



Règles antidopage

Le rôle du coach

Swiss Athletics, Cours d'entraîneurs B, Macolin

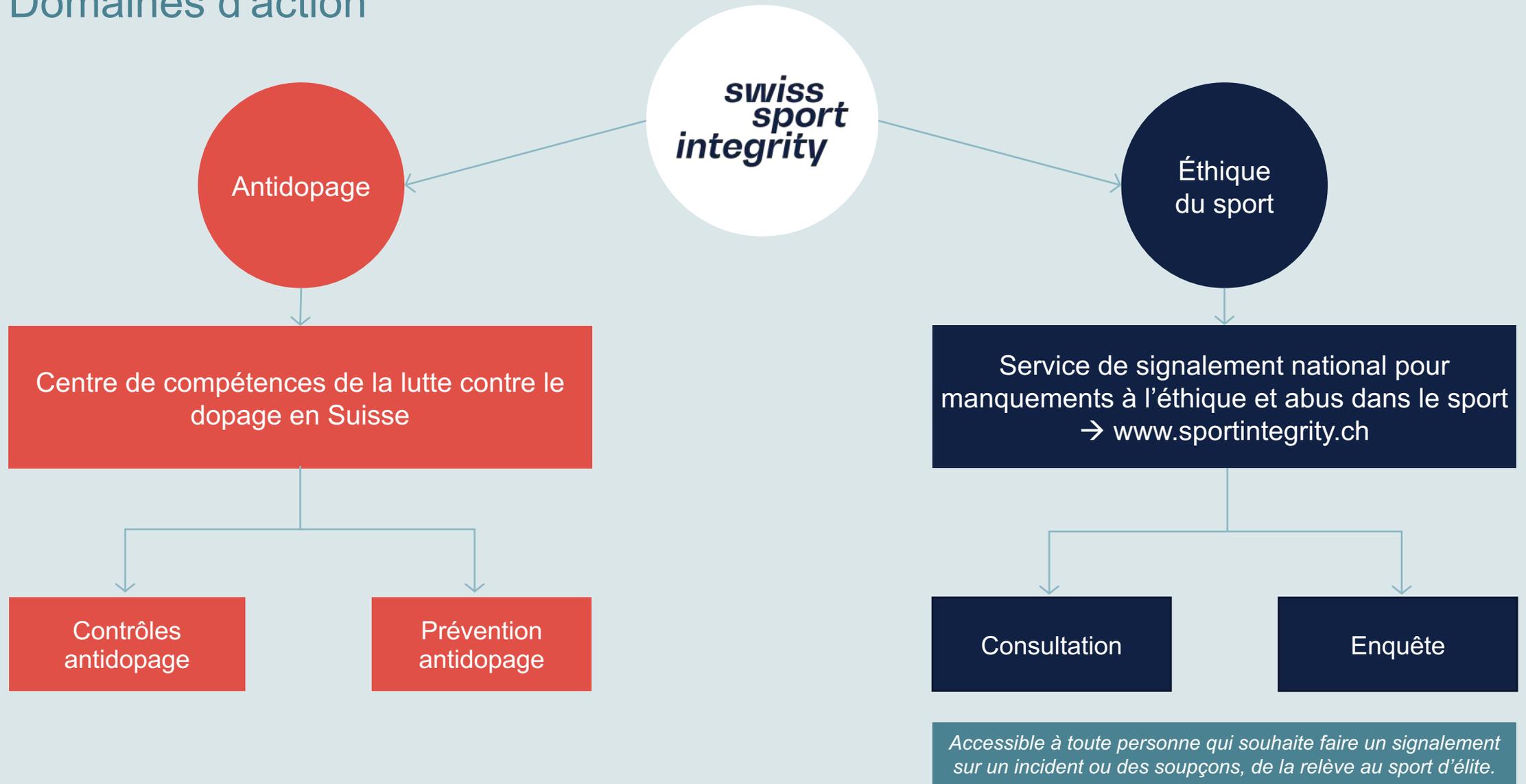
Swiss Sport Integrity, Jonas Personeni
10 août 2022

