



IRBMS
 MAISON DU SPORT - 367, RUE JULES GUESDE
 59650 VILLENEUVE D'ASCQ
 TÉL : 03.20.05.68.32 - FAX : 03.20.40.21.43

WWW.IRBMS.COM

WWW.LEDOPAGE.FR

CONTACT : CONTACT@MEDECINEDUSPORT.FR

conception graphique Karbone14.com - Ne pas jeter sur la voie publique

SPORT / SANTÉ

» TOUS CONCERNÉS PAR LE DOPAGE



LE DOPAGE

L'utilisation de substances ou de procédés de nature à modifier artificiellement les capacités d'un sportif ou à masquer leur utilisation, constitue un acte de dopage.

Le dopage est contraire à l'éthique sportive, nuisible à l'image du sport et dangereux pour la santé.

Le sport est porteur d'un certain idéal d'équilibre, de partage, de loyauté, de respect de soi et des autres, de courage, d'esprit d'équipe et d'équité. L'éthique sportive doit être préservée pour que toutes les valeurs et fonctions que l'on attribue au sport perdurent. Le sport est reconnu comme vecteur d'épanouissement personnel, de santé mais aussi comme outil privilégié d'éducation, de socialisation et d'intégration ; cette image ne peut être ternie par des pratiques irresponsables et néfastes telles que le dopage.

Augmenter sa masse musculaire, être plus endurant, lutter contre la fatigue, augmenter sa concentration, dépasser ses propres limites, se bâtir une silhouette de rêve sont autant de motivations qui peuvent conduire un sportif à se doper et à nuire à sa santé.

Pour toutes ces raisons, il est impératif de combattre le dopage par tous les moyens et notamment par des actions de prévention destinées au plus grand nombre : sportifs de haut niveau, licenciés, sportifs loisirs, jeunes moins jeunes.....

Le sport étant un facteur reconnu de protection de la santé,

il est indispensable de lutter contre le dopage.

Chacun doit prendre conscience que l'on ne peut pas gagner ou réussir à tout prix, que tricher c'est mentir aux autres mais surtout se mentir à soi-même et que notre capital santé est précieux. En dehors de tout acte de soin qui peut s'avérer nécessaire, il y a suffisamment de facteurs naturels ou externes pouvant altérer notre santé pour ne pas en rajouter et ce, quel que soit le bénéfice recherché.

SOMMAIRE

Ce guide a pour objectif de **mettre en garde les sportifs sur les risques du dopage**, de préciser en quoi une **pratique sportive** même intensive réalisée dans de **bonnes conditions** constitue la seule **alternative au dopage**, d'apporter des informations sur la manière de se soigner et sur les outils disponibles en matière de lutte contre le dopage (sites Internet de référence...).

Ce guide doit aussi servir de **soutien pédagogique** à ceux qui ont le devoir d'informer, de sensibiliser, de prévenir les risques du dopage ainsi que d'agir sur la représentation parfois erronée que peuvent avoir les plus jeunes de ces pratiques.

1

BIEN PRATIQUER SON SPORT

- 1/ en respectant les conditions d'une bonne pratique
- 2/ en bénéficiant d'un suivi médical de qualité
- 3/ par une meilleure connaissance de ses capacités physiques

2

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE BLESSURES OU DE MALADIES ?

- 1/ en respectant les obligations médicales
- 2/ en gérant maladie et pratique sportive
- 3/ en demandant une A.U.T.

3

LES RISQUES DU DOPAGE À QUELS DANGERS SUIS-JE EXPOSÉ ?

- 1/ les dangers sur les fonctions de l'organisme
- 2/ les méfaits de produits dopants sur la santé
- 3/ les sanctions sportives encourues

+

LES VALEURS DE LA PRATIQUE SPORTIVE ET LA BOÎTE À OUTILS

BIEN PRATIQUER SON SPORT...

Une bonne pratique sportive est une réelle alternative au dopage.

Bien pratiquer son sport, c'est connaître ses valeurs éducatives, sociales et ses bienfaits pour sa santé. C'est respecter les dispositifs réglementaires, administratifs et médicaux de votre fédération.

