

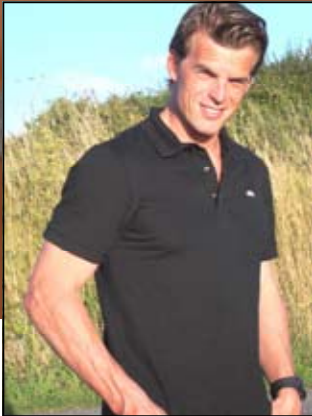
Exclusivement ostéopathe !



Pour votre santé :
l'ostéopathie par des ostéopathes

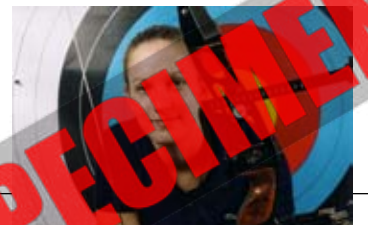


Brochure d'information
à l'usage des patients



Les ostéopathes en France en 2009 :
pratique exclusive ou intermittente ?

L'ostéopathie et le sport :
rencontres avec le haut niveau



SPECIMEN

4^e trimestre 2009

Jean Fancello, président du SNOF



« L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais l'habitude »...

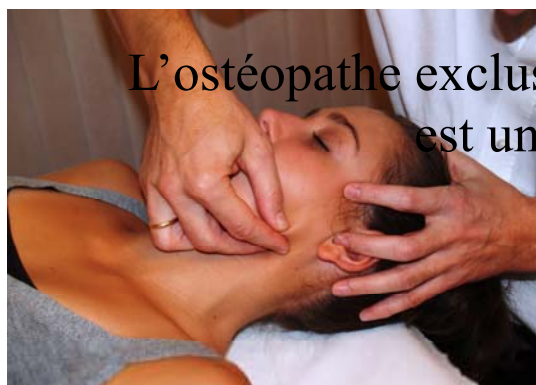
Victime de son succès, la médecine ostéopathique est actuellement l'objet de convoitise de la part de plusieurs professions de santé qui espèrent se l'approprier en complément de leur propre technique thérapeutique.

Effet pervers du partage du titre d'ostéopathe, cette situation se révèle dangereuse pour le développement et l'indépendance de l'ostéopathie, et à terme, la sécurité du patient.

L'approche clinique et thérapeutique, autrement dit le concept ostéopathique ne peut se contenter d'un exercice accessoire de l'ostéopathie ; c'est pourquoi nous invitons les patients à privilégier les ostéopathes exclusifs pour ce choix thérapeutique.

La rigueur et l'exigence de l'ostéopathie ne saurait se satisfaire d'un simple saupoudrage de techniques acquises en quelques week-end, ou d'une pratique intermittente par le praticien.

Je remercie nos amis Frédérique Jossinet, Bérengère Schuh et Jean Galfione d'avoir accepté d'apporter leur témoignage de sportifs, et également Denis Laurens et Marc Dellenbach, médecin et entraîneur dans le sport de haut niveau.



**L'ostéopathe exclusif
est un spécialiste :
pour votre santé**

Cette brochure vous est offerte par votre praticien, ostéopathe exclusif.

Brochure éditée par le Syndicat National des Ostéopathes de France, 2 avenue Henry Dunant, résidence La Closerie- 06100 Nice.

Directeur de la publication: Jean Fancello, président du SNOF.
Imprimé par Kali com

Photos: crédit photos FFTA et FITA. Photos F.Jossinet et J.Galfione avec leur aimable autorisation.

Le SNOF remercie Frédérique Jossinet, Bérengère Schuh, Jean Galfione, Denis Laurens, Marc Dellenbach pour leur participation amicale.

SPECIMEN

L'ostéopathie en France en 2009

Introduite en France vers 1950 seulement, l'ostéopathie est née aux Etats-Unis à la fin du XIX^e siècle. C'était une nouvelle approche de la pathologie basée sur le fonctionnement mécanique du corps et l'équilibre des tensions de ses différentes structures. Andrew Still disait à l'époque: « la structure gouverne la fonction ». Petit à petit, de la naissance de cette médecine, alors exclusivement basée sur des manipulations articulaires, à cette profession enseignée aujourd'hui en France dans des dizaines d'écoles privées, l'ostéopathie s'est profondément enrichie de techniques et d'approches nouvelles, grâce à l'expérience, la pratique, et les recherches de nos maîtres.