**swiss
sport
integrity**

Stiftung Swiss Sport Integrity
Eigerstrasse 60
3007 Bern

+41 31 550 21 00
info@sportintegrity.ch
sportintegrity.ch

Domaines d'action



Agenda

Partie 1: Connaissance de base

- Check des connaissances & Outils

Partie 3: Le rôle des entraîneurs

- Le rôle
- Les situations à risque
- La mentalité du dopage

Partie 2: Exemples de cas

- Médicaments
- Contrôles antidopage
- Suppléments alimentaires



www.menti.com

9478 2352



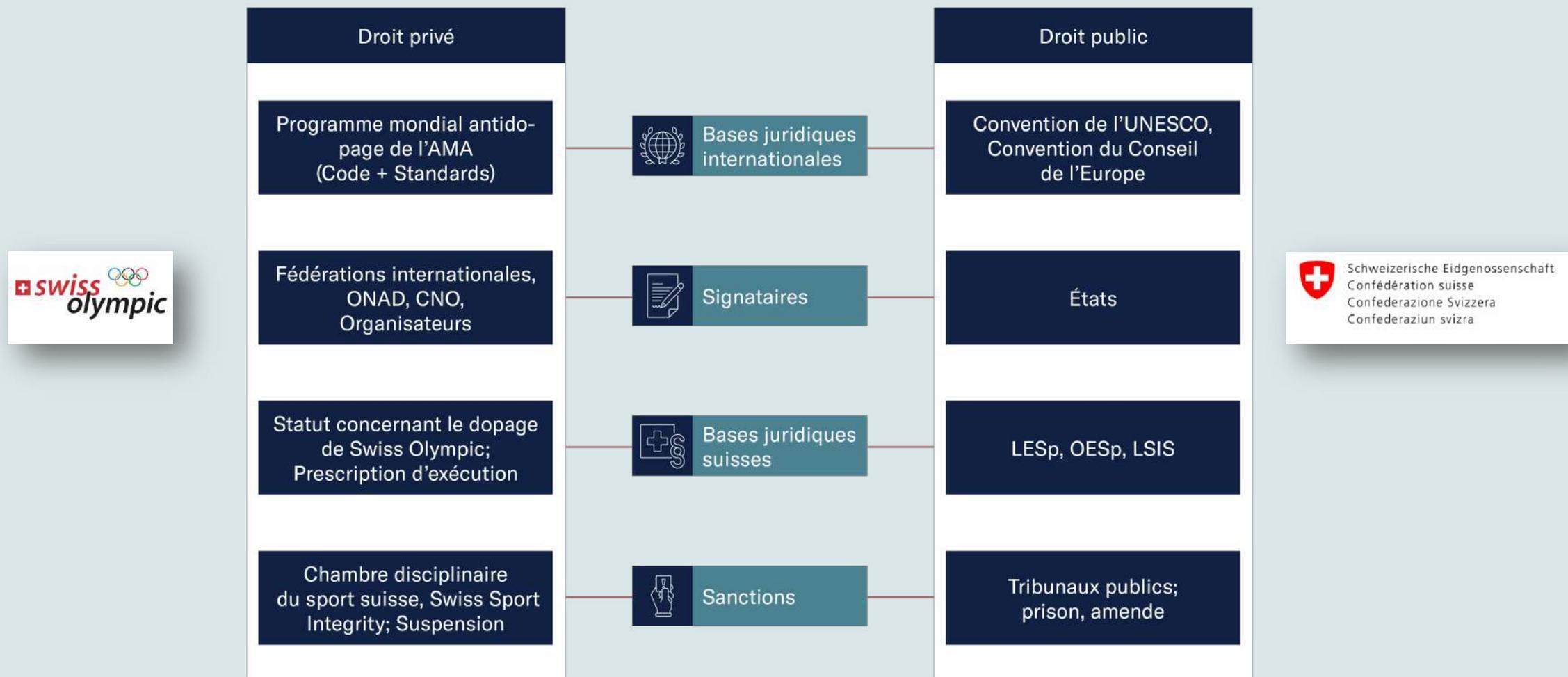


Partie 1 : Connaissance de base

Questions

- A qui s'appliquent les règles antidopage?
- Peux-tu te retrouver en prison pour dopage?
- Sur quelle base le dopage est-il interdit en Suisse?
- Seul l'usage est considéré comme violation des règles?
- Qui peut effectuer des contrôles en athlétisme?
- Quel période est considérée comme "en compétition"?
- La différence entre Neocitran Rhume/refroidissement et Grippe/refroidissement?
- Quand est-ce qu'une AUT est requise avant le début de la thérapie?
- Quel est le pourcentage de compléments alimentaires contaminés?
- Quels suppléments ont un risque réduit?
- Combien de fautes de localisation comptent comme violation?

