

Prévention du Dopage

Moniteur Sportif Natation – BF 4 – DEJEPS Natation course

2025 - 2026

ERFAN ÎLE-DE-FRANCE



Le rôle de l'entraîneur face au dopage

L'entraîneur occupe une position clé dans la prévention du dopage. Ses responsabilités fondamentales sont :

Promouvoir l'éthique

Défendre l'esprit sportif et les valeurs qui lui sont associées.

Rester informé

Se tenir au courant des substances interdites et de la réglementation antidopage.

Informar les athlètes

Sensibiliser sur l'usage des médicaments, compléments alimentaires et drogues illicites.

Agir en cas d'infraction

Rester attentif et intervenir lorsqu'un athlète enfreint les règles antidopage.

Les valeurs du sport propre

Une valeur est personnelle, propre à chacun. Le sportif peut être influencé par son entourage, les médias et les réseaux sociaux. Le sport propre repose sur des valeurs fondamentales :



Respect de soi



Respect des règles



Excellence sportive



Santé



Plaisir



Dévouement et engagement



Courage

Soyez promoteur de l'éthique sportive

Votre rôle d'éducateur

L'entraîneur est la personne la mieux placée pour transmettre une formation sur l'éthique sportive. Par votre attitude, montrez l'exemple aux athlètes.

Actions concrètes

- Partager des valeurs positives avec les sportifs et leurs parents
- Intervenir lorsque les règles d'éthique sont enfreintes
- Encourager la responsabilisation des sportifs
- Faire prendre conscience que chacun a un rôle à jouer pour que le sport reste une institution

Combattre le dopage par un bon entraînement

La véritable alternative au dopage réside dans l'apport optimal de quatre composantes fondamentales, auxquelles s'ajoutent de saines habitudes de vie :

Technique et stratégie

Amélioration continue des gestes et des tactiques sportives.

Qualités physiologiques

Développement des capacités physiques par l'entraînement.

Préparation mentale

Renforcement psychologique pour la compétition.

Nutrition

Alimentation adaptée et périodes de repos suffisantes.

- ❏ Il existe un cadre très rigoureux de la lutte antidopage, qui ne souffre pas l'approximation et exige une grande vigilance – sinon c'est le **sportif** et le **personnel d'encadrement** qui risquent d'en pâtir.

Dopage et conduite dopante

Définition du dopage (CIO, 1999)

L'usage d'un artifice (substance ou méthode) potentiellement dangereux pour la santé des athlètes et/ou susceptible d'améliorer leur performance, ou la présence dans l'organisme d'une substance ou méthode figurant sur la liste annexée au Code antidopage.

Définition de la conduite dopante (P. Laure)

Consommation d'un produit pour affronter ou surmonter un obstacle réel ou ressenti dans un but de performance. Cela inclut des produits autorisés (ex : créatine) relevant de la même démarche. **C'est un problème de comportement plus que de produit.**

- ❏ **Le dopage est donc une conduite dopante, mais encadrée et réservée aux sportifs.**

Exemples de buts du dopage

Force musculaire

Anabolisants, hGH, B2 agonistes

Potentiel aérobie

EPO, corticoïdes, transport O₂

Réduction fatigue

Antalgiques, stimulants SNC

Stress / Sommeil

Anxiolytiques, B bloquants, cannabis

Masquer la prise

Méthodes physiques, diurétiques

DANGERS

Le dopage est dangereux

Trop de sportifs dopés ont payé de leur santé, voire de leur vie. Le dopage est dangereux pour **3 raisons** :

1 Doses sans rapport avec l'usage médical

Les indications et doses utilisées dépassent largement les normes thérapeutiques.

2 Produits souvent associés

La combinaison de plusieurs substances multiplie les risques d'effets indésirables graves.

