

PARTENARIAT ENTRE L'OSTEOPATHIE ET LES ASSOCIATIONS SPORTIVES 2017/2018



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, qu'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...*

GH

N.C

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...

G.A

N.C

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.

G.H.
N.C

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),

10 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, ACADÉMIES DE BASEBALL ET CHEERLEADING DU VAL D'EUROPE...

avec RYTHM'N GYM, VELO CLUB DU VAL D'EUROPE, FIT GYM'N CO, AS Tennis Montévrain, Athlétisme Lagny...

Contact : 01 60 42 99 77, 06 88 45 86 93, 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).

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

▪ Horaire et jour ?

Du lundi au samedi, de 9H au 20H.

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

G.H.

N.C

▪ Lieu de l'intervention ?

Cabinets d'ostéopathie de Nadège CADIOU-MARIAC

Au centre médical des Champs Alizés

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 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 27 septembre 2017

Pour l'association,

Le Président
G. BLAIRE
SOCIETE NAUTIQUE DE LAGNY
AVIRON
131, Quai de la Gourdine
77400 LAGNY
Tél./Rép. : 01 64 30 04 67

Madame Nadège CADIOU MARIAC

NADEGE CADIOU
Ostéopathe D.O., D.C.E.
Membre du S.F.D.O.
16 boulevard des Sports
77700 BAILLY ROMAINVILLIERS
Tél. : 01 60 42 99 77