



Action préventive: Engagés contre le dopage

Une joueuse de volley M19 se sent fatiguée, raison pour laquelle elle prend avant le match de championnat, une boisson énergisante. 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 pour elle une habitude. 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 en matière de dopage?
- Cette joueuse de volley peut-elle être contrôlée en matière de dopage?
- Quel est le rôle du moniteur qui vit ce genre de situations au sein de son équipe/avec ses enfants et ses jeunes?
- Quelles mesures préventives peut-il prendre?



Contexte

Qu'est-ce que le dopage?

Le mot dopage vient de l'anglais «dope», qui signifie «drogue». On entend aujourd'hui par dopage l'absorption de substances illicites et l'application de méthodes interdites destinées à accroître les performances.

A qui s'appliquent les règles en matière de dopage?

Les règles en matière de dopage s'appliquent à tous les sportifs qui participent à des compétitions ainsi qu'aux personnes qui les encadrent (p. ex. entraîneurs, médecins). Elles sont à prendre avec autant de sérieux que les règles techniques ou de compétition.

Pourquoi les sportifs ont-ils recours au dopage?

On suppose que l'amélioration artificielle de la performance existe depuis que l'activité physique se pratique sous la forme de compétitions. Les raisons susceptibles de conduire à l'absorption de produits dopants sont diverses. Dans le sport de masse et le sport de loisirs, le comportement des sportifs est avant tout dicté par leurs intérêts personnels (p. ex. ambition, complexe d'infériorité, idole). Dans le sport de haut niveau, en revanche, il dépend largement de leur environnement sportif et des attentes qui y sont liées (p. ex. pression de la sélection, présence des médias, performances de pointe et records, sponsors, temps de récupération brefs, argent, contrats de travail, etc.).

Des études montrent que la consommation de substances illicites pour améliorer la performance n'est plus un tabou non plus dans le sport de masse et de loisirs. Les enfants et les jeunes peuvent, lors de situations difficiles (blessures ou maladies), par ignorance ou faute d'avoir pris le thème au sérieux, se retrouver du jour au lendemain confrontés au thème du dopage.

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 poser un problème à qui fait du sport. Un contrôle rigoureux du contenu est indispensable. Le dopage peut revêtir les formes les plus diverses. Pour être au clair, il convient de consulter le code de l'AMA (Agence mondiale antidopage), la référence de base internationale en matière de lutte contre le dopage.

Quels sont les effets (secondaires) du dopage?

La consommation de substances visant à accroître les performances et le recours aux méthodes *ad hoc* peuvent certes déboucher sur une augmentation de la masse musculaire, une accélération du système cardiaque/cardiovasculaire ou une amélioration de la concentration.

Toutefois, chaque substance et chaque méthode peut aussi avoir des effets secondaires non voulus sur les plans notamment de la santé (p. ex. dommages irréversibles à certains organes) ou de l'aspect social (p. ex. exclusion, perte du travail, difficultés financières, impact médiatique).

Qui est responsable en matière de lutte contre le dopage? Quelles sont les bases?

A l'échelle internationale, c'est l'AMA qui est responsable. La lutte contre le dopage est régie par le Code mondial antidopage ainsi que plusieurs Standards internationaux. Ces règlements définissent, par exemple, comment doit être effectué un contrôle antidopage, quelles substances figurent sur la liste des interdictions ou comment un laboratoire de contrôle doit fonctionner. L'ensemble des substances et méthodes interdites sont répertoriées sur la liste des interdictions de l'AMA.

Que peut faire un moniteur J+S, un entraîneur J+S, un coach J+S, un expert J+S contre la mentalité de dopage?

- **Elargir ses connaissances sur le thème du dopage:**
p. ex. suivre le module transdisciplinaire ou le Programme apprentissage mobile d'Antidoping Suisse (cf. autres informations).
- **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 entretenir une 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 discuter avec lui des conséquences et des risques éventuels.
- **Demander conseil aux spécialistes d'Antidoping Suisse.**
- **Etre un modèle** et traiter son corps correctement.
- **Aborder le thème de la mentalité du dopage** à la soirée des parents.

- **Encourager** les enfants et les jeunes à **poursuivre une carrière sportive propre.**
- **Permettre un dialogue ouvert** au sein du groupe/ de l'équipe.

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 pour la lutte antidopage en Suisse. Son site Internet fournit des informations générales et importantes sur le thème du dopage, notamment:

- Cours d'apprentissage mobile: modules spécifiques sur les substances et les méthodes interdites
- Clean Winner: courts métrages interactifs sur les règles du dopage et le comportement correct
- Liste des interdictions actualisée chaque année
- Application «Antidoping» gratuite: liste de tous les médicaments suisses
- Jeu mobile «Born to Run»: jeu d'action avec courses et sauts, participation à des compétitions internationales, quiz avec des questions intéressantes sur le thème du dopage

Module transdisciplinaire sur le thème

Approfondir ses connaissances sur le dopage et peaufiner son rôle de moniteur dans le cadre de situations difficiles rencontrées dans le club et suivre le module transdisciplinaire.

- www.jeunesseetsport.ch > Sports > Modules transdisciplinaires > Modules «action préventive»

Contact Jeunesse+Sport

Spécialiste Prévention
Office fédéral du sport OFSPO
Sport des jeunes et des adultes SJA
2532 Macolin

- www.jeunesseetsport.ch > Ethique > Prévention > Dopage
- praevention@baspo.admin.ch