La loi du 4 mars 2002 a reconnu la pratique de l'ostéopathie afin de pouvoir réglementer une thérapie plébiscitée par le public. Avant cette loi, les ostéopathes travaillaient en l'absence d'un statut professionnel officiel, ils étaient passibles de poursuite pour exercice illégal de la médecine. Pendant cette période le **Syndicat National des Ostéopathes de France** a soutenu les praticiens en leur apportant l'appui juridique nécessaire, tout en militant pour la reconnaissance de la **profession ostéopathe** en France.

Les ostéopathes exclusifs sont référencés en DDASS distinctement des autres professionnels utilisant le titre. Le N° ADELI des ostéopathes exclusifs est composé des 2 chiffres du département puis du code « 00 », de 5 chiffres propres au praticien et d'un chiffre clef.

Ce code ADELI permet instantanément d'identifier un ostéopathe, son agrément préfectoral ou son diplôme auprès de la DDASS départementale.

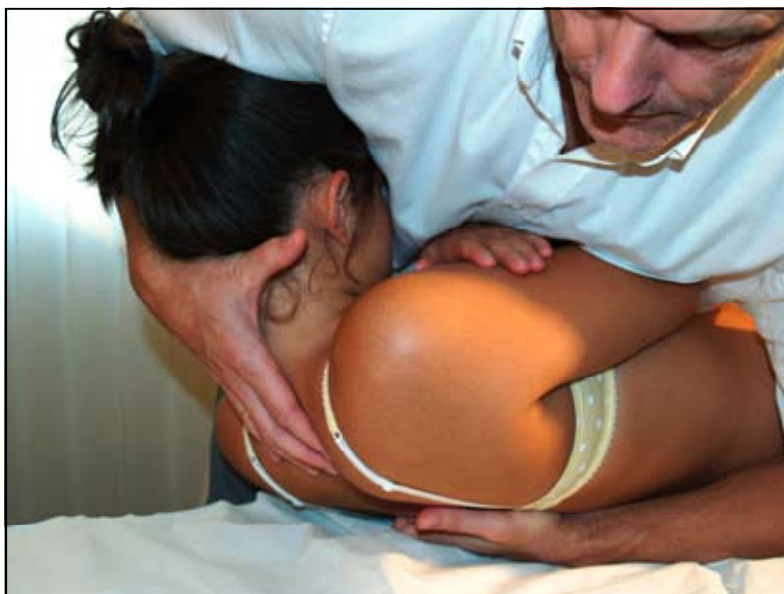
Le SNOF recommande aux ostéopathes exclusifs de mentionner ce N° sur leurs cartes, factures et tampons professionnels, pour aider les patients dans leur recherche d'un professionnel exclusif « 00 » (code administratif temporaire).

Une loi n'est rien sans ses décrets d'application. Publiés en mars 2007, ils offrent un titre d'ostéopathe partagé entre les professionnels exclusivement ostéopathes et quatre autres professions de santé susceptibles d'inclure des techniques d'ostéopathie dans leur pratique: ce n'est plus de l'ostéopathie !

Et pour affaiblir une profession pas encore portée sur les fonds baptismaux, l'enseignement des techniques viscérales et crâniennes fût retiré de l'enseignement obligatoire pour être laissé à l'appréciation de chaque école.

Il serait donc possible de prétendre user du titre d'ostéopathe sans avoir étudié et sans pratiquer les techniques crâniennes et viscérales !

*Le spécialiste, c'est toi:
tu ne fais que ça!*
Gaëlle 23 ans



L'ostéopathie est une médecine manuelle, c'est-à-dire qu'elle aborde la complexité du corps humain par la compréhension des liens mécaniques ostéo articulaires, viscéraux et crâniens, depuis le nourrisson jusqu'à la personne âgée.

L'ostéopathe exclusif est un praticien responsable et bien formé capable de pratiquer l'ensemble des techniques qui définissent l'ostéopathie, il exerce à plein-temps et non par intermittence.