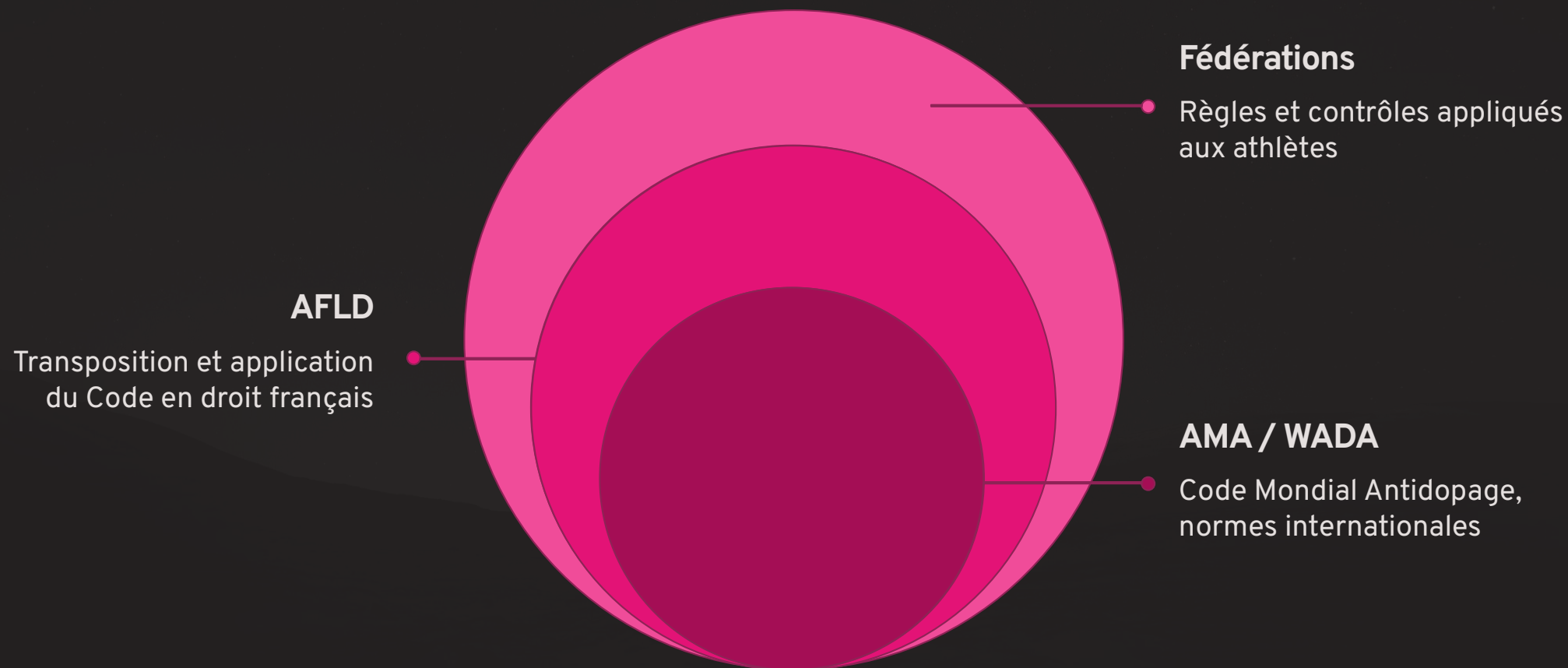
3 Produits en phase d'expérimentation

Utilisation de substances dont les effets à long terme sont inconnus.

Conséquences documentées : blessures, cancers, insuffisance cardiaque ou rénale, diabète, **mort**. Laisser faire, c'est être complice.



L'organisation de la lutte antidopage

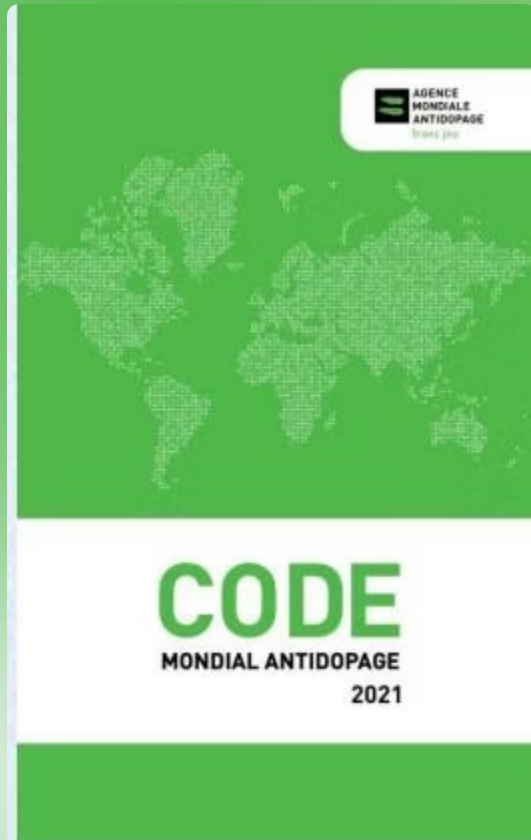


Au niveau mondial : l'AMA / WADA

Le **Code Mondial Antidopage** s'applique à tous les pays et toutes les fédérations. Les signataires doivent s'y conformer ; l'AMA vérifie leur conformité.

