

Sesame

NEWSLETTER MENSUELLE

Toute l'équipe de MON STADE vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !



CONNAISSEZ-VOUS ?

Jules FROSSARD

Enseignant en Activité Physique Adaptée
Préparateur physique

Noël approche et, si lui aussi est barbu, il n'a pas de hotte sur le dos mais sait prendre soin du vôtre. Nous avons le plaisir de vous présenter Jules, notre barbu maison, présent depuis les débuts de MON STADE.

« Originaire de Paris, j'ai suivi une Licence APA à l'UFR STAPS de Nanterre (anciennement Paris 10) et un Master 2 spécialisé en Conception et Évaluation de Programmes en APA.

Très intéressé par le handisport que j'ai pu découvrir au cours de mes stages, j'ai fini par m'orienter vers la prise en charge de personnes atteintes de pathologies cardiaques. C'est tout naturellement que j'ai souhaité évoluer dans un centre de réadaptation cardiaque, ce que j'ai eu l'occasion de faire au sein de l'Hôpital Lariboisière (AP-HP) durant 5 ans. Cette expérience m'a permis de me former plus spécifiquement dans ce domaine en passant un DIU de Prévention et Réadaptation Cardiaque. Intervenant lors de formations en collaboration avec Roland Krzentowski, fondateur de MON STADE, j'ai rejoint l'équipe en 2014. La découverte de cette structure et de cette équipe m'a permis de développer mes compétences autour de la préparation physique tout en apportant mon expérience en sport santé au service de l'adhérent.

De nature sociable, j'apprécie tout particulièrement l'échange avec les adhérents et de co-construire leur projet de vie autour de l'activité physique. Recherchant toujours le plaisir et l'amusement, j'ai eu l'occasion de pratiquer des sports divers et variés (Capoeira, Kung-Fu, Acrobaties, Football Australien, CrossFit, ...) et j'essaie de transmettre cette envie de bouger à nos adhérents.

Je tiens à remercier les adhérents qui me supportent au quotidien et qui subissent mon humour et mon besoin de toujours les pousser à en faire plus ! ».

VOUS ÊTES

267 PARTICIPANTS

DANS L'ACTU CE MOIS-CI



ENSEIGNANT EN **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**
UN MÉTIER PAS COMME LES AUTRES

Chaque jour, MON STADE vous propose un accompagnement personnalisé, réalisé par l'équipe d'Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA). De l'évaluation de votre condition physique à la supervision de vos séances, ces professionnels accomplissent à votre service différentes tâches auxquelles leur formation initiale les a préparés.

Mais alors, qu'est-ce qu'un EAPA ?

L'**EAPA** est un spécialiste de l'activité physique, de la santé et du handicap. Il est expert de la motricité des sujets sains ou atteints de pathologies. Il propose des activités physiques, sportives, voire artistiques aux personnes ayant des besoins spécifiques, à tous les âges de la vie, en prévention ou traitement.

Titulaire d'une Licence ou d'un Master de Sciences et Techniques des Activités physiques et Sportives - STAPS - avec la mention **Activité Physique Adaptée et Santé**, l'**EAPA** complète son cursus par différentes qualifications comme le Certificat de prévention et secours civique de niveau 1 ou des formations comme l'Éducation Thérapeutique du Patient notamment.

Grâce à ces multiples compétences et connaissances, c'est un enseignant pluridisciplinaire capable de prendre en charge tous les publics et toutes les pathologies physiologiques, motrices et cognitives. Dans le parcours de soin, sa place et son statut ont été renforcés par son intégration dans la Loi santé 2016 relative à la prescription d'activité physique adaptée pour les patients en Affection Longue Durée.

Dans ce parcours, l'EAPA est en charge de :

- Évaluer avec les patients leurs besoins.
- Concevoir un programme d'activité physique personnalisé et adapté à ces besoins prédéfinis.
- Enseigner l'APA en toute sécurité.
- Communiquer avec les autres acteurs de santé (médecins, kinés) et l'entourage.
- Porter secours si nécessaire

Qu'il intervienne dans le secteur sanitaire, médico-social, associatif/fédéral, ou encore dans le secteur privé comme à MON STADE, l'**EAPA** a les mêmes missions envers son patient :

- Lui permettre d'améliorer ses fonctions physiologiques, physiques, cardio-respiratoires motrices, etc.
- Améliorer son bien-être et sa qualité de vie,
- Préserver sa santé,
- L'aider à trouver ou préserver son autonomie,
- L'aider à retrouver ou préserver son intégration sociale.

PAROLE DE STADISTE

RENCONTRE AVEC RÉMI



Ce mois-ci, nous vous emmenons à la découverte d'un nouveau stadiste : Rémi !
Ce directeur artistique (freelance) dynamique et enthousiaste termine actuellement son parcours à MON STADE.

Sportif de nature, utilisant son vélo comme moyen de transport principal, Rémi s'essaye au fil du temps à des activités diverses et variées : golf, voile, tennis, fitness, natation ... Mais il est surtout un grand fan de sports de combats et d'arts martiaux : Krav-maga, Sport Chanbara (ou "Spochan"), Aïkido, Kendo ...

Le confinement, la fermeture des salles de sport et la pratique de son métier depuis son domicile ont été un réel changement à son rythme de vie.

