

Action préventive: Ensemble pour un sport propre



Une joueuse de volley M19 se sent fatiguée, raison pour laquelle elle prend une boisson énergisante avant le match de championnat. Elle se sent alors mieux, joue bien et reçoit des félicitations. Lors du match suivant, elle décide donc de recommencer. Et la fois d'après, elle en boit même deux, car elle veut toujours mieux jouer et est avide de reconnaissance. Avec le temps, cela devient une habitude pour elle. Elle est même persuadée de ne plus pouvoir réaliser de performance normale sans boisson énergisante.

- Qu'en déduit la sportive?
- La consommation de boissons énergisantes est-elle autorisée dans le sport?
- Qu'est-ce que le dopage? Que trouve-t-on sur la Liste des interdictions?
- A qui s'appliquent les règles antidopage?
- Cette joueuse de volley peut-elle faire l'objet d'un contrôle antidopage?
- Quel est le rôle du moniteur qui vit ce genre de situations au sein de son équipe/avec son groupe d'enfants ou de jeunes?
- Quelles mesures préventives peut-il prendre?

Contexte

Pourquoi l'Antidopage?

L'idée qui sous-tend la lutte antidopage est la protection des athlètes dits «propres». En recourant à des substances et à des méthodes interdites, les athlètes dopés mettent leur santé en danger, mais surtout se donnent une longueur d'avance par rapport à leurs concurrents. En un mot: ils trichent.

Qu'entend-on par «dopage»?

Pour le grand public, le dopage se résume souvent au recours à des substances ou à des méthodes interdites pour accroître les performances. Les sportifs doivent toutefois savoir que le Statut concernant le dopage de Swiss Olympic contient d'autres états de fait. Etre en possession et faire commerce de substances interdites ou le refus de se soumettre à un contrôle antidopage en fait notamment partie.

A qui s'appliquent les règles antidopage?

Les règles antidopage s'appliquent à tous les sportifs membres d'un club ou licenciés auprès d'une fédération affiliée à Swiss Olympic. Ces personnes peuvent faire l'objet de contrôles antidopage à tout moment quels que soient leur niveau, leur âge et leur nationalité. Il est important que tous les sportifs, indépendamment de leur niveau, connaissent leurs droits et leurs obligations ainsi que les règles de bonne conduite sportive. Bon nombre de prescriptions s'appliquent par ailleurs également aux encadrants.

Quelles formes le dopage peut-il revêtir?

Outre les substances interdites connues, telles que les anabolisants, l'EPO ou les stimulants, certains compléments alimentaires et médicaments (en vente libre ou délivrés uniquement sur ordonnance) peuvent aussi contenir des substances figurant sur la Liste des interdictions. Un contrôle rigoureux de la composition de ces produits est indispensable.

Quelles sont les conséquences du dopage?

Conséquences légales: sanctions et suspension dans le domaine du sport, amendes, poursuites pénales.

Conséquences sur la santé: effets secondaires physiques et psychiques, graves problèmes de santé.

Conséquences financières: suppression voire remboursement d'aides financières et perte de sponsors, difficultés à (re)trouver un emploi après une sanction.

Conséquences sociales: perte en termes d'image et de respect auprès de la famille, des amis, de l'employeur, de l'école, etc., isolement social.

Comment la mentalité du dopage s'installe-t-elle?

La mentalité de dopage signifie qu'une personne est persuadée qu'elle peut être plus performante physiquement ou mentalement si elle recourt à certains moyens, produits ou médicaments. La consommation p. ex. de dextrose ou de boissons énergisantes chez de jeunes athlètes peut générer une dépendance psychique inconsciente.

Que peut faire un moniteur J+S, un entraîneur J+S, un coach J+S, un expert J+S pour éviter le cercle vicieux du dopage?

- **Elargir ses connaissances sur le thème du dopage:** p. ex. en suivant le programme d'apprentissage en ligne d'Antidoping Suisse (cf. «Où trouver d'autres informations?»).
- **Communiquer les règles concernant le fair-play, l'égalité des chances et le sport propre.** Expliquer non seulement les règles relatives au sport concerné mais aussi les règles valables pour le sport en général, p. ex. les règles antidopage.
- **Freiner l'enthousiasme des enfants et des jeunes en cas de maladie ou de blessure.** Insister pour qu'ils se ménagent et laissent leur corps récupérer suffisamment.
- **Veiller à ne pas laisser s'installer la mentalité du dopage.** Si un sportif consomme régulièrement (avant, pendant et après des compétitions) des substances sensibles (p. ex. compléments alimentaires, analgésiques), chercher le dialogue et évoquer avec lui les conséquences et les risques éventuels.
- **Encourager les jeunes à poursuivre une carrière sportive propre.** Identifier les situations à risque, être attentif aux crises sportives ou personnelles ainsi qu'aux situations de stress.
- **Permettre un dialogue ouvert** au sein du groupe/de l'équipe.
- **Etre un modèle** et adopter un style de vie sain et compatible avec la pratique du sport.
- **Demander conseil aux spécialistes d'Antidoping Suisse.**

Où trouver d'autres informations?

- www.antidoping.ch
La Fondation Antidoping Suisse fait office depuis le 1^{er} juillet 2008 de centre de compétences indépendant de la lutte contre le dopage en Suisse. Son site Internet fournit des informations générales et importantes sur le thème du dopage, notamment:
 - [Base de données sur les médicaments DRO global](#) (ou via l'application mobile)
 - [Brochure](#) «Ensemble pour un sport propre»: connaissances de base sur la lutte antidopage
 - [Programme d'apprentissage en ligne](#) modules interactifs qui abordent les principaux thèmes de la lutte antidopage
 - [Mobile Lesson](#) modules sur les substances et méthodes interdites

Contact

Fondation Antidoping Suisse
Eigerstrasse 60 | 3007 Berne
info@antidoping.ch
www.antidoping.ch

www.jeunesseetsport.ch → Thèmes → Prévention → Dopage