Le remboursement des séances d'ostéopathie

L'ostéopathie est une profession dans la santé mais ne relève pas du code de la santé publique: **aucun acte d'ostéopathie ne peut donner lieu à un remboursement par la sécurité sociale.** L'ostéopathie ne peut être prescrite par un médecin pour donner lieu à un remboursement. Certains professionnels, diplômés mais non spécialistes, profitent de leur statut de professionnels conventionnés pour établir des feuilles de soin pour des actes d'ostéopathie: **il s'agit d'une fraude à la Sécurité Sociale; le thérapeute s'expose à des poursuites, le médecin prescripteur devient complice, le patient risque une suspension temporaire de ses droits**

à la Sécurité Sociale.

Le coût d'une séance est très variable d'un praticien à l'autre, et d'une région à l'autre: de 40 euro en campagne au triple parfois à Paris centre.

L'ostéopathie, grâce à son efficacité concentrée sur un faible nombre de séances, est considérée comme « rentable » par certaines mutuelles qui proposent une prise en charge des consultations. Il s'agit alors d'une logique contractuelle d'assurance variable d'une compagnie à l'autre.

Le Secrétariat du SNOF peut vous délivrer la liste de ces compagnies: 04 93 51 04 14 ou www.snof.fr. Cette liste évoluant rapidement, n'hésitez pas à contacter votre mutuelle.



« Depuis que je suis sur la mutuelle de mon conjoint, 3 à 5 séances d'ostéopathie par an me sont remboursées. Le contrat a été négocié par son entreprise qui trouve l'ostéopathie rentable! » Monique 42 ans

La formation des ostéopathes en France

L'OMS préconise 5 à 6 ans d'études à temps plein pour former un étudiant après le bac au métier d'ostéopathe.

Les décrets de 2007 autorisaient les formations en trois ans. Depuis le 24 juin 2009, sur la pression des associations professionnelles, la loi porte à quatre ans la durée minimum de formation. Le SNOF a donc demandé au ministère de la Santé de retirer l'agrément aux écoles qui délivrent un diplôme en trois ans. Il demande également au Conseil de l'Ordre des médecins de cesser de reconnaître les DIU de médecine manuelle et ostéopathe (200 à 300 heures de formation seulement) comme autorisant l'usage du titre d'ostéopathe.

Et, plus globalement, le SNOF demande la reconsidération de tous les agréments, l'élaboration d'un référentiel de formation, et la création d'un Conseil de l'Ordre des ostéopathes.

Où trouver un ostéopathe exclusif ?

A ce jour seuls le Syndicat National des Ostéopathes de France, et le Registre des Ostéopathes de France, n'enregistrent que des ostéopathes exclusifs parmi leurs adhérents.

Syndicat National des Ostéopathes de France
Déclaré organisation représentative de la profession—2003 par le ministère de la Santé:

2 av Henri Dunant. Résidence La Closerie 06100 NICE

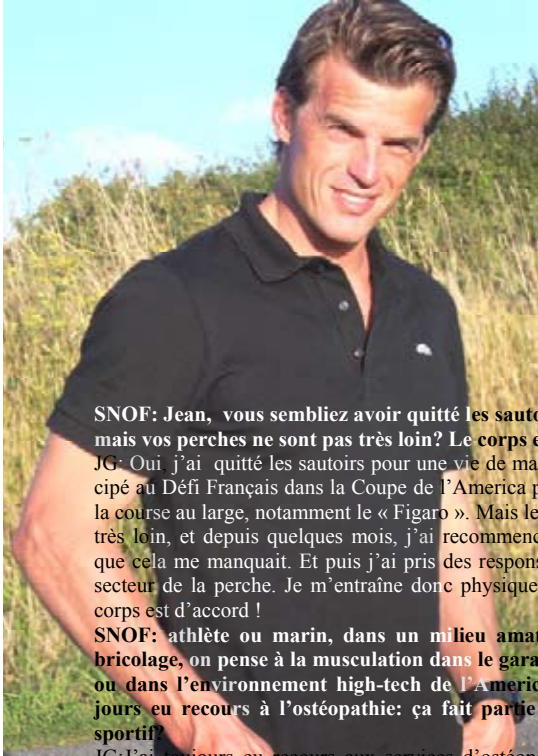
Tél: **04 93 51 04 14** - www.snof.fr

*Mon ostéopathe,
ce n'est pas un intermittent de
l'ostéopathie: il ne fait que ça!*
Pascal, 52 ans.