Le dopage est l'affaire de tous, quel que soit le niveau de pratique. Penser que le dopage ne concerne que le sport de haut niveau serait une grave erreur.

Disposer d'un bon suivi médical et respecter les règles élémentaires d'échauffement et de récupération sont une bonne alternative au dopage.

Un entraînement bien conduit limite les risques de fatigue et de blessures.

COMMENT Y PARVENIR ?

- 1/ en respectant les conditions d'une bonne pratique,
- 2/ en bénéficiant d'un suivi médical de qualité,
- 3/ par une meilleure connaissance de ses capacités physiques.

Les exigences toujours plus importantes des grandes échéances internationales, l'appât du gain, la satisfaction de briller devant des milliers de spectateurs ou plus simplement le souhait d'améliorer sa condition physique ne peuvent justifier de mettre en péril sa santé par la prise de produits dopants.



C'est connaître les conditions de pratique et identifier les facteurs de risque, afin de les combattre ; la compétition représente la première cause du dopage.

LA PRATIQUE D'UN SPORT LOISIR :

- ne vous dispense pas de **consulter un médecin** pour avoir un avis sur votre aptitude à cette pratique
- seul ou en groupe, **partir au moins avec un téléphone portable** (numéro d'urgence : **15** ou **112**)
- à la montagne ou à la mer, **consulter préalablement la météo** (N° Appel Météo France : 3250) ou www.meteofrance.fr
- **s'équiper** en fonction de l'effort pressenti
- penser à l'**hydratation** et au **ravitaillement**.

POUR PARTICIPER À UNE COMPÉTITION :

- **gérer ses compétitions** afin de limiter les répercussions d'une mauvaise pratique sur l'organisme
- **surveiller les facteurs de risque** qui sont :
 - calendrier trop chargé
 - récupération insuffisante
 - refus du repos sportif pour honorer un engagement
 - ajouter une violence inutile pour gagner à tout prix
 - dépasser ses limites par tous les moyens
 - rejeter les alternatives du dopage (soutien médical, soutien psychologique...)

LIMITER LE NOMBRE DE COMPÉTITIONS EN SURCLASSEMENT CHEZ LES JEUNES.

C'est bénéficier d'un suivi médical de qualité

Le rôle du médecin dans ce suivi consiste à veiller aux bienfaits de la pratique sportive en **surveillant l'apparition de facteurs de risque** pouvant conduire à la survenue de blessures ou de conduites addictives dopantes. **Le médecin aide le sportif** à pratiquer un sport dans des conditions optimales de santé.

LE CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DU SPORT

Ce certificat médical est obligatoire pour la délivrance d'une **licence sportive**, et doit être présenté pour participer aux compétitions. Sa durée de validité maximale est de un an. Tout médecin peut le délivrer.

Attention à ces exceptions :

Les sports aériens dont le parachutisme, les sports sous-marins dont la plongée sous-marine, les sports de combat avec "mise hors de combat", l'alpinisme de pointe, les sports avec armes à feu, les sports mécaniques, les sports avec surclassement chez les jeunes, nécessitent la réalisation d'un examen médical approfondi spécifique réalisé par des médecins agréés (arrêté du 28/04/2000).

Pour en savoir + :
www.irbms.com

LE RESPECT DES CONDITIONS DE PRATIQUE

Pour préserver la santé des sportifs, les conditions de pratique ne doivent pas être artificiellement modifiées.

Ainsi il est indispensable de :

- **respecter les catégories d'âges** : ne pas oublier que l'âge civil ne correspond pas toujours à l'âge physique.
- **respecter les catégories de poids** : perdre du poids ou en gagner avant une compétition peut être dangereux pour la santé et diminuer les capacités physiques.
- **respecter les règles et accepter de se protéger** : port du casque, protège-dents, protège-tibias... pour limiter les contusions et les traumatismes.