Ayant déjà participé à un programme MON STADE en 2016, il suit les actualités et prend connaissance de l'étude **SESAME**, à laquelle son médecin traitant l'adresse. Excité de reprendre une activité physique et satisfait de la qualité de l'accompagnement de l'équipe de MON STADE, Rémi débute son programme avec beaucoup d'énergie et d'attentes. Investi au maximum, il encourage sa compagne à rejoindre le projet.

Suivi par Stefano, Simon et Quentin, Rémi a principalement été marqué par leur professionnalisme, leur adaptabilité, leur disponibilité et leur sympathie. Très à l'écoute de ses sensations, le trio a su pousser Rémi toujours plus loin et à noter de réels progrès « *je me sens plus fort, et je note des résultats sur ma silhouette* ». Le rythme de vie impactant parfois la qualité de son travail lors des séances, et par conséquent sa progression, Rémi a néanmoins su tenir le rythme et n'a désormais qu'une hâte : découvrir ses résultats lors du bilan final !

Mais ses efforts ne s'arrêtent pas là : suite à son parcours à MON STADE, Rémi souhaite poursuivre son parcours sportif en reprenant le tennis, le Krav-maga ou encore la salle de sport avec pour objectif de maintenir un équilibre global et poursuivre sa perte de poids. Il a même eu l'occasion de s'essayer au tennis santé dans l'une de nos structures partenaires : **Le Passing Club**. « *J'ai beaucoup apprécié ma première séance. J'ai été très bien accueilli ! J'avais quelques réserves concernant la dimension « santé », je ne savais pas à quoi m'attendre. J'ai été agréablement surpris par l'expertise des encadrants et par l'adaptation des exercices (intensité, dépense énergétique, difficulté), qui étaient très adaptés au niveau de chacun. J'ai senti de réels progrès !* »

ACTUS DU MOIS

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA

1 Décembre 2021

Aujourd'hui, 38 millions de personnes vivent avec le VIH dans le monde. 2021 marque la 40^{ème} année depuis les premiers cas de SIDA signalés (date officielle le 5 juin 1981 - publication du CDC).

La journée mondiale de lutte contre le sida est l'occasion d'une mobilisation contre cette maladie, avec des actions d'information, de prévention et de sensibilisation. L'activité physique y a toute sa place.

Des études ont démontré les nombreux bienfaits de programmes structurés d'activité physique pour les personnes vivant avec le VIH : amélioration des capacités pulmonaires des patients, prise de masse musculaire, et diminution du stress et du sentiment dépressif sont au rendez-vous, entre autres indicateurs d'efficacité. Outre les effets de l'entraînement, la pratique sportive permet également aux patients séropositifs de sortir de chez eux, en favorisant les rencontres et les prises de parole. C'est un formidable levier pour recréer du lien social.

TÉLÉTHON 2021

3 & 4 Décembre 2021

Chaque premier week-end de décembre, ce marathon télévisuel de 30 heures rassemble 5 millions de Français, 250 000 bénévoles et 70 partenaires nationaux mobilisant plus de 300 000 salariés dans toute la France. Le but est la collecte de fonds au profit de la recherche contre les maladies génétiques neuromusculaires essentiellement, mais aussi pour d'autres maladies génétiques rares.

Du vendredi en début de soirée au dimanche dans la nuit, près de 10 millions de personnes regardent à un moment donné ce programme qui allie information, témoignage, divertissement et mobilisation populaire. On peut tous y participer en donnant, et en participant aux événements.

Pour cette 35^{ème} édition, celle des retrouvailles après les confinements, le Téléthon propose une expérience inoubliable : la Love Run le 4 décembre au Stade de France. Le principe ? Courir, attaché par un lien, avec un ami, un collègue, ou un membre de sa famille. À vos baskets !

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

3 Décembre 2021

La Journée Internationale des Personnes Handicapées œuvre à la promotion des actions de sensibilisation sur les questions liées au handicap et à attirer l'attention sur les avantages d'une société inclusive et accessible à tous.

D'après les estimations L'OMS, plus d'un milliard de personnes – environ 15% de la population mondiale – souffrent d'une forme ou d'une autre de handicap. Ce chiffre devrait augmenter compte tenu du vieillissement de la population et de l'augmentation de la prévalence des maladies non transmissibles.

Une pratique régulière d'activité physique contribue à prévenir certaines maladies chroniques, et peut contribuer à améliorer l'estime et la confiance en soi. Elle permet aussi de maintenir l'autonomie physique, de favoriser le sentiment de bien-être et la participation à la vie sociale.

Dans certains cas, elle permet de prévenir le développement de symptômes qui peuvent s'ajouter à des difficultés motrices ou à un handicap, ainsi que la douleur ou les effets secondaires de traitements. Quelles que soient les possibilités des personnes vivant avec un handicap, la pratique régulière d'activité physique adaptée peut être favorable à l'amélioration de l'état général de santé.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ MON STADE SUR FACEBOOK !

Cette page Facebook est dédiée aux échanges entre stadistes.

Cet espace est le vôtre, pour progresser en sport et en santé, et ensemble, dans la convivialité.

[Scannez le QR Code pour nous rejoindre](#)