SPECIMEN

Rencontre avec

et Jean Galfione



SNOF: Jean, vous semblez avoir quitté les sautoirs pour devenir marin; mais vos perches ne sont pas très loin? Le corps est encore d'accord?

JG: Oui j'ai quitté les sautoirs pour une vie de marin, de régatier. J'ai participé au Défi Français dans la Coupe de l'America pendant 3 ans, puis fait de la course au large, notamment le « Figaro ». Mais les perches n'étaient jamais très loin, et depuis quelques mois, j'ai recommencé à sauter. Surtout parce que cela me manquait. Et puis j'ai pris des responsabilités fédérales pour le secteur de la perche. Je m'entraîne donc physiquement tous les jours, et le corps est d'accord !

SNOF: athlète ou marin, dans un milieu amateur, parfois proche du bricolage, on pense à la musculation dans le garage de Maurice Houvion, ou dans l'environnement high-tech de l'America Cup, vous avez toujours eu recours à l'ostéopathie: ça fait partie de l'environnement du sportif?

JG: J'ai toujours eu recours aux services d'ostéopathes: comme athlète, en période d'entraînement ou de compétition, comme marin, pendant la préparation de la coupe de l'America, ou encore au pôle France de course au large. Quand j'ai pris en charge la préparation physique des équipages du Défi Français, avec mon expérience d'athlète, j'ai tenu à la présence d'un kinésithérapeute, d'un médecin et d'un ostéopathe. Il n'était pas question de ne pas avoir des spécialistes dans leur domaine. Athlètes, nous allions voir chacun d'eux en fonction de nos besoins, mais le milieu de la voile avait moins cette expérience, et je pensais que la présence d'un ostéopathe était indispensable. Il intervenait tous les trois jours pour toute l'équipe.

SNOF: Nous faisons une campagne d'information auprès du public car nous pensons que la pratique de l'ostéopathie doit être réservée à des professionnels très bien formés et spécialisés. Les textes actuels ne vont pas dans ce sens. Ils ont permis l'arrivée de praticiens à la formation insuffisante, notamment dans le domaine crânien et viscéral, et la pratique partielle de l'ostéopathie par des praticiens non spécialistes: qu'en pensez-vous?

JG: Je suis surpris de cette absence de l'ostéopathie crânienne et viscérale. C'est indispensable : l'ostéopathie ne sert à rien sans ça. Ce serait revenir à l'ostéopathie d'il y a trente ans, une pratique du Moyen-âge, une ostéopathie de garage ! En quelque sorte, rester à des « éducatifs » de l'ostéopathie, pour reprendre une image d'athlétisme ! Non, l'ostéopathie est une affaire de spécialiste, et il est dommage que certains en profitent.

SNOF: Vous vous livrez peu dans les médias, mais on vous entend parfois pour défendre une cause: aujourd'hui, qu'est qui vous tient à cœur?

JG: Avec Athlètes du Monde, nous sommes en train de monter un projet humanitaire et sportif initié par les sœurs Ribeiro (athlètes de haut-niveau originaires du Cap-Vert), associant la voile et l'athlétisme. Un maxi catamaran chargé de matériel sportif, de fournitures scolaires et de matériel informatique, appareillera depuis un port de la Méditerranée pour naviguer jusqu'au Cap-Vert où nous remettrons notre cargaison aux écoles et associations locales. Ce pays est pauvre et ces jeunes en ont bien besoin.

SNOF : C'est un joli projet. Amis sportifs, Athlètes du Monde aura besoin de vous ! Merci Jean.

Championne d'Europe 2001-2002-2009
Vice-championne du monde 2003-2005
Médaille bronze JO Athènes 2004
Championne du monde par équipes 2006

Champion
Olympique 1996
Champion
du monde 1999

America's cup
avec Areva Chal-
lenge en 2007
Transat AG2R sur
Nivea/ADM
en 2008

Frédérique Jossinet



SNOF: le judo est très exigeant, les blessures fréquentes. Vous avez recours à l'ostéopathie depuis longtemps?

Frédérique Jossinet: Paradoxalement, j'ai recours à l'ostéopathie depuis quatre à cinq ans seulement, en quinze ans de carrière. S'il y a eu dix ans sans ostéopathie c'est essentiellement dû à un problème de connaissance de cette spécialité. Nous sommes surtout encadrés par des kinés et des médecins.

SNOF: des ostéopathes, dans le monde du sport, cela semble évident, pourtant la réalité l'est souvent moins. Je veux dire qu'il y a parfois des difficultés pratiques ou... institutionnelles?

F.J: La pratique de l'ostéopathie n'est pas assez reconnue par les institutions. Et l'encadrement a du mal à mettre en place cette pratique. Le nerf de la guerre est justement la nécessité d'avoir recours à des spécialistes. Par exemple, il est préférable de s'attacher les services d'un préparateur physique plutôt que laisser cela à un entraîneur qui fait un peu cela, de par sa formation, sans être véritablement un spécialiste.

Il y a un problème d'état d'esprit et de mentalité : il faut reconnaître la spécificité de ce que peut apporter un ostéopathe, spécialiste, et non de se satisfaire de la globalité avec un kiné-ostéopathe qui serait 70% kiné et 30% ostéopathe. Ensuite c'est une question de moyens ou de choix. Un peu moins de kinés pour un peu plus d'ostéopathes ?

SNOF: Nous faisons une campagne d'information auprès du public car nous pensons que la pratique de l'ostéopathie doit être réservée à des professionnels très bien formés et spécialisés. Les textes actuels ne vont pas dans ce sens. Ils ont permis l'arrivée de praticiens à la formation insuffisante, notamment dans le domaine crânien et viscéral, et la pratique partielle de l'ostéopathie par des praticiens non spécialistes: qu'en pensez-vous?

F.J: Je crois qu'il faut pouvoir aller au fond des choses et pouvoir être à 100% de ses capacités: la pratique des techniques crâniennes et viscérales s'inscrit dans cette spécialisation. 100%spécialiste donc.

Mais il faut une campagne de communication pour mieux faire connaître l'ostéopathie. Ce n'est pas assez connu chez les sportifs.

SNOF: On n'imagine pas le judo, du moins le sport en France, sans Frédérique Jossinet! Quels sont vos prochains objectifs?

F.J: J'ai toujours les deux pieds dans le judo. Ma tête et mon cœur y sont pour quelques temps encore. Je suis athlète, et judoka avant tout. Mais j'ai d'autres cordes à mon arc, et je prépare mon après carrière. D'autres objectifs se dessinent.



Rencontre avec

Denis Laurens

Le docteur Laurens est à l'origine de la création, en 2002, d'un DIU (diplôme interuniversitaire) faisant de la mésothérapie une technique thérapeutique à part entière.

Médecin à l'INSEP pendant de nombreuses années, il est un spécialiste reconnu et sa salle d'attente voit passer tous les jours les plus grands sportifs français. Très ouvert à l'ostéopathie, il en a suivi l'évolution depuis vingt-cinq ans. Son regard est donc précieux.

SNOF: Dr Laurens, il n'y a aucun enseignement en ostéopathie dans la formation des médecins. Comment se fait-il que vous connaissiez si bien l'ostéopathie?

Dr L: J'ai connu l'ostéopathie par le biais de la médecine du sport, car grâce aux athlètes que je soignais, j'ai été amené à rencontrer des ostéopathes, et surtout à comprendre l'importance de l'ostéopathie dans la guérison des pathologies de l'appareil locomoteur.

SNOF: Vous êtes bien placé pour voir que la demande d'un sportif va au-delà de quelques déblocages articulaires. Je pense à la prévention et à la récupération, mais aussi aux mécanismes subtils qui régissent cette machine complexe, et parfois fragile, qu'est le sportif. Vous vous êtes penché sur l'ostéopathie crânienne et viscérale pour en comprendre un peu plus la profondeur. Vous savez que cela ne fait plus partie du cursus obligatoire?