Bases juridiques



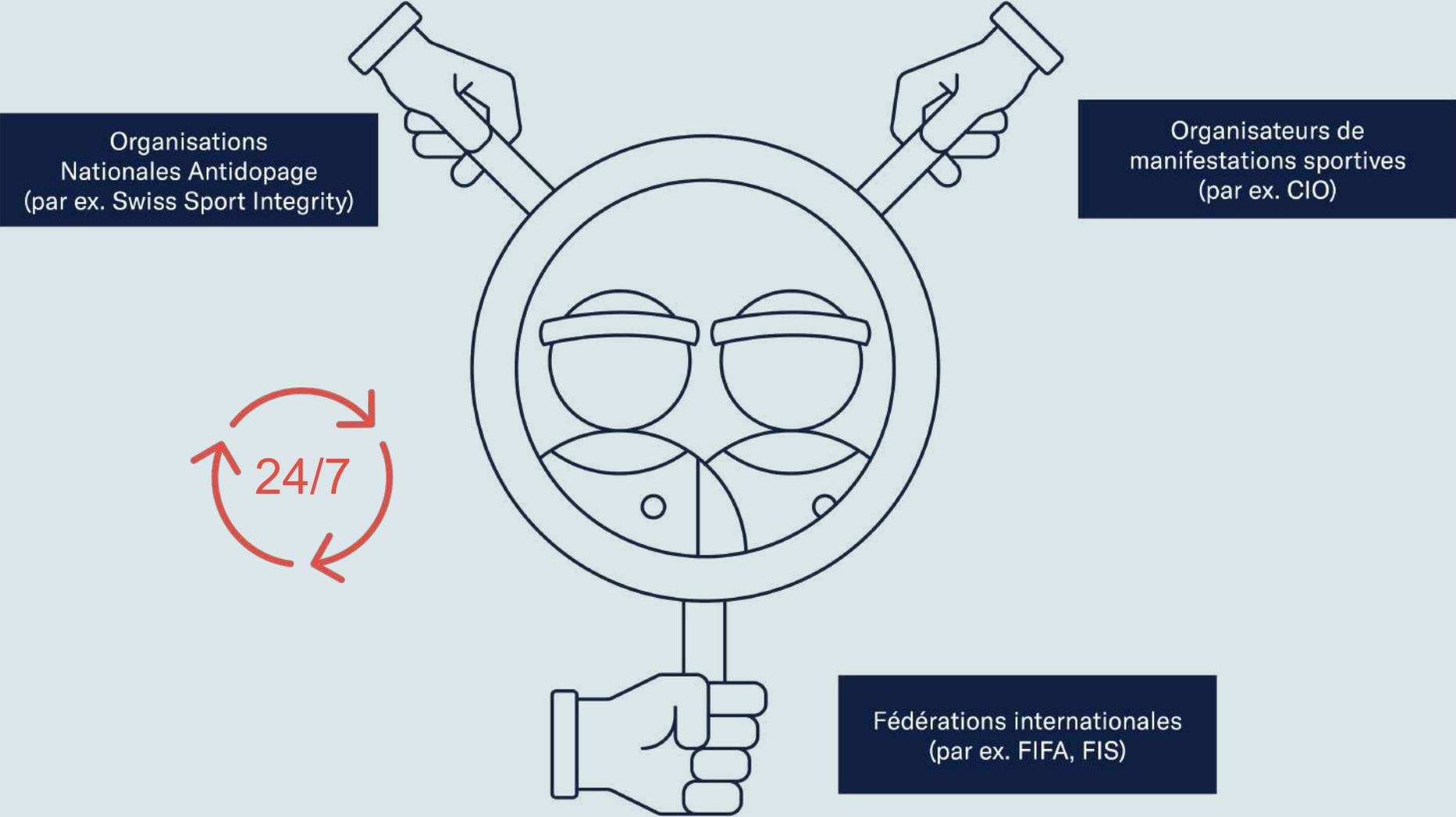
11 violations antidopage

1. Preuve de substances / méthodes interdites
2. Usage ou tentative d'usage
3. Refus de se soumettre à un contrôle
4. Violation de l'obligation de renseigner (Whereabouts)
5. Falsification d'un contrôle antidopage
6. Possession 
7. Trafic 
8. Administration ou tentative d'administration 
9. Complicité
10. Association interdite