RÔLE DES MÉDECINS FÉDÉRAUX

Ils interviennent pour faire **respecter les règlements** médicaux spécifiques à la pratique de votre sport. Ils organisent la **surveillance médicale** des stages et des compétitions et l'application des règlements concernant le suivi médical des sportifs de haut niveau. Ils coordonnent des **actions de prévention** notamment en matière de dopage.

C'est connaître ses capacités physiques pour les améliorer ou les optimiser, afin de limiter l'apparition d'une fatigue, d'un surentraînement ou d'une blessure. Tout entraînement mal conduit diminue les bienfaits d'une bonne pratique.

LA BONNE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Quel que soit son niveau sportif, il faut adapter sa pratique à sa fréquence cardiaque (Fc)

LA FORMULE À RETENIR : $FC_{MAX} = 220 - \text{ÂGE}$

Connaître ses antécédents cardiaques personnels et familiaux et y associer ses propres facteurs de risque (cholestérol, alcool, tabac, etc ...), c'est adapter sa pratique pour limiter la survenue de maladies cardiovasculaires.

LES DÉFIBRILLATEURS AUTOMATISÉS sont de plus en plus nombreux dans les lieux de pratique (stade, salle etc). **S'en servir peut aider à sauver une vie**, consacrer un peu de son temps pour se former, c'est sécuriser les conditions de pratique.

LES TESTS MÉDICO-SPORTIFS

Ils sont nombreux, allant du plus simple au plus sophistiqué, s'adressant à tous selon le niveau de pratique.

ELECTROCARDIOGRAMME DE REPOS (ECG)

La réalisation d'un ECG de repos peut être utile afin de vérifier le bon fonctionnement de votre cœur.

EPREUVES D'EFFORT

Cardiologique

Utile pour vérifier certaines aptitudes à l'effort, obligatoire pour le sport de haut niveau et dans certains sports en fonction des facteurs de risque. Seul un médecin peut réaliser cet examen.

Sportive (VO2Max)

Concerne les sportifs à haut niveau de pratique afin de définir leur niveau de performance et de programmer un entraînement.

DIÉTÉTIQUE ET SPORT

Bien s'hydrater, équilibrer son alimentation, satisfaire ses besoins énergétiques, permet d'optimiser sa performance et préserver sa santé.

GESTION DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

Pratiquer des étirements est recommandé à tout sportif. La récupération est un gage d'élimination des déchets, qui permet d'éviter l'apparition de phénomènes pathologiques.

LA PRÉPARATION MENTALE

Que ce soit pour pratiquer un sport de loisir ou un sport de très haut niveau, une défaillance mentale peut provoquer des blessures ou une contre-performance. Se préparer mentalement c'est pouvoir mieux réagir en cas d'imprévu.

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE BLESSURES OU DE MALADIES?

Pratiquer une activité sportive vous donne un statut particulier qu'il faut signaler à son médecin pour optimiser les soins et les traitements dont vous avez besoin.

Etre malade ou blessé quand on est sportif, c'est bénéficier d'une approche particulière concernant l'examen clinique, l'examen radiologique ou d'imagerie, les examens paracliniques, et les soins.

De bons soins permettent de limiter les temps d'interruption de pratique, tout en préservant la santé et en évitant la rechute.

Se soigner, c'est possible, le sportif en a les moyens.

COMMENT ?

- 1/ en respectant les obligations médicales,
- 2/ en gérant maladie et pratique sportive,
- 3/ en demandant une A.U.T.

Quel que soit le niveau de pratique et qu'il s'agisse d'un sport de compétition ou d'un loisir, le sportif peut tomber malade ou se blesser, la tentation de se soigner par l'usage de produits dopants sans avis médical présente des risques réels pour la santé et des effets indésirables souvent ignorés.



Le sport est bon pour la santé.

La pratique d'une **activité physique** ou d'un **sport** a des **effets bénéfiques** sur :

- les maladies cardio-vasculaires / les cancers / le diabète / le cholestérol / l'obésité / l'entretien de la tonicité et des muscles / l'équilibre psychique et la régulation du sommeil / les conséquences de la sédentarité.