Dr L: Il y a vingt-cinq ans on parlait surtout de manipulations vertébrales et des articulations périphériques (genou, cheville, épaule etc...). Au fil des années, par les rencontres, une approche sans a priori de l'ostéopathie, j'ai appréhendé l'approche viscérale et crânienne, et j'ai pu constater à quel point elle était fondamentale dans l'approche globale de la pathologie. Je ne savais pas que l'enseignement du crânien et du viscéral n'était plus dans le cursus obligatoire, et c'est évidemment bien dommage. Une pratique ostéopathique amputée de cela serait un retour en arrière tout à fait regrettable.

Médecin du sport
Président de la Société Française de Mésothérapie
Attaché à l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris)



SNOF: Vous êtes spécialiste en mésothérapie et vous travaillez beaucoup avec des ostéopathes. Parlez-nous un peu de la complémentarité de ces deux approches, je pense aux problèmes de fibrose ou de cicatrice que nous rencontrons, mais aussi les cas aigus ou anciens...

Dr L: La mésothérapie et l'ostéopathie sont parfaitement complémentaires dans bien des cas. La mésothérapie permet de mettre le patient dans les meilleures conditions pour être traité par ostéopathie: désenflammer les articulations et les tendons, décontracter les muscles, assouplir les cicatrices, drainer les œdèmes et les hématomes. Le travail de l'ostéopathie s'en trouve souvent facilité. Prenons un exemple: un lombago traité précocement en combinant ostéopathie et mésothérapie, cède très rapidement, la phase douloureuse aiguë est grandement réduite. C'est aussi vrai dans le cas des entorses ou des tendinites.

Rencontres avec le sport de haut niveau

Un esprit sain dans un corps sain.

Frédérique Jossinet, sourire et fer de lance du judo français depuis de nombreuses années, et Jean Galfione, immense champion olympique à la perche et modèle d'une génération; ils font partie de ces sportifs dont la dimension humaine dépasse largement le monde du sport. Exigeants dans leur pratique sportive, méticuleux dans leur préparation, ils sont amenés à consulter des ostéopathes quand leur corps a du mal à suivre la cadence. Ils ont la gentillesse de répondre à nos questions.

Le tir à l'arc n'est pas un sport majeur en France, mais la fédération a mis en place une politique du haut niveau qui commence à porter ses fruits. Avec beaucoup de travail, et de rigueur, les résultats arrivent pour cette discipline qui, après Sébastien Flûte, s'est trouvée un nouveau leader avec Bérengère Schuh, championne du monde. Elle nous a accueilli, avec son entraîneur, pour nous parler de leur discipline et la place qu'ils ont donné à l'ostéopathie.

Longtemps considérée comme médecine parallèle, l'ostéopathie n'est plus marginale aujourd'hui. Comme d'autres disciplines, elle s'intègre aussi dans l'équipe de traitement du sportif. Le docteur Laurens nous en parle sans détours.

SPECIMEN

Rencontre avec : l'équipe de France de Tir à l'Arc

Marc Dellenbach



Entraîneur de l'équipe de France,
et du Pôle Elite de l'INSEP

Bérengère Schuh

Championne du monde,
d'Europe et de France,
record du monde en salle.

Médaille de bronze
par équipes aux JO de Pékin,
championne d'Europe et de France
en extérieur.

SNOF : Bérengère, vous êtes professionnelle, c'est à dire que vous consacrez pleinement à votre sport. Cela représente combien d'heures par semaine ?

BS: Par semaine, cela représente entre 12 et 16h de tir, c'est-à-dire un volume moyen de 700 flèches, entre 2 et 4h par jour, soit 120 à 220 flèches. J'ai deux séances de 45 mn de musculation sur circuit: quatre tours avec neuf exercices différents. Et deux footings entre 30 et 40mn. A cela, il faut ajouter la récupération, les soins spécifiques, les étirements posturaux et la sophrologie.

SNOF: Marc, le tir à l'arc est un sport très exigeant, physiquement et mentalement. Où sont les risques de blessures chez l'archer ?