11. Découragement de signalements

Nouveau
depuis 2021



Organisations avec autorité de contrôle



Liste des interdictions – Substances et méthodes interdites



Substances interdites en compétition

- Stimulants
- Narcotiques
- Cannabinoïdes
- Glucocorticoïdes



Substances interdites en permanence

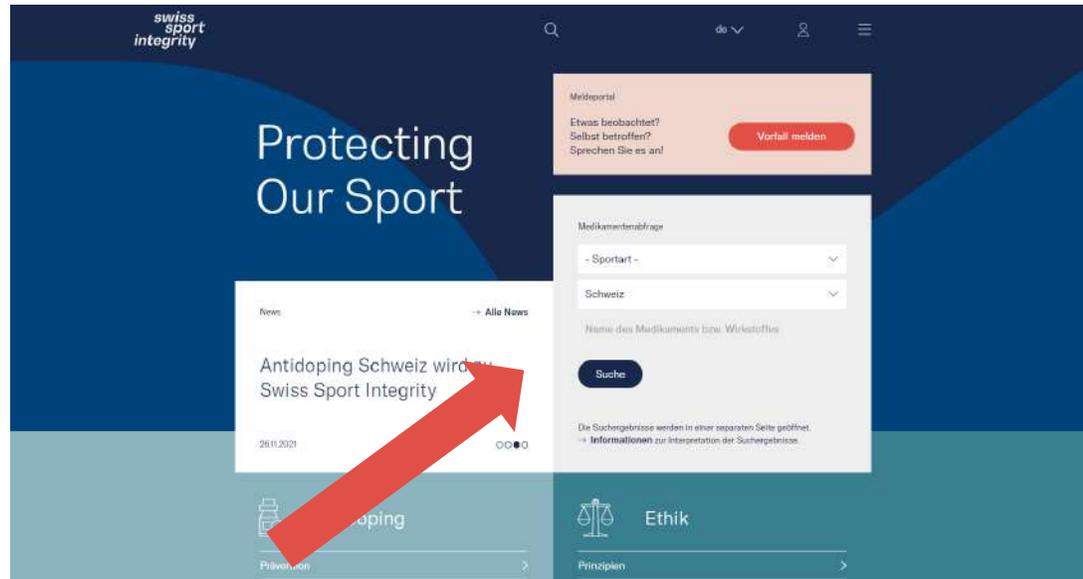
- Agents anabolisants
- Hormones
- Bêta-2-agonistes
- Modulateurs métaboliques
- Diurétiques



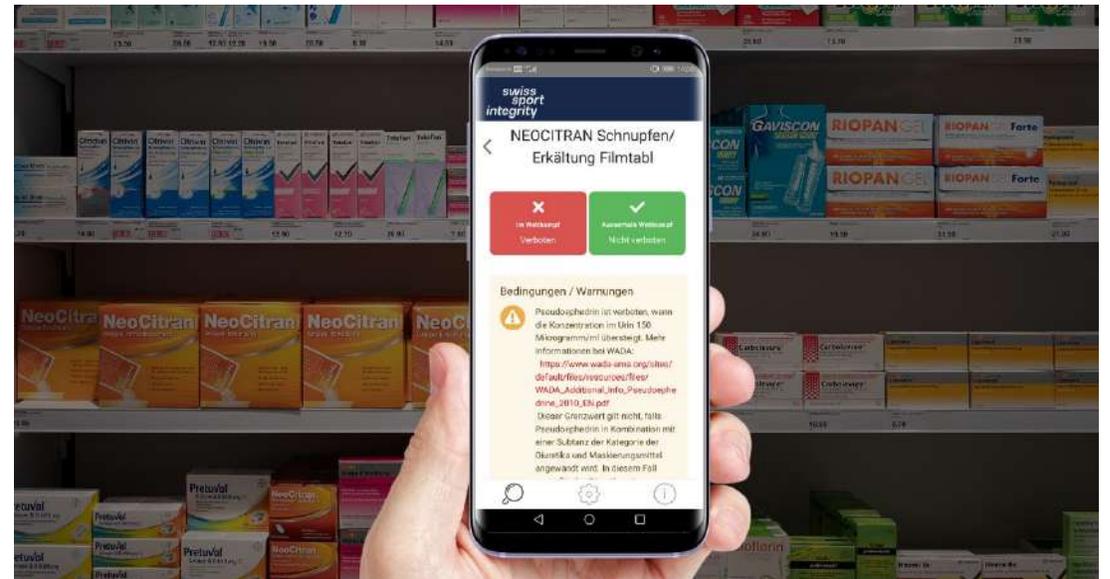
Méthodes interdites en permanence

- Manipulation de sang
- Manipulation chimique et physique
- Dopage génétique et cellulaire

Toujours vérifier les médicaments avant de les utiliser !



www.sportintegrity.ch

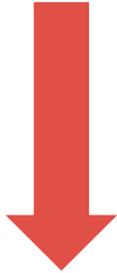


App mobile (iOS et Android)

Le médicament est interdit, que faire ?

Alternative permise ? → vérifier avec un médecin!

si non:



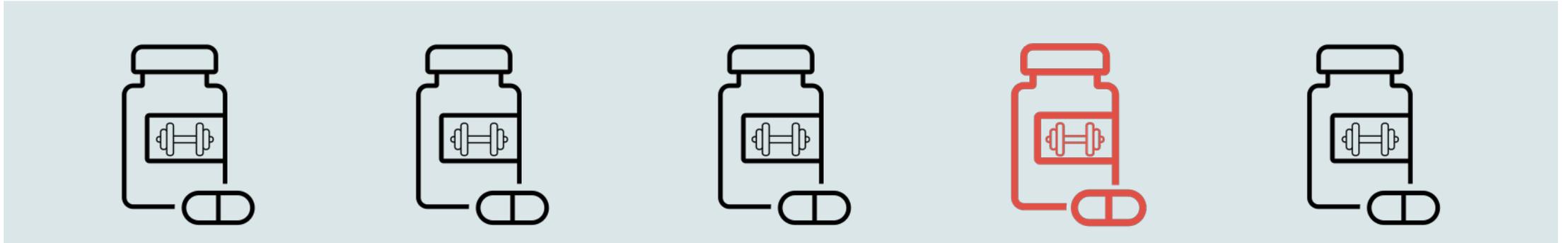
Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT)

www.sportintegrity.ch/fr/AUT

Suivant le **niveau de performance** et la **discipline sportive**, les sportifs ont besoin d'une **AUT préalable**, c'est-à-dire la demande et l'autorisation avant le début de la thérapie. → Pour toute question: **med@sportintegrity.ch**

Suppléments alimentaires: risque de dopage !

Études internationales: 20% des produits sont contaminés !



- Volontairement: augmentation des effets
- Involontairement: manque de qualité et d'hygiène lors de la production
- Marché peu réglementé et peu contrôlé (législation alimentaire)

Suppléments alimentaires: risque de dopage !

Réduction des risques

- Clarifier les besoins individuels avec un/e spécialiste!

Prudence dans le choix des produits!

- Privilégier les fabricants suisses de confiance
- Opter pour les produits pour le sport de compétition
- Ne pas commander à l'étranger / shop en ligne
- Idéal si contrôlé par un programme de certification
p.ex. koelnerliste.com, nsfsport.com, informed-sport.org



Outils utiles sur www.sportintegrity.ch

Base de données sur les médicaments



Brochure



Fiches d'informations



Programmes E-Learning



Savoir-faire pour athlètes



Conseils pour coachs



Partie 2 : Leadership

Rôle des entraîneurs
Les situations à risques
Mentalité du dopage

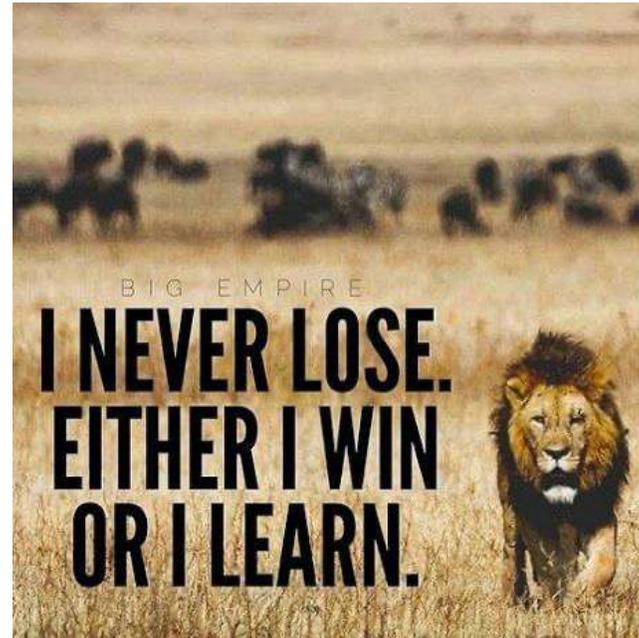
Rôle des entraîneurs

Donner l'exemple et créer une culture saine



- Aucun remède miracle

- Accepter les défaites



- Fairplay et respect

Rôle des entraîneurs

Les athlètes sont influencés par le comportement des entraîneurs



Rôle des entraîneurs

- Règles spécifiques du sport
- Règles de comportement
- **Règles antidopage**
y compris conseils de comportement



Identifier les situations à risques

- «Je **ne savais pas**, que ce médicament / supplément contenait des substances interdites.»
 - Les athlètes doivent savoir ce qu'ils consomment!

- «J'ai par **erreur** utilise un spray pour les nausées matinales de ma femme.»
 - Les athlètes doivent être vigilants!



Identifier les situations à risques

- «J'étais **blessé/e** et j'ai dû rattraper le temps perdu.»
→ Crises sportives
- «J'étais **sous pression** parce que je voulais atteindre la limite JO / le carde national / obtenir une prolongation de mon contrat sponsoring.»
→ Environnement sportif
- «Je me trouvais dans une **situation difficile**. J'étais en plain stress.»
→ Crises personnelles
- «J'ai été impressionné par les progrès de mes **collègues** au centre de fitness.»
→ Environnement personnel

Mentalité du dopage

Culture de poudres et de boissons

«Hey Coach, je prends...»