En France : l'AFLD

L'**Agence Française de Lutte contre le Dopage** transpose le code en droit français. Ses missions : contrôles, AUT, pouvoir disciplinaire, prévention, recherche, enquêtes.



ORGANISATION MONDIALE

Le Code Mondial Antidopage

→ **Protège les droits des sportifs**

Garantit le droit fondamental à pratiquer un sport propre.

→ **Harmonise les règles mondiales**

Procédures antidopage uniformisées dans tous les pays.

→ **Responsabilise tous les acteurs**

Sportifs, PES et autres personnes sont responsables de leurs actes.

Le Code distingue trois niveaux : sportifs **internationaux** (liste FI), **nationaux** (liste AFLD) et **récréatifs**. Le règlement AMA s'applique à tous, mais les responsabilités peuvent différer selon le niveau.

Droits et responsabilités des sportifs

Les droits des sportifs

Garantis par la **déclaration des droits antidopage** élaborée par le comité des sportifs de l'AMA :

- Égalité des chances
- Programmes de contrôle justes et équitables
- Protection de la santé et soins médicaux
- Droit à la justice
- Droits des lanceurs d'alerte
- Droits à l'éducation et à la protection des données

Les responsabilités des sportifs

- Connaître et respecter les règles antidopage
- Être disponible en tout temps pour le prélèvement d'échantillons
- Être responsable de tout ce qu'ils ingèrent
- Informer le personnel médical de leur statut de sportif
- Collaborer avec toute organisation antidopage

📄 Le sportif est responsable de tout ce qui se retrouvera dans son corps – **principe de responsabilité objective.**

Responsabilités du personnel d'encadrement (PES)

01

Être bien informé

Connaître et respecter toutes les règles antidopage applicables aux sportifs encadrés.

02

Promouvoir le sport propre

Renforcer les valeurs et comportements favorisant l'éthique sportive.

03

Ne pas posséder de substances interdites

Sans justification valable, toute possession est interdite.

04

Divulguer les VRAD passées

Si un membre du PES a commis une VRAD dans les **10 dernières années**, il doit en informer son organisation antidopage.

Recommandations AFLD – Principe de responsabilité objective

- Informer son médecin de sa pratique sportive lors de toute prescription
- Ne pas confondre ordonnance et AUT
- Être vigilant lors de l'achat de compléments alimentaires, notamment sur Internet
- Se tenir informé auprès de sa fédération ou de l'AFLD de la réglementation en vigueur



VRAD

Les 11 violations des règles antidopage (VRAD)

Les 11 VRAD concernent les sportifs ; 7 d'entre elles concernent également le personnel d'encadrement.

Description des principales VRAD

1

Présence

Présence d'une substance interdite ou de ses métabolites dans l'échantillon du sportif.

2

Usage ou tentative

Établi par aveux, témoignages, preuves documentées ou passeport biologique.

3

Soustraction / Refus

Refus de se soumettre au contrôle ou de fournir le volume d'urine demandé.

4

Manquements localisation

Toute combinaison de 3 manquements sur 12 mois (sportifs du groupe cible uniquement).

5

Falsification

Perturber un agent de contrôle, fournir des renseignements frauduleux, intimider un témoin.

6

Possession, Trafic, Administration, Complicité, Association interdite, Intimidation

Sanctions allant d'un avertissement à une **suspension à vie**, avec disqualification et perte des résultats.

Pourquoi et comment les contrôles antidopage ?

Objectifs des contrôles

- Garantir l'intégrité des compétitions
- Protéger le droit des sportifs à concourir dans un sport propre
- Le dopage enfreint les règles, l'éthique et le contrat du sportif envers son sport

Qui contrôle ?

L'AFLD (France), les fédérations internationales, les organisations de grandes manifestations (CIO pour les JO) et l'ITA si délégation.

Qui peut être contrôlé ?

Toute personne participant ou se préparant à une manifestation sportive organisée par une fédération.



Sélection

Notification

Prélèvement

Chaîne de
sécurité

Analyse

Quand, où et comment un sportif peut-il être contrôlé ?

À tout moment

Sans préavis, en compétition (dès 23h59 la veille) ou hors compétition. En France : de 05h à 23h, voire la nuit sous conditions.

En tout lieu

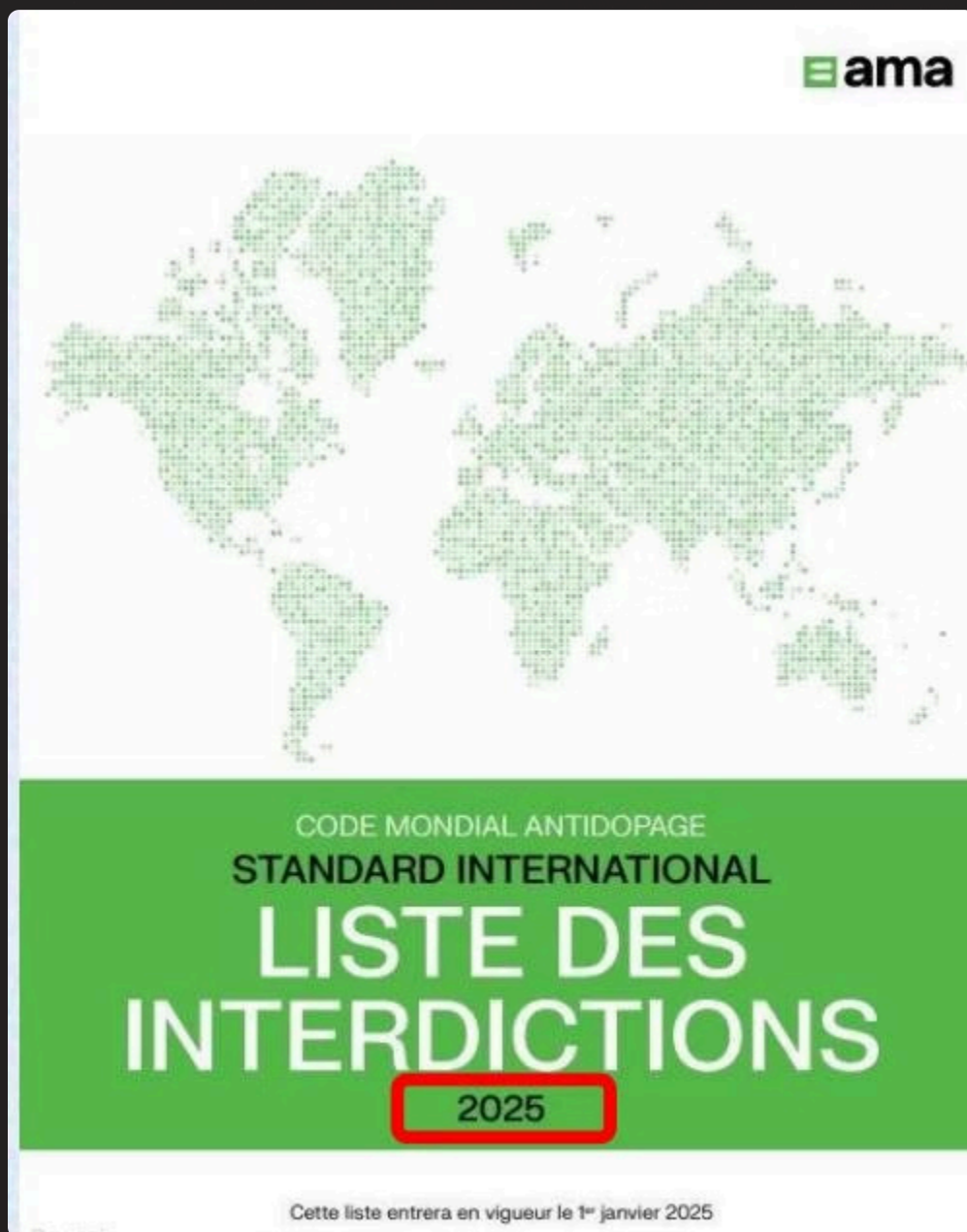
Lieu d'entraînement, domicile, chambre d'hôtel, tout lieu disposant d'installations appropriées.

Sélection des sportifs

Selon résultats, niveau de performance, calendrier, risque de dopage dans la discipline, ou signalements.

- ❑ Se soustraire ou refuser un contrôle constitue une VRAD passible de **4 ans de suspension** et d'une amende pouvant aller jusqu'à **45 000 €**.

La liste des interdictions de l'AMA 2025



Trois catégories d'interdictions

Interdites en permanence

En compétition ET hors compétition (ex : agents anabolisants, stéroïdes androgènes).

Interdites en compétition

Attention : un contrôle en compétition peut détecter un médicament autorisé hors compétition → contrôle positif.

Interdites dans certains sports

Substances spécifiques à certaines disciplines (ex : bêta-bloquants en tir).

La liste est une liste de **noms chimiques**, pas de noms de médicaments. Pour vérifier un médicament vendu en France : www.afld.fr

Prescription à un sportif – L'Autorisation d'Usage Thérapeutique (AUT)

Un sportif malade peut prendre les médicaments dont il a besoin. Mais certains contiennent des substances figurant sur la liste des interdictions. Dans ce cas, il doit faire une demande d'AUT avec son médecin auprès de l'AFLD.

1

Consulter un médecin

Prescription médicale obligatoire.
Respecter la dose prescrite.

2

Vérifier sur www.afld.fr

Contrôler si le médicament contient une substance interdite.

3

Déposer un dossier AUT

Demande préalable (niveaux national/international) ou rétroactive (niveau récréatif).

📄 La demande d'AUT est examinée par un comité d'experts, qui peut la refuser si une alternative non interdite existe. **C'est le sportif qui remplit le dossier avec son médecin.**

Les risques des compléments alimentaires

Médicament vs Complément alimentaire

Un **médicament** prévient ou traite des maladies. Un **complément alimentaire** complète un régime normal. L'industrie des CA n'est **pas réglementée** comme celle des médicaments.

📄 L'AMA, l'AFLD et les organisations antidopage **n'approuvent, ne certifient et ne cautionnent aucun** produit de complément alimentaire.

📄 En cas de contrôle positif dû à un CA, **la charge de la preuve appartient au sportif**. La contamination est très difficile à prouver – principe de responsabilité objective.

Risques concrets

- Contiennent des substances interdites
- Contamination lors de la fabrication
- Ingrédients nommés différemment de la Liste
- Produits contrefaits sur Internet
- Nocifs pour la santé (reins, foie)

*Exemple : Alexandre a pris du Happy Coffee contenant un stimulant
→ contrôle positif → 2 ans de suspension.*

Minimiser les risques liés aux compléments alimentaires

01

Priorité à l'alimentation

La majorité des besoins nutritionnels peuvent être satisfaits par des ajustements du régime alimentaire.

03

N'y recourir que si besoin identifié

Par un professionnel de santé uniquement, jamais par automédication.

02

Consulter un professionnel de santé

Médecin nutritionniste pour déterminer d'éventuels besoins en supplémentation.

04

Préférer la norme AFNOR NF 17444

En cas d'achat, privilégier les produits affichant cette certification qualité.

Les conséquences du dopage

Sanctions sportives

Suspension, disqualification, perte des résultats, interdiction d'entraîner des jeunes.

Image et vie sociale

Divulgence publique, honte, isolement, image de tricheur, abandon par le milieu sportif.

Conséquences professionnelles

Perte de subventions, de sponsors, d'emploi.

Santé

Blessures, cancers, insuffisance cardiaque ou rénale, diabète, mort.

Le jeu n'en vaut vraiment pas la chandelle. Les conséquences du dopage mettent le sportif dans une situation difficile voire dramatique, tant sur le plan éthique que pour sa propre santé.



Briser le silence pour protéger le sport propre

Brisez le silence.

Protéger le sport propre exige que les personnes impliquées **brisent le silence** lorsqu'elles soupçonnent un cas de dopage. Les enquêtes récentes ont été rendues possibles grâce à des lanceurs d'alerte courageux.

Comment signaler ?

- De nombreuses OAD permettent de **signaler anonymement** tout soupçon de dopage
- Via votre fédération internationale, votre ONAD ou le programme **Brisez le silence !** de l'AMA
- Le dopage peut se produire à tous les niveaux – amateur ou élite

Où signaler en France ?

Sur le site de l'AFLD : www.afld.fr → rubrique « Pour signaler un fait de dopage »



Récapitulatif – L'entraîneur, acteur du sport propre



Connaître la réglementation

AMA, AFLD, Code Mondial, liste des interdictions, VRAD.



Éduquer et prévenir

Transmettre les valeurs du sport propre aux sportifs et à leur entourage.



Rester vigilant

Agir face aux comportements à risque, signaler tout soupçon de dopage.



Briser le silence

Encourager les sportifs à signaler, protéger l'intégrité du sport pour tous.

📄 Pour toute information : www.afld.fr – Fédération Française de Natation / ERFAN Île-de-France