Les exigences de la pratique d'un sport peuvent conduire le sportif à se blesser. Il peut par ailleurs être malade et devoir se soigner. Le médecin doit tenir compte de son statut particulier afin d'adapter le traitement et ne pas pénaliser le sportif.

OBLIGATIONS MÉDICALES DU SPORTIF

- être à jour de ses **vaccinations**, d'autant plus s'il pratique des compétitions à l'étranger ou du sport nature
- connaître son **groupe sanguin** et son facteur rhésus
- signaler ses **allergies** médicamenteuses
- prévenir de ses **antécédents** médicaux et thérapeutiques pouvant interférer sur la pratique sportive ou provoquer des interactions médicamenteuses.
- **respecter le repos** prescrit est un gage de bonne récupération. La reprise trop précoce d'un sport peut accentuer la récurrence de blessure et limiter les chances de progression.

USAGE DES MÉDICAMENTS

Le bon usage du médicament peut permettre au sportif de pratiquer son sport favori alors qu'il est malade ou blessé.

Le médecin pourra prescrire tous les médicaments ne figurant pas sur la liste des produits interdits.

Le sportif aidé par son médecin traitant pourra consulter tout spécialiste pouvant aider au diagnostic et au traitement dans le cas du parcours de soins.

Le pharmacien peut vous conseiller sur le risque des médicaments.

Il est interdit d'utiliser des médicaments qui n'ont pas obtenu d'autorisation de mise sur le marché sur le territoire français (AMM). Dans le cas où le sportif nécessite impérativement la prise d'un médicament figurant sur la liste des produits interdits, une **demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (A.U.T.)** sera obligatoire pour la pratique compétitive.

Une équipe médicale pluridisciplinaire permettra une prise en charge en liaison avec l'entraîneur ou le préparateur physique dans le cadre du respect du secret professionnel.

MALADIE ET PRATIQUE SPORTIVE

Attention : Maladie ne veut pas forcément dire inaptitude au sport.

La prise en charge d'un problème de santé chez un sportif par une équipe médicale qualifiée permet non seulement de prescrire un traitement adapté et sans danger, mais également de planifier un arrêt d'activité, de revoir l'orientation sportive ou d'accélérer la reprise.

Les maladies de croissance chez l'enfant

Osgood au genou, Sever au talon, Scheuerman au rachis, sont des maladies très communes rencontrées chez l'enfant sportif. Elles nécessitent une prise en charge médicale, avec adaptation sportive ou arrêt adapté.

Rachis et sport

Le glissement de vertèbres peut conduire à l'arrêt d'une pratique de sport de haut niveau. Il est rarement interdit pour le sport loisir et en particulier pour la pratique de la natation. Un bilan permettra de définir ces indications.

Asthme et sport

La pratique d'un sport ou d'une activité physique est souvent recommandée chez l'asthmatique. Toutefois le traitement donné nécessitera le plus souvent une demande d'A.U.T. pour la pratique compétitive.

Diabète et sport

La pratique du sport ou d'une activité physique a des effets bénéfiques sur toutes les formes de diabète (avec ou sans insuline). Oui, on peut devenir champion en étant diabétique. Toutefois, l'alimentation sera ajustée aux circonstances et le traitement nécessitera la demande d'une A.U.T.

Hypertension et sport

L'hypertension est détectée au repos par le médecin. L'auto-évaluation permet de la surveiller et de la contrôler.

Le sport associé à une meilleure alimentation permet d'améliorer son évolution. Les traitements donnés nécessitent souvent la demande d'une A.U.T.

Maladies chroniques et cancers

Les vertus de la pratique sportive ne sont plus à démontrer pour limiter les effets physiques et psychologiques de l'atteinte d'une maladie chronique ou cancéreuse. Toutefois, certaines substances utilisées pour soigner ces maladies ou ces cancers font partie des classes des substances interdites en permanence.

Les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques (A.U.T.)

Les sportifs peuvent devoir suivre un traitement médical comprenant des substances figurant sur la liste des produits interdits, définie par l'A.M.A. (Agence Mondiale Antidopage) et transposée en France par décret.

Dans ce cas, le sportif doit demander à l'A.F.L.D. (Agence Française de Lutte contre le Dopage) une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (A.U.T.) conformément à l'article L.232-2 du Code du Sport.

ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

Si vous devez participer à des compétitions sportives organisées ou autorisées par une fédération française délégataire, et que vous devez suivre un traitement médical comportant une ou des substances interdites, il vous appartient de faire une demande d'A.U.T. auprès de l'A.F.L.D. Pour participer à une compétition de niveau international, la demande d'A.U.T. doit être soumise à la fédération internationale compétente.

CRITÈRES DE DÉLIVRANCE DES A.U.T. :

- Le dossier est constitué par le sportif et son encadrement médical
- Chaque maladie qui nécessite la prise d'un produit interdit doit faire l'objet d'un dossier unique
- Le sportif doit élaborer un dossier en conformité avec les instructions en cours définies par l'A.M.A. et pour la France par l'A.F.L.D.

Pour en savoir +
www.santesport.gouv.fr
www.aflid.fr



LES RISQUES DU DOPAGE. A QUELS DANGERS SUIS-JE EXPOSÉ ?

Le dopage est non seulement interdit, mais il nuit gravement à la santé.

Utiliser des produits ou des méthodes interdites peut permettre d'améliorer les performances et d'obtenir des gains de victoire inespérés. Toutefois, cela est dangereux pour la santé et contraire aux valeurs du sport. Il s'agit d'une tricherie répréhensible par la loi.

Utiliser, acheter des médicaments sur des circuits organisés ou sur Internet présentent des dangers liés à la méconnaissance de la qualité du produit, aux effets secondaires néfastes sur l'organisme, à l'importation illégale de produits n'ayant pas d'autorisation de mise sur le marché en France.

Les risques du dopage sont nombreux, les connaître, c'est les combattre et protéger la santé du sportif.

LESQUELS ?

- 1/ les dangers sur les fonctions de l'organisme,
- 2/ les méfaits de produits dopants sur la santé,
- 3/ les sanctions sportives encourues.

Chaque produit ou procédé dopant a inévitablement des conséquences sur l'organisme à court ou à plus long terme. Alors que le sport est un facteur reconnu de protection de la santé, il est indispensable de lutter contre tous les usages liés au dopage sportif qui seraient contraires à l'objectif initial.



Se doper, c'est toujours mettre en danger sa santé. Aucune pratique, aucun désir de performance, aucune compétition, aucune somme d'argent ne peut justifier l'utilisation de ces produits. Ils présentent des dangers immédiats ou futurs sur la santé.

LISTE NON EXHAUSTIVE DES DANGERS

Tous les produits et substances interdites n'ont pas la même dangerosité, mais **tous présentent des effets secondaires.**

* accidents cardiaques graves

Les produits dopants peuvent provoquer des troubles du rythme cardiaque, une diminution de la pression artérielle, un infarctus, le décès brutal par mort subite ...

* infections et allergies

Les produits peuvent provoquer une réaction allergique (du simple érythème à l'œdème mortel). Certains produits achetés sur des circuits parallèles échappent à tout contrôle sanitaire. En consommer peut exposer aux risques majeurs de transmission d'agents infectieux ou d'allergies (hépatite virale, Creutzfeldt Jacob, Sida ...)

* dysfonctionnements de certains organes

La consommation de produits dopants a des répercussions sur tous les organes et peut induire de nombreuses maladies parfois très invalidantes, et peut exposer à un risque mortel. Les pathologies les plus fréquentes sont : le diabète, l'insuffisance rénale et hépatique, la déshydratation sévère, l'impuissance, l'infécondité, la déminéralisation osseuse, les troubles respiratoires. Certains effets apparaissent plusieurs années après la prise des produits. De plus certains produits agissent sur la croissance cellulaire et peuvent contribuer à l'émergence de cancers.

* fragilisation globale de l'organisme

Des effets contraires à ceux espérés peuvent se produire, avec l'apparition d'une fatigue générale, une fatigabilité à l'effort, une fragilisation du tendon et du muscle, exposant aux blessures graves.