- Effet inconscient sur l'apprentissage
- Dépendance psychologique

...du dextrose

...boissons isotoniques

...boissons énergétiques

...pourde de protéine

...de la créatine



Mentalité du dopage

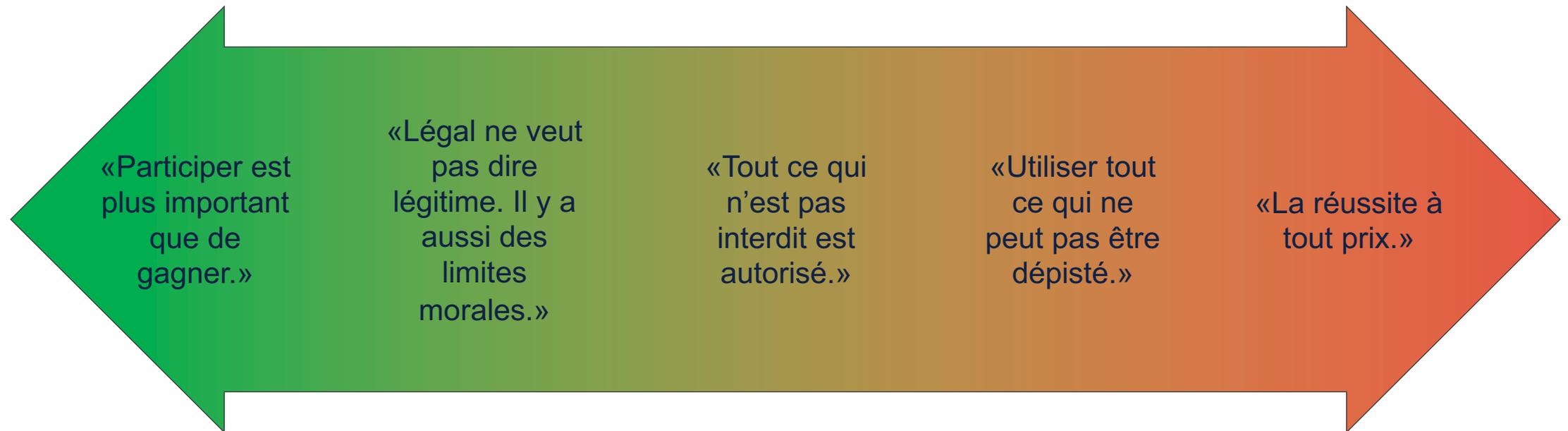
- Une dynamique dangereuse
- Preuve empirique



→ Planifier et accompagner le processus à long terme par un/e spécialiste.

Mentalité du dopage / Prévalence du dopage

Où se situe ton environnement / ton sport? Quel est ton rôle?





Partie 3 : Exemples de cas

Médicaments
Contrôle antidopage
Suppléments

Exemple de cas : Médicaments



✓
En compétition
Non Interdit

✓
Hors compétition
Non Interdit



✗
En compétition
Interdit

✓
Hors compétition
Non Interdit

Exemple de cas : Médicaments

Vérification

- Les sportifs sont tenus de vérifier le statut d'interdiction de chaque médicament.

Interdit en compétition

- La période de détection peut s'étendre sur une période plus longue.
- Il est recommandé de chercher une alternative permise et ne pas l'utiliser.
- Worst Case : l'athlète ne peut pas participer.

Interdit à tout moment

- Demander une AUT suffisamment tôt (p.ex. insuline).

