

L'équipe médicale et sportive de **mon stade** propose une gamme de tests et bilans adaptés à vos objectifs. Réalisés au **Lab**, sur notre plateau technique de pointe ces tests vous seront utiles pour :

- > **Bénéficier d'un check-up de santé** à partir de l'évaluation des principaux indicateurs de votre condition physique (composition corporelle, capacité aérobie et capacités fonctionnelles).
- > **Disposer de données individuelles précises pour améliorer votre condition physique** à partir d'un Programme d'entraînement 100 % personnalisé, aux intensités exactement adaptées à vos capacités et à votre profil, pour plus
- > **Mettre en évidence, le cas échéant, des facteurs de risque ou des pathologies**, et vous orienter vers votre médecin traitant pour des mesures de prévention ou des traitements adaptés.

EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE

165 €

(Sur : Tapis roulant ou Cycloergomètre standard ou Vélo personnel grâce au système CYCLUS® ou Cycloergomètre semi-allongé ou à bras)

Electrocardiogramme (ECG) d'effort
Pression artérielle
Fréquence Cardiaque Maximale (FC max)
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)
Consommation maximale d'oxygène (VO2max), par mesure directe
Seuils ventilatoires

EPREUVE D'EFFORT CARDIOLOGIQUE

130 €

(Sur : Tapis roulant ou Cycloergomètre standard ou Vélo personnel grâce au système CYCLUS® ou Cycloergomètre semi-allongé ou à bras)

Electrocardiogramme (ECG) d'effort
Pression artérielle
Fréquence Cardiaque Maximale (FC max)
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)

ANALYSE DE COMPOSITION CORPORELLE

75 €

(Sur scanner DEXA couplé à l'impédancemétrie)

Taille
Poids
Masse musculaire sèche
Masse grasse
Masse osseuse
Volumes liquidiens intra et extracellulaires

Sur demande :

Consultation de cardiologie, ECG de repos, Echographie transthoracique de repos

TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)

Voir *

75 €

(sur : Tapis roulant ou Cycloergomètre standard ou Vélo personnel grâce au système CYCLUS® ou Cycloergomètre semi-allongé ou à bras)

VMA ou PMA
Fréquence cardiaque Maximale (Fc max)

TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420®]

65 €

(Sur Leg press et Chest press KEISER, couplées au système A420®)

Estimation du 1 RM (Répétition maximale possible 1 fois) pour 2 groupes musculaires
Différentiel droite / gauche

TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS®

65 €

Maintien postural
Mobilité et stabilité articulaires
Mise en évidence des limites et asymétries

Sur demande :

Tests spécifiques par discipline sportive

BILAN APA	●	115 €	<input type="checkbox"/>
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE			
1 TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 @]			
2 TEST D'ENDURANCE LOMBAIRE [SHIRADO]			
3 TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE [SORENSEN]			
4 TEST DE FORCE MEMBRES SUPERIEURS [HANDGRIP]			
5 TEST DE FORCE MEMBRES INFERIEURS [ASSIS / DEBOUT]			
6 TEST DE SOUPLESSE [SIT & REACH]			
7 TEST D'EQUILIBRE [FLAMANT ROSE]			
+ TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)	*		
BILAN Med-APA	●	250 €	<input type="checkbox"/>
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE (Tests 1 à 7)			
+ EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE			
BILAN MUSCULAIRE / Objectif Posture	● ●	125 €	<input type="checkbox"/>
TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 @]			
+ TEST D'ENDURANCE LOMBAIRE [SHIRADO]			
+ TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE [SORENSEN]			
+ TEST DE SOUPLESSE [SIT & REACH]			
+ TEST D'EQUILIBRE [FLAMANT ROSE]			
+ TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®			
BILAN FIT	● ●	115 €	<input type="checkbox"/>
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE			
TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 @]			
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®			
+ TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)	*		
BILAN FIT-VO₂	● ●	250 €	<input type="checkbox"/>
EVALUATION MUSCULAIRE et PROPRIOCEPTIVE			
TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 @]			
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®			
+ EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE			
BILAN RUN	●	100 €	<input type="checkbox"/>
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®			
+ TEST DE PUISSANCE ou VITESSE MAXIMALES AEROBIE (PMA ou VMA)	*		
BILAN RUN-VO₂	●	225 €	<input type="checkbox"/>
TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®			
+ EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE			
BILAN TRIATHLON	●	225 €	<input type="checkbox"/>
EPREUVE D'EFFORT CARDIORESPIRATOIRE			
+ TEST VO ₂			
BILAN MUSCULAIRE / Objectif Préparation physique	●	125 €	<input type="checkbox"/>
TEST DE FORCE, VITESSE ET PUISSANCE MUSCULAIRES "HAUT+BAS" [KEISER A 420 @]			
+ TEST D'ENDURANCE LOMBAIRE [SHIRADO]			
+ TEST D'ENDURANCE ABDOMINALE [SORENSEN]			
+ TEST DE SOUPLESSE [SIT & REACH]			
+ TEST D'EQUILIBRE [FLAMANT ROSE]			
+ TEST DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS - FMS ®			

Prix en € TTC au 01/01/22

Après chaque test réalisé à **mon stade Lab** :

- > Remise de votre dossier d'examen complet (également accessible sur votre espace personnel sécurisé en ligne).
- > Entretien avec un Préparateur physique pour le compte rendu commenté de vos résultats et des conseils.
- > Avec votre accord, envoi des comptes rendus de vos évaluations à votre médecin traitant.

Ces services ne sont pas pris en charge par le régime obligatoire de Sécurité sociale. Certains organismes (mutuelles, comités d'entreprises, etc.) peuvent rembourser tout ou partie de votre achat. Renseignez-vous auprès des organismes desquels vous dépendez.

* Vous disposez d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 3 ans
OU Vous disposez d'une épreuve d'effort cardiologique de moins de 1 an, à faire valider préalablement par le cardiologue MON STADE.

Pour plus de détails sur ces services : consultez www.monstade.fr