

ENSEMBLE

pour un sport propre



Un guide pour:
sportives et sportifs, coaches, parents

antidoping.ch

POURQUOI L'ANTIDOPAGE?

L'idée de base de la lutte contre le dopage est **de protéger les sportives et sportifs propres**. En ayant recours à des substances ou méthodes interdites, les sportives et sportifs qui se dopent se mettent en danger ou nuisent à leur santé. D'autre part et surtout, ils bénéficient d'avantages illégaux par rapport à leurs concurrents. En bref: ils trichent.

Qu'entend-on par «dopage»?

La population, de manière générale, considère que le dopage est l'utilisation de substances et de méthodes interdites. En ce qui concerne les sportives et les sportifs, il est essentiel qu'ils soient informés que d'autres états de fait sont également interdits au sens du Statut concernant le dopage de Swiss Olympic.

À qui s'appliquent les règles antidopage?

Les règles antidopage s'appliquent à l'ensemble des sportives et sportifs licenciés ou membres d'une fédération ou d'une association affiliée à Swiss Olympic. Il est important que tous les sportives et sportifs, quel que soit leur niveau de performance, connaissent leurs droits et leurs obligations ainsi que les conseils de comportement. De nombreuses règles s'appliquent également au personnel d'encadrement des sportifs et à d'autres personnes.

Qui fixe les règles antidopage?

Les règles en matière de sport propre sont fixées par l'Agence mondiale antidopage (AMA). La Fondation Antidoping Suisse est responsable de l'application des règles en Suisse, en tant que centre de compétences indépendant.



Est-ce que les règles antidopage s'appliquent à toi? Découvre-le sur:

www.antidoping.ch/fr/droitsetobligations



Quelles sont les conséquences du dopage?



Conséquences légales

Les violations du Statut concernant le dopage entraînent l'annulation des résultats, des sanctions pécuniaires et/ou une suspension de deux à quatre ans. Par ailleurs, la Loi sur l'encouragement du sport prévoit des dispositions pénales qui peuvent aller, pour certains faits, jusqu'à des peines privatives de liberté.



Conséquences sur la santé

De nombreuses substances et méthodes interdites menacent la santé des sportives et sportifs de manière considérable et souvent irrémédiablement. En plus des répercussions physiques, le dopage peut engendrer des effets secondaires psychiques graves.



Conséquences financières

Les personnes sanctionnées doivent souvent faire face à des problèmes financiers (dus à la suppression ou à l'obligation de remboursement des aides financières et des prix en argent) et rencontrent des difficultés sur le marché du travail.



Conséquences sociales

La perte du prestige et du respect de la famille, des amis, de l'employeur ou à l'école entraîne une forme d'exclusion sociale.

Les contrôles antidopage sont le seul moyen de garantir l'égalité des chances, le fairplay et la pratique d'un sport sans dopage. Même si cela peut te paraître parfois désagréable, le système de contrôle antidopage est mis en place dans l'intérêt des sportives et sportifs qui font preuve d'honnêteté. En effet, grâce aux contrôles antidopage, tu peux démontrer que tu es un sportif propre et fairplay. Tu participes également à préserver la crédibilité de ta discipline sportive.

Qui peut être contrôlé?

Tous les sportives et sportifs licenciés ou membres d'une fédération ou d'une association affiliée à Swiss Olympic peuvent être soumis à tout moment à des contrôles antidopage. Ces règles s'appliquent également aux sportives et sportifs qui participent aux compétitions de ces organisations. Tous ces sportives et sportifs peuvent par conséquent être soumis à tout moment à des contrôles antidopage.

Il n'y a pas d'âge minimum concernant les contrôles antidopage. En d'autres termes, des sportives et sportifs mineurs peuvent aussi faire l'objet de contrôles. En raison de leur âge, ces sportives et sportifs bénéficient toutefois d'une protection particulière.

Quand est-ce que les contrôles sont effectués?

De manière générale, il n'existe pas de restriction temporelle pour exécuter des contrôles antidopage. Les contrôles peuvent aussi bien avoir lieu tôt le matin ou dans la nuit. On distingue les contrôles «en compétition» et «hors compétition».

Où les contrôles sont-ils effectués?

Les contrôles antidopage sont effectués de manière impromptue et peuvent être réalisés sur le lieu de compétition, à domicile, sur le lieu d'entraînement, sur le lieu de travail ou à l'école – tout est possible.

Que ne faut-il pas oublier lors d'un contrôle antidopage?



Convocation et identification

- Le personnel affecté aux contrôles ainsi que les sportives/sportifs doivent décliner leur identité.
- Le fait de refuser ou d'omettre un contrôle constitue une infraction.



Zone d'attente et de contrôle

- Tu as la possibilité de te faire accompagner par une personne de confiance.
- Tu seras constamment sous surveillance.



Prélèvement d'un échantillon

- La remise d'urine et de sang doit s'opérer sous contrôle visuel.
- Le personnel de contrôle doit être du même sexe que toi lors de la remise d'urine.



Conclusion du contrôle

- Vérifie les informations inscrites dans le protocole de contrôle du dopage.
- Signale toute anomalie concernