

# **PARTENARIAT ENTRE L'OSTEOPATHIE ET LES ASSOCIATIONS SPORTIVES 2018/2019**



Le sport fait partie intégrante de l'éducation parce qu'il est un apprentissage par le jeu de disciplines sportives, et il donne ainsi des compétences utiles à la vie d'un enfant et d'un adulte épanoui.

Il est un vecteur fondamental d'apprentissages et de socialisation qui participe d'un processus éducatif global.

Il canalise et sublime la violence, il inculque le respect de l'autre, et habitue à agir dans un ensemble rigoureux de règles.

Respecter, écouter son corps c'est apprendre à se soigner. Mieux se connaître, c'est connaître ses limites. Faire Prendre conscience aux enfants qu'une blessure mal soignée tout jeune entraîne des séquelles à l'état adulte.

Se soigner, c'est pratiquer avec sérénité son sport.

## **▪ Qu'est ce que l'ostéopathie ?**

L'ostéopathie a pour but de prévenir ou de remédier à des troubles fonctionnels du corps humain, à l'exclusion de pathologies organiques qui nécessitent une intervention thérapeutique, médicale, chirurgicale, médicamenteuse ou par agents physiques. Elle est exclusivement manuelle et tente de restaurer la mobilité des tissus.

## **▪ Quand consulter un ostéopathe?**

Il existe une multitude de motifs de consultations.

Pour les sportifs et dans le cadre du partenariat notamment :

- toutes douleurs traumatiques récentes (moins de 2 ans) : entorses (chevilles, genoux, poignets), tendinites, déchirures musculaires, douleurs musculaires, lombalgies, dorsalgies, cervicalgies, séquelles après fracture...

➤ *La pratique d'un sport c'est bien mais ça peut faire mal...*

Contracture, entorse, déchirure musculaire, inflammation locale ou douleurs chroniques... sont parfois les conséquences de la pratique assidue ou ponctuelle d'un sport.

Toute restriction ou perte de mobilité des muscles, des articulations ou des éléments péri-articulaires entraîne une altération de vos performances et de votre état de santé, surtout si vous laissez traîner les choses.

➤ *Votre ostéopathe ne peut vous faire que du bien*

### **SOIGNER**

Votre ostéopathe traite vos traumatismes sportifs. Il vous aide à conserver votre équilibre corporel et à améliorer vos performances.

Il restaure, par des techniques ostéopathiques, basées sur la notion de globalité, **la mobilité de vos systèmes osseux, musculaires et organiques.**

**L'entorse, la foulure, la tendinite, la pubalgie sont aisément réduites** par votre ostéopathe dont les mains interviennent sur les tissus traumatisés pour vous faire retrouver votre mobilité.

Adaptée également aux enfants, l'ostéopathie est très indiquée pour **corriger les conséquences de chutes, de mauvaises réceptions ou de mouvements répétés.**

### **RENFORCER**

Votre ostéopathe peut également **améliorer votre souplesse articulaire et ligamentaire** ainsi que votre **capacité respiratoire** pour une meilleure récupération après l'effort. Il améliorera ainsi votre **puissance musculaire**



### ➤ **QUAND CONSULTER**

#### **A TITRE PREVENTIF**

- Pour faire un bilan ostéopathique.
- Avant de démarrer une activité sportive ou une nouvelle saison.
- Pour préparer une épreuve sportive.
- Avant une pratique occasionnelle.
- Pour améliorer ses performances.
- Avant de fréquenter une salle de gym.

#### **A TITRE CURATIF**

- Après une entorse, un traumatisme, des déchirures ligamentaires, une intervention chirurgicale, des chutes sans lésions visibles à la radio, pour des séquelles de fractures.
- Pour rééquilibrer avec précision les axes articulaires perturbés après le choc.

## CE QUE L'OSTEOPATHE PEUT SOIGNER

### ***Système musculo-squelettique :***

Douleurs de crâne, cervicales, dorsales, lombaires (lumbago), côtes, sternum, bassin, membres, toutes les douleurs consécutives à tout accident (chute, sport, voiture...).

### ***Système nerveux :***

Sciatiques, cruralgies, névralgies cervico-brachiales, névralgies (faciales, costales, dans les membres).

### ***Etat :***

De stress, angoisse, anxiété, états dépressifs légers, spasmophilie, oppression, certains troubles du sommeil, agitation, hyperactivité chez les enfants, aide contre l'eczéma...

### ***Système circulatoire :***

Troubles circulatoires des membres, congestion veineuse, hémorroïdes, oedèmes, palpitations, aide contre l'hypertension artérielle, tachycardie, suivi après chirurgie cardio-vasculaire.

### ***Système digestif :***

Reflux gastro-oesophagiens, aide contre les conséquences de hernies hiatales, flatulences, ballonnements, troubles du foie et de la vésicule biliaire, constipation, diarrhée, colites spasmodiques...

### ***Système génito-urinaire :***

Suivi de grossesse, syndrome post-partum, énurésie, certaines incontinences urinaires, cystites à répétition, troubles de la ménopause, douleurs de l'abdomen, douleurs aux rapports, troubles fonctionnels de l'appareil génito-urinaire...

### ***Système ORL et pulmonaire :***

Rhinites et sinusites chroniques, rhinopharyngites et otites à répétition, pathologies asthmatiformes, certains vertiges, maux de tête, certains acouphènes, troubles de la déglutition...

### *Pédiatrie :*

Suites d'accouchement difficile : provoqué, retardé, séquelle de forceps ou ventouse, césarienne.

Troubles du sommeil, agitation, manque de concentration, difficultés scolaires, aide contre la dyslexie, agressivité, hypotonie.

Troubles digestifs du nourrisson.

Troubles ORL de l'enfant, scoliose, torticolis...