MD: Effectivement, le tir à l'arc est un sport très exigeant dans la mesure où il nécessite un important volume de répétition (jusqu'à 300 flèches par jour) et où la finesse du ressenti et de l'exécution gestuelle est essentielle pour être le plus précis et le plus régulier possible. Le mouvement n'étant pas naturel certaines tensions peuvent survenir à la fois par la contrainte physique mais également psychologique (stress). Ces tensions interviennent souvent au niveau cervical. On rencontre également des pathologies au niveau de l'épaule (tendinite du long biceps, coraco brachial) et plus généralement un certain nombre de déséquilibre au niveau postural avec des répercussions articulaires, tendineuses ou vertébrales. Il faut savoir que la tension d'un arc de compétition est entre 18 et 20kg pour les femmes, 22 à 25 kg pour les hommes. Cela représente 4 à 7 tonnes par jour !

SNOF : Depuis 2000, c'est à dire après les Jeux de Sydney, vous avez intégré un ostéopathe exclusif dans le staff médical du Pôle Elite de l'INSEP, en collaboration avec les autres intervenants. Qu'en attendiez-vous, et après plusieurs années de recul, que pouvez-vous en dire?

MD: L'attente du suivi en ostéopathie était double. D'une part, augmenter les ressources à la disposition des archers pour traiter certaines blessures en complément du suivi médical habituel en apportant un regard complémentaire. D'autre part, mettre en place un suivi régulier des tireurs à titre préventif pour effectuer un travail de fond visant le développement de l'équilibre général de l'archer. L'impact direct sur la performance de ce suivi à long terme est difficile à évaluer dans la mesure où le résultat est plurifactoriel. En revanche la réduction du nombre de blessures, des traitements d'urgence, tout en diminuant la fréquence des suivis en ostéopathie, font que nos archers, aujourd'hui, s'entraînent plus, s'entraînent mieux et obtiennent de très bons résultats. Nous espérons étendre ce suivi ostéopathique aux jeunes archers des centres régionaux pour renforcer le caractère prophylactique du suivi à long terme.

SNOF: Bérengère, vous êtes suivie par un ostéopathe. Comment vous intégrez cela dans votre préparation?

L'équipe masculine d'arc classique, vice-championne du Monde 2009: Thomas Aubert, Romain Girouille, Jean-Charles Valladot



BS: Je suis suivie par un ostéopathe de la fédération depuis 2000. Les séances se font toutes les six semaines à l'INSEP où je m'entraîne. Parfois à son cabinet en cas de problème urgent. Selon les séances, en liaison avec Marc, le programme d'entraînement du lendemain est adapté, allégé. Par exemple pas de physique, ou pas de tir si nécessaire, pour que le traitement soit bénéfique.

SNOF: Nous faisons une campagne d'information auprès du public car nous pensons que la pratique de l'ostéopathie doit être réservée à des professionnels très bien formés et spécialisés. Les textes actuels ne vont pas dans ce sens et ont permis l'arrivée de praticiens à la formation insuffisante, notamment dans le domaine crânien et viscéral, et la pratique partielle de l'ostéopathie par des praticiens non spécialistes: qu'en pensez-vous?

MD: Il est pour moi impératif d'encadrer la pratique de l'ostéopathie d'une part par une formation complète et approfondie, intégrant donc les techniques crâniennes et viscérales, et d'autre part par une formation dans le domaine spécifique du sport où la prise en compte des contraintes de l'activité, des volumes d'entraînements correspondants ainsi que de la psychologie du sportif de haut niveau permettront d'optimiser l'efficacité du praticien.

BS: Pour moi, chacun son métier, les personnes qui n'ont pas fait les études pour être ostéopathes n'ont pas à manipuler les personnes. J'ai souvent le cas lorsque je vais faire un massage de récupération, certains kinésithérapeutes proposent de me « remettre en place ». Ils le font parfois sans mon accord. On ne sait même pas s'ils sont ostéopathes! Quand je vais voir un kinésithérapeute pour faire un massage, j'attends que ce soit un massage et pas une manipulation ostéopathique. Cette confusion est regrettable.

MD: Oui pour une pratique exclusive car on ne peut pas être expert partout !



SNOF: Les résultats sportifs sont indéniables et encourageants: notamment par équipe, une médaille de bronze à Pékin pour les filles, une médaille d'argent pour les garçons en septembre aux championnats du monde. En individuel, Bérengère et Romain Girouille sont finalistes de la Coupe du Monde. Quels sont vos objectifs?

