



**MON STADE**  
 Centre d'expertise en santé,  
 sport et performance.  
 Paris 75013

Sur notre plateau technique de 800 m<sup>2</sup>, sur les terrains de sport ou en entreprises, nos équipes médico-sportives proposent aux particuliers, aux sportifs de haut niveau et aux collaborateurs des solutions sur mesure pour évaluer et améliorer leur condition physique. Pour une prise en charge préventive et thérapeutique dans le cadre du « sport sur ordonnance », pour le maintien en forme ou bien encore pour la performance sportive, MON STADE mobilise le meilleur des connaissances et des compétences au service des projets individuels d'activité physique et sportive.

**NOTRE VOCATION :** accompagner chacun vers une pratique d'activité physique autonome et durable.

Du jeune adulte au senior, du sédentaire vivant avec une maladie chronique au sportif de haut niveau, MON STADE entraîne chacun et lui apprend à s'entraîner : dans nos séances éducatives, la transmission de connaissances et de compétences est aussi importante que l'exercice lui-même.

**NOS METHODES :** précision et personnalisation.

MON STADE adapte sa prise en charge au projet individuel d'activité physique : à partir d'une évaluation multifactorielle de profil (état de santé, condition physique, modes de vie, motivation, échéances, etc.), nous recueillons des indicateurs complémentaires pour individualiser et optimiser la programmation de l'entraînement.

**NOS EXIGENCES :** efficacité et sécurité.

MON STADE fait progresser en confiance : avec nos méthodes validées par l'état de la science, nous proposons un exercice physique individualisé, régulier et réalisé à des intensités de travail efficaces, qui améliorent la condition physique sans générer de fatigue excessive.



Améliorations moyennes statistiquement significatives après un programme de 13 semaines d'entraînement physique ajusté sur les paramètres précis d'un bilan complet initial conduit par MON STADE ; Etude réalisée dans le cadre d'un projet soutenu par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France.



## EQUIPE

Elle réunit une quinzaine de professionnels aux compétences complémentaires :

- > Médecins (spécialités : Cardiologie, médecine du sport ; formés à l'Education Thérapeutique du Patient).
- > Préparateurs physiques diplômés en Master 2 en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), avec :
  - Spécialisation en activité physique adaptée et santé APA-S Ou Spécialisation en préparation physique.
  - Formation en Education Thérapeutique du Patient.
  - Certificat de compétence en Prévention et secours civiques de niveau 1.

MON STADE s'appuie sur un Comité scientifique pour valider et évaluer la qualité de ses pratiques, ainsi qu'orienter ses activités de recherche.

## RECHERCHE

Nos travaux ont pour but non seulement d'évaluer la qualité et l'efficacité des protocoles utilisés, mais également, à travers des publications, de contribuer à améliorer les connaissances et pratiques dans le domaine du « sport santé ».

### SELECTION DE PUBLICATIONS

Sosner P, Gayda M, Dupuy O, Garzon M, Gremeaux V, Lalongé J, Hayami D, Juneau M, Nigam A, Bosquet L. *Ambulatory blood pressure reduction following 2 weeks of high-intensity interval training on an immersed ergocycle*. Arch Cardiovasc Dis. 2019 Sep 25. [Epub ahead of print]

Dibie A, Femery V, Dubois A, Blacher J, Beaujeu P, Thorez F, Chabot JM, Isnard-Bagnis C, Benzaqui M, Ohannessian R, Garnier M, Durand-Zaleski I, Ballouk S, Sosner P, Pavy B. *VIVOPTIM : retour d'expérience d'un programme expérimental d'e-santé et de prévention primaire du risque cardiovasculaire global chez des sujets volontaires âgés de 30 à 70 ans*. Ann Cardiol Angeiol (Paris). 2018 Nov;67(5):293-9.

Mounier-Vehier C, Madika AL, Sosner P, Atallah A, Baquet JP, Inamo J. *La prévention de l'HTA en France métropolitaine et dans les DOM-ROM (Outre-mer) : agir ensemble sur notre environnement !* Bull Acad Natle Méd. 2018 sept;202(7):1549-60.

Sosner P, Guiraud T, Gremeaux V, Arvaisis D, Herpin D, Bosquet L. *The ambulatory hypotensive effect of aerobic training: a reappraisal through a meta-analysis of selected moderators*. Scand J Med Sci Sports. 2017 Mar;27(3):327-41.

Sosner P, Bosquet L, Herpin D, Guilbeault V, Latour E, Paquette-Tannir L, Juneau M, Nigam A, Gayda M. *Net blood pressure reduction following 9 months of lifestyle and high-intensity interval training intervention in individuals with abdominal obesity*. J Clin Hypertens (Greenwich). 2016 Nov;18(11):1128-34.

Sosner P, Gayda M, Dupuy O, Garzon M, Lemasson C, Gremeaux V, Lalongé J, Gonzales M, Hayami D, Juneau M, Nigam A, Bosquet L. *Ambulatory blood pressure reduction following high-intensity interval exercise performed in water or dryland condition*. J Am Soc Hypertens. 2016 May;10(5):420-8.

## PLATEAU TECHNIQUE

### LAB [210 m<sup>2</sup>]

Plateau d'évaluation des capacités physiques et de bilan éducatif et motivationnel :

Analyse de composition corporelle sur Scanner DEXA+ Impédancemétrie ↓



Epreuve d'effort cardiorespiratoire sur ergomètre (selon profil : Tapis roulant, Cycloergomètre standard ou vélo personnel grâce au système CYCLUS®, Cycloergomètre semi-allongé ou à bras) ↓



Testing musculaire et articulaire ↓



### REFERENCEMENTS

ACTDIANE (centre pour étude sur le diabète de type 2) • MGEN, MUTUELLE DES SPORTIFS, MAIF (prise en charge financière « Sport sur Ordonnance ») • FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME (prise en charge financière des épreuves d'effort) • MINISTERE DES SPORTS & MINISTERE DE LA SANTE (Maison Sport Santé - Référence MSS-IDF-75-9)

### TRAINING [315 m<sup>2</sup>]

Salle d'entraînement avec appareils de cardio-training et de renforcement musculaire + petits matériels ↓



### PLAYGROUND [160 m<sup>2</sup>]

Espace pour cours collectifs (Pilates, Yoga, Stretching, Boxe cardio, TRX®, Circuits training, Sortie running, etc.), Amphi de 50 places pour formations et conférences « sport santé » ↓



 mon stade

PROGRESSEZ  
EN SPORT  
ET EN SANTÉ