

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.

TESTS MEDICAUX

### 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

90 €

(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*

TESTS SPORTIFS

### 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*

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

Prix en € TTC au 01/11/23

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 .

Pour plus de détails sur ces services : consulter [www.monstade.fr](http://www.monstade.fr)

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.