

► Une offre intégrée en « santé et sport »

① **Bouger plus**

② **Bouger mieux**

Le « sport santé » :
une thérapie
non médicamenteuse validée
et une **pratique**

2002

2013



**Des solutions
pour bouger plus
et bouger mieux
tout au long
de la vie**





► Que faites vous à l'intérieur de vos entreprises pour vos salariés en matière de sport santé ?

100% de nos salariés suivent un programme d'activité physique

- Horaires aménagés
- Contrat sportif de haut niveau
- Prise en charge de programmes individualisés avec un Préparateur Physique de **mon stade**

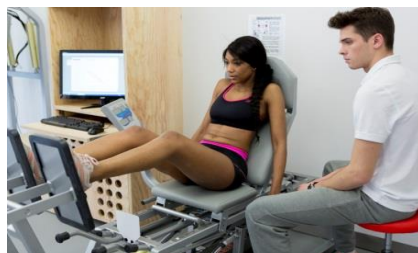
► Que faites vous à l'intérieur de vos entreprises pour vos salariés en matière de sport santé ?



Scanner DXA



Bilan Cardio respiratoire



Bilan musculaire



Séance

1. ÉCHAUFFEMENT

Voir
Echauffement N°1
dans votre rubrique
Fiches Pratiques

2. CORPS DE SÉANCE


Voir
les exercices
ci-dessous

3. ÉTIREMENTS

Voir
Récupération N°1
dans votre rubrique
Fiches Pratiques

4. DÉBRIEFING

Évaluer la séance
sur votre espace
personnel en ligne

Exercice	Rameur	Type : Cardio Ergomètre
		Consignes : Corps : assis sur le rameur dos droit gainé Pieds : en flexion dans les cale-pieds, genoux fléchis Mains : pronation ou supination, bras tendus Démarrage : extension des jambes suivie par une flexion des bras Vigilances : Lors du tirage, garder les épaules basses Pousser avec jambes et tirer avec bras Le dos participe peu au tirage

Travail							Récupération					
Quantité		Durée de répétitions	Intensité des répétitions				Entre les répétitions			Entre les séries		
Nombre de série(s)	Nombre de répétition(s) par série	Temps (min:sec)	Puissance ou % PMA	Puissance (W)	Fréquence de pédalage (RPM)	Résistance de l'ergomètre	Temps (min:sec)	Puissance (W)	Fréquence (RPM)	Temps (min:sec)	Puissance (W)	Fréquence (RPM)
1	1	02:00	55% PMA	61,6	0	0	00:00	0	0	00:00	0	0
1	1	02:00	60% PMA	67,2	0	0	00:00	0	0	00:00	0	0
1	1	02:00	65% PMA	72,8	0	0	00:00	0	0	00:00	0	0
Commentaires: Atteindre sa puissance cible à 40 RPM +/- 10 en réglant la résistance (levier gris devant).												

Extrait d'un Plan d'entraînement individualisé

► Quelles sont les nouvelles données en matière de sport/santé, entre le privé et le public ?



Depuis 2013, l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France soutient financièrement **mon stade** dans le cadre du « développement de projets d'éducation thérapeutique ou d'accompagnement de personnes vivant avec une maladie chronique ».

► Quelles sont les nouvelles données en matière de sport/santé, entre le privé et le public ?



► Quelles actions en direction du public permettent de vous identifier ?

Notre complexe médico sportif ouvert au public

Services

Objectif
Evaluation

Objectif
Santé

Objectif
Forme

Objectif
Sport

Sport de
Haut Niveau

Sport et Santé
En Entreprise

1 Définissez votre objectif

Me soigner.

BPCO

Cancers

Diabète

HTA

Obésité

SEP

...

2 Adhérez au service correspondant



Programmes Santé

Bilan + Plan + Stage + Suivi :
votre parcours personnalisé
pour atteindre l'objectif.

En savoir plus

adhérer

Extrait de www.monstade.fr / Nos Services

► Quelles actions en direction du public permettent de vous identifier ?

Les programmes d'Education à la santé conçus pour nos clients