Exemple de cas : Contrôle antidopage

Convocation à un contrôle

- Les athlètes doivent rester à disposition en vue de se soumettre à des contrôles antidopage. Un refus constitue une infraction.
- Les athlètes ont le droit d’être dûment informés, d’être accompagnés et assistés d’un interprète.
- Raisons permettant de reporter un contrôle (sous surveillance) :
 - présentation des athlètes, remise des médailles
 - **engagements vis-à-vis des médias**
 - participation à des compétitions directement après
 - introduction des premières mesures de régénération
 - nécessité de suivre un traitement médical
 - convocation d’un accompagnateur ou d’un traducteur
 - procuration d’une carte d’identité

Exemple de cas : Contrôle antidopage

Réalisation du contrôle

- Contrôle visuel toujours effectué par des contrôleurs de même sexe. Ceci ne s'applique pas aux convocations, au chaperon, à l'administration.
- De manière générale, les athlètes sont autorisés à boire et à manger dans la zone d'attente. Exception: densité de l'urine faible, pas d'alcool.
- Les athlètes doivent pouvoir choisir parmi trois kits de contrôle dans leur emballage d'origine.
- *Les douches ne sont en principe pas autorisées.
Exception: en cas de froid, à la discrétion des contrôleurs.*
- *Quantité minimale requise : 90ml d'urine.*

Exemple de cas : Contrôle antidopage

Principe en cas d'incohérences (notamment à l'étranger):

- **Terminer le contrôle**
- **Indiquer les observations sur le formulaire de contrôle**, informer par la suite immédiatement et précisément la fédération nationale et internationale ainsi que Swiss Sport Integrity sur les anomalies.
- Si possible: documenter les problèmes (photos, vidéos).
- En cas d'anomalies graves : se rapprocher sur place de l'instance supérieure (représentant de la fédération internationale, président CO...).
- Un refus se retourne quasiment toujours contre l'athlète!

Exemple de cas : Suppléments alimentaires

Suppléments

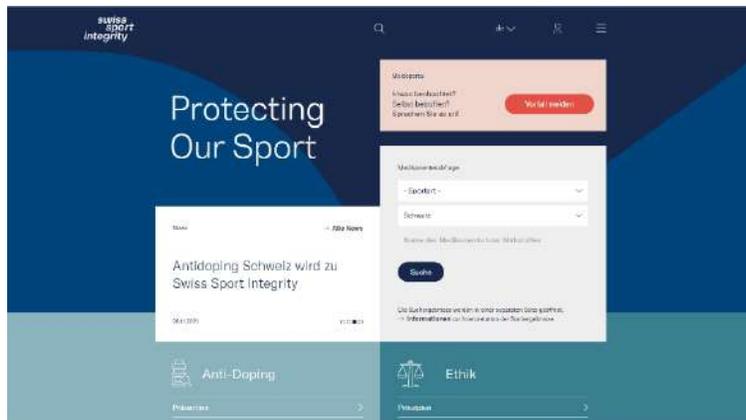
- Déterminer les besoins avec des spécialistes
- produits/fabricants inconnus = risque élevé
- Documenter et conserver les produits ingérés
- Informer l'athlète et toute l'équipe

Signaler les soupçons ou l'incident

- Discuter avec l'athlète de la quantité, de la fréquence, de l'intention, etc.
- Selon la relation et l'âge, prise de contact avec les parents
- Signalement auprès de Swiss Sport Integrity

Ensemble pour un sport propre !

www.sportintegrity.ch



#cleansport #safesport



@swissportintegrity



@swissportintegrity



@SwissSportInt

Base de données sur les médicaments



Application mobile «Medi-Check»
pour iOS et Android

Formation E-Learning gratuite

CLEANWINNER

www.sportintegrity.ch/fr/formation

Merci de votre attention

Swiss Sport Integrity, Jonas Personeni
10 août 2022

**swiss
sport
integrity**

Stiftung Swiss Sport Integrity
Eigerstrasse 60
3007 Bern

+41 31 550 21 00
info@sportintegrity.ch
sportintegrity.ch