### L'INTERET DU PARTENARIAT

Soulager plus rapidement les douleurs quand c'est possible.

Donner une réponse à la plainte du sportif, désarmé face à l'échec des traitements classiques.

Reprendre l'activité physique plus rapidement.

Ne pas garder de séquelles d'une blessure ou d'un traumatisme.

Ne pas laisser le corps s'adapter à des douleurs, car après d'autres douleurs se créent ailleurs (lombalgie peut venir d'une entorse mal soignée).

(Attendre qu'une douleur disparaisse, entraîne simplement une adaptation du corps pour ne plus avoir la douleur, mais ne règle pas le problème).

Améliorer ses performances.

Préparer une compétition.

Récupérer plus rapidement d'une compétition.

Aider les enfants à prendre soin d'eux et même les adultes.

Avoir des conseils sur l'hygiène de vie à tenir en tant que sportif.

## LES MODALITES DE SON APPLICATION

- **A qui s'adresse ce partenariat ?**

A tous les licenciés/adhérents des associations sportives qui signent une convention, de l'enfant au sénior.

- **Par qui ?**

Mme CADIOU MARIAC Nadège, Ostéopathe D.O. et D.O.E (ou l'une de ses collaboratrices),  
diplômée depuis 2006 de l'Ecole Supérieure d'Ostéopathie de Paris.

7 ans d'expériences dans les **Clubs de Football US Torcy** (niveau national),

Depuis 12 ans, en partenariat avec diverses **ASSOCIATIONS SPORTIVES** : BAILLY-ROMAINVILLIERS FOOTBALL CLUB, GRAINE D'ETOILE, PENCHAK SILAT SELF DÉFENSE, VAL D'EUROPE PAYS CREÇOIS BASKET CLUB, BAILLY VAL D'EUROPE BOXE...

avec

- **RYTHM'N GYM,**
- **VELO CLUB DU VAL D'EUROPE**
- **SOCIETE NAUTIQUE de Lagny sur Marne**
- **ACADÉMIES DE BASEBALL et de CHEERLEADING DU VAL D'EUROPE**
- **Marne et Gondoire ATHLETISME**
- **PULSA GYM**
- **TENNIS CLUB de Montévrain**
- **FIT GYM and CO...**

Contact : 01 60 42 99 77, 06 88 45 86 93, [cadiou.nad@wanadoo.fr](mailto:cadiou.nad@wanadoo.fr)

- **Comment ?**

Par des consultations mises à disposition des licenciés, d'une durée comprise entre 45 min et 1H, par Nadège CADIOU MARIAC ou l'une de ses collègues du cabinet,  
au tarif préférentiel :

de **50 euros** (tarif normal : 60 euros) pour les plus de 18 ans,

de **45 euros** pour les plus de 11 ans inclus (au lieu de 50 euros),

de **40 euros** pour les enfants de 10 ans et moins.

**Possibilité de RDV aux 2 cabinets : MONTEVRAIN ou BAILLY-ROMAINVILLIERS.**

- **Horaire et jour ?**

Du lundi au samedi, de 8H au 21H.

En cas de blessure nécessitant des soins d'urgences, l'ostéopathe s'engage à lui trouver un RDV dans les 24/48H, selon les disponibilités.

- **Prise de Rendez-vous**

Les consultations se feront uniquement sur RDV.

En appelant directement le secrétariat au 01 60 42 99 77 ou 01 60 21 98 63

- **Lieu de l'intervention ?**

Cabinets d'ostéopathie de Nadège CADIOU-MARIAC

**Au centre médical des Champs Alizés**

Bâtiment A, au RDC à gauche  
16 boulevard des Sports à Bailly  
Romainvilliers  
01 60 42 99 77

**Au centre médical de Montévrain**

(face au garage Peugeot- Métin)  
1° étage sur la droite  
19/21 route de Provins à Montévrain  
01 60 21 98 63

- **Document Administratif**

Pour les mineurs, une demande d'autorisation parentale sera signée en début de saison (cf. pièce jointe)

Il est préférable que les mineurs soient accompagnés d'un adulte lors d'une consultation.

La licence et une pièce d'identité seront demandées lors de la consultation d'ostéopathie.

Ce document faisant office de convention devra être signé entre chaque association et l'Ostéopathe madame Nadège CADIOU MARIAC.

**Les associations s'engagent à indiquer le lien [www.osteopathie-du-val-deurope.com](http://www.osteopathie-du-val-deurope.com) sur leur site internet. Elles s'engagent également à mettre à disposition ce document aux licenciés ou adhérents de l'association.**

Fait à Bailly-Romainvilliers, le

Pour l'association,

Madame Nadège CADIOU MARIAC

## Autorisation parentale pour le partenariat « Ostéopathie et associations sportives »

Je soussigné.....

Autorise.....

Inscrit (e) au club sportif/ association sportive.....

En ma qualité de mère- père- tuteur (barrer les mentions inutiles), a être suivi en consultation d'Ostéopathie au Cabinet de Nadège CADIOU MARIAC, dans le cadre du partenariat.

Il est rappelé que les mineurs doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte lors de la consultation (responsable légal ou représentant).

Le..... , à .....

Signature :

(lu et approuvé)

## Autorisation parentale pour le partenariat « Ostéopathie et associations sportives »

Je soussigné.....

Autorise.....

Inscrit (e) au club sportif/ association sportive.....

En ma qualité de mère- père- tuteur (barrer les mentions inutiles), a être suivi en consultation d'Ostéopathie au Cabinet de Nadège CADIOU MARIAC, dans le cadre du partenariat.

Il est rappelé que les mineurs doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte lors de la consultation (responsable légal ou représentant).

Le..... , à .....

Signature :

(lu et approuvé)