que vous avez fournies lors de l'inscription dans les Questionnaires) à l'Equipe médicale et sportive lors de l'entretien préalable au Bilan.

A votre demande, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts et les risques Bilans musculaires (« Objectif: posture » ou « Objectif: préparation sportive ») proposés par MON STADE vous seront données. N'hésitez pas à poser vos questions aux membres de notre Equipe médicale et sportive avant ou pendant votre rendez-vous, ils seront heureux de satisfaire votre légitime curiosité.

	<p>MON STADE 1 rue Elsa Morante - 75013 Paris TEL : 33 1 44 23 30 00 MAIL : contact@monstade.fr</p>
--	--

Chaque Test ou Bilan réalisé à MON STADE comprend un compte rendu commenté de vos résultats, au cours duquel notre équipe vous délivre ses conseils et vous remet votre dossier d'évaluation.

Avec votre accord préalable, votre médecin traitant pourra être destinataire de votre dossier.