* répercussions psychologiques

En dehors d'une addiction évoluant vers une réelle toxicomanie, la répercussion de certains produits peut se manifester par l'apparition d'une dépression sévère, des troubles du comportement social, une agressivité, une anxiété, une intolérance au stress, des hallucinations !

* dépendance financière

Les produits interdits, disponibles sur les marchés parallèles et sur Internet, ont un coût important et peuvent faire basculer le sportif de simple consommateur à fournisseur trafiquant. Cela engendrera détresse, désocialisation et poursuites pénales.

Nous ne sommes pas tous égaux devant les effets engendrés par la consommation de produits dopants. Même si un sportif peut paraître indemne de toute atteinte, il peut présenter à plus ou moins longue échéance des effets dévastateurs sur sa santé et son équilibre psychique.

LES MÉFAITS DE CERTAINES CLASSES DE PRODUITS INTERDITS

• les stimulants

Exemples : amphétamines, caféine, éphédrine, salbutamol, cocaïne accroissent la concentration et diminuent la sensation de fatigue. Répercussions sur l'organisme :

* **agressivité / accoutumance et dépendance / troubles cardiaques graves / hypertension artérielle.**

• les agents anabolisants

Ensemble des stéroïdes anabolisants pour développer la masse musculaire. Répercussions sur l'organisme :

* **rupture tendineuse et musculaire / troubles du comportement et agressivité / cancers du foie et de la prostate / troubles sexuels / cardiomyopathie et hypertrophie.**

• les narcotiques

Dérivés de morphine, analgésiques utilisés pour le relâchement musculaire et diminution de la douleur. Répercussions sur l'organisme :

* **troubles respiratoires graves / dépendance et accoutumance / diminution de la vigilance et de la coordination.**

• le cannabis

Utilisé pour ses effets psycho-actifs. Répercussions sur l'organisme :

* **baisse de la vigilance / troubles de la mémoire / dépendance / cancers / troubles vasculaires graves / risques infectieux.**

• la cortisone

Les glucocorticoïdes utilisés pour leurs effets euphorisants associent sur-excitation et recul de la perception de fatigue. Répercussions sur l'organisme :

* **fragilisation tendons muscles / infections plus fréquentes / fatigue chronique / défaillance cardiovasculaire grave / risques d'œdèmes.**

• les bêtabloquants

Utilisés pour leur aspect anti-stress et ralentisseur de la fréquence cardiaque. Répercussions sur l'organisme :

* **chute de la tension artérielle / fatigue / dépression / impuissance.**

• les bêta2-agonistes

Provoquent une augmentation de la fréquence cardiaque et un relâchement des muscles bronchiques, ils sont conseillés dans le traitement de l'asthme. Répercussions sur l'organisme :

* **lésions tendineuses et musculaires / cancer du foie / troubles cardiaques.**

• les diurétiques et produits masquants

Utilisés pour respecter sa catégorie de poids ou pour cacher l'utilisation d'un autre produit. Répercussions sur l'organisme :

* **déshydratation sévère / insuffisance rénale / fatigabilité majeure.**

• hormone de croissance (hGH) et Erythropoietine (Epo)

Permettent une augmentation de la masse musculaire et de gagner en endurance en améliorant le transfert de l'oxygène vers le muscle. Répercussions sur l'organisme :

* **hypertrophie osseuse / diabète / maladie de Creutzfeldt Jacob / augmentation de la viscosité sanguine / embolie pulmonaire / arrêt cardiaque.**

LES MÉTHODES INTERDITES

Il s'agit du dopage sanguin, des manipulations génétiques et cellulaires, des produits améliorant la consommation, le transport et la libération d'oxygène dans le but d'améliorer la performance.

Répercussions sur l'organisme :

- allergies / rejet / déficit immunitaire.

A quelques exceptions près, les produits dopants sont des médicaments achetés en pharmacie ou sur des circuits parallèles sur internet. D'autres produits comme des polyvitamines, des suppléments alimentaires, des compléments énergétiques peuvent contenir des substances interdites non signalées et consommées par le sportif à son insu et représentant les mêmes risques que les produits dopants.