MD: L'objectif est d'inscrire le tir à l'arc comme un sport pourvoyeur de médaille à chaque échéance internationale (Championnat d'Europe, Championnat du Monde et Jeux Olympiques) les 3 dernières éditions s'inscrivent dans cet objectif, pourvu que cela dure !

SNOF: Bérengère, vous avez déjà un beau palmarès, qu'est-ce qu'on peut vous souhaiter encore?

BS: Qu'est-ce que l'on peut me souhaiter? Je dirais être championne olympique, bien sûr! Mais aussi championne du monde extérieur: ce sont les deux titres que je ne possède pas.

1/2 MARATHON

(7 mars 2010)

MARATHON de PARIS

(11 avril 2010)



Amis coureurs,

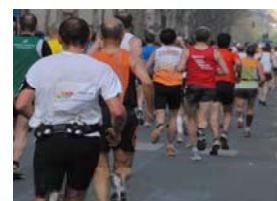
Vous voulez **courir utile, solidaire** ?

L'association **CAMELEON** recrute des coureurs pour porter dignement son logo lors de ces deux courses, afin de faire parler de son action.

Association humanitaire, Caméléon agit en faveur de l'enfance abusée aux Philippines depuis plus de dix ans. Plus d'informations sur www.cameleon-association.org

Pour participer, merci d'envoyer un mail communication.cameleon@yahoo.fr ou de contacter **Annick Mondolfo**, responsable des bénévoles : amondolfo@wanadoo.fr

UN GRAND MERCIPAR AVANCE !



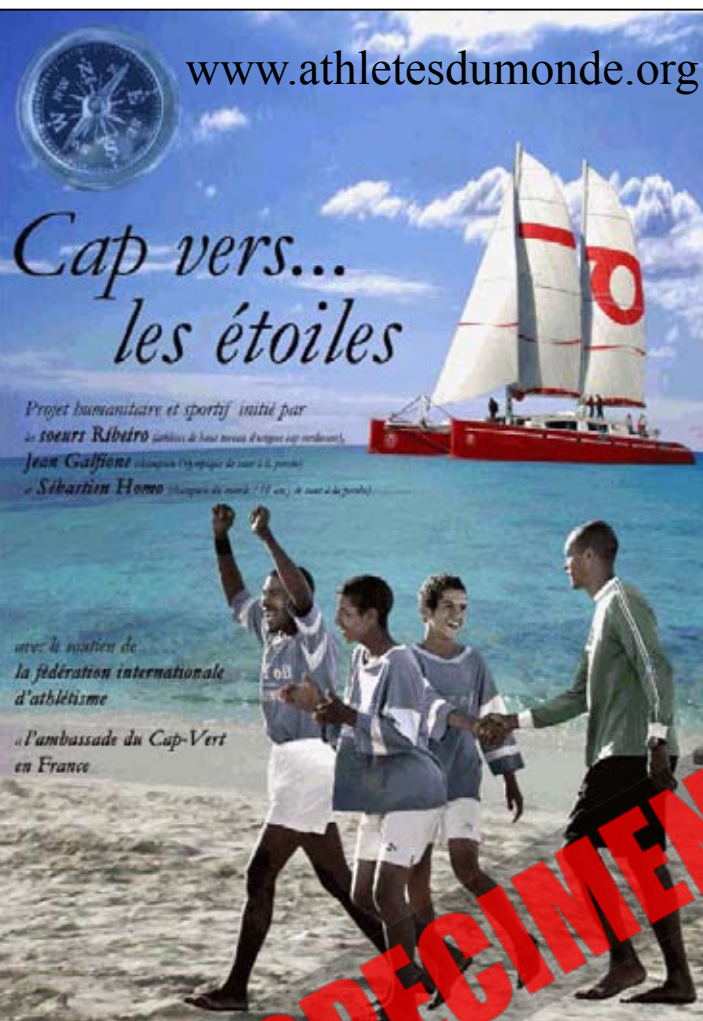
www.synaxe.org

pour les aider,
simplement.



Association humanitaire Synaxe

www.athletesdumonde.org



SPECIMEN