Pour en savoir + : www.lrbms.com

La prise d'un médicament, même anodin en apparence, peut présenter un risque sur la santé, et positiver un contrôle anti-dopage.

Consommer des produits interdits n'ayant pas d'Autorisation de Mise sur le Marché (A.M.M.) est répréhensible par la répression des fraudes. Toute prise de produit interdit est détectée lors des contrôles anti-dopage réalisés lors des compétitions, à l'entraînement et à domicile.

LES SANCTIONS SPORTIVES ENCOURUES EN CAS DE DOPAGE

- suspension provisoire dans l'attente du jugement
- suspension de pratique pour une durée temporaire ou définitive
- annulation du résultat sportif
- sanctions plus lourdes en cas de récidives

Il existe également des sanctions pénales en cas d'opposition à un contrôle, de non respect des décisions d'interdiction ou de trafic de produits dopants.

Pour en savoir + : www.afid.fr



LES VALEURS DU SPORT

Les valeurs éducatives, sociales, et médicales du sport ne sont plus à démontrer. La France possède un sport amateur bien développé, compétitif ou de loisir, dont l'apprentissage se fait dès l'école maternelle, et se poursuit tout au long de la vie.

Même si le football est le sport le plus pratiqué en France, de nombreux sports attirent de plus en plus de pratiquants, qui rêvent soit de médailles olympiques, soit tout simplement de se sentir mieux dans leur tête et dans leur corps.

C'est ainsi que chaque pratiquant tire bénéfice de sa pratique sportive. Certains vont aller plus vite et plus loin que d'autres. Ils doivent alors tirer profit de leurs talents. L'effort est toujours associé à leurs progrès.

Les sportifs de haut niveau le savent bien et prennent en compte ces différents paramètres afin d'optimiser leurs performances.

Tous les sportifs doivent prendre également conscience que les propositions de dopage représentent un mirage pour lequel ils devront tôt ou tard rendre des comptes, que ce soit vis-à-vis du monde sportif, du monde judiciaire et surtout à propos de leur propre santé

LES TÉMOIGNAGES (extraits)

CEDRIC VASSEUR

Président de l'Association Internationale des Coureurs Cyclistes Professionnels (CPA)

... le dopage touche le haut niveau qui est une vitrine pour les médias. Mais le dopage se propage également chez les jeunes particulièrement sensibles, ainsi que chez les amateurs. L'alternative au dopage passe par la prévention orientée et par un suivi médical pluridisciplinaire ...

LISE LEGRAND

Lutteuse, 3ème aux J.O. d'Athènes en 2004 et 4ème au J.O de Pékin en 2008

... Je n'ai jamais été confrontée au dopage, mais en stage avec des amis et des partenaires d'entraînement, quand on a abordé ce problème, mon attitude a été très ferme à ce sujet. J'ai « flippé » à ce moment là. J'ai conseillé de faire appel aux structures compétentes et en particulier à SOS Dopage...

MAXIME MATLY

Escrimeur du Pôle Escrime du CREPS du Nord/Pas de Calais

Sport sans dopage = Sport sans dommage

Intégralité des témoignages sur www.irbms.com

LA BOÎTE À OUTILS

WEB

- www.wada-ama.org (Agence Mondiale Anti-dopage).
- www.santesport.gouv.fr (Site ministériel)
- www.franceolympique.com (Site du CNOSF)
- www.afld.fr (Agence Française de Lutte contre le Dopage)
- www.drdjs-nordpasdecalsais.jeunesse-sports.gouv.fr (DRDJS de Lille)
- www.nordpasdecalsais.fr (Conseil Régional Nord/Pas-de-Calais)
- www.irbms.com (Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport)
- www.dopage.com (Site de Ecoute Dopage)
- www.ledopage.fr (Prévention dopage du Nord/Pas-de-Calais)

TELEPHONES UTILES

- N° Vert Ecoute Dopage : 0800 15 2000
- Agence Médicale et Prévention Dopage Lille : 03 20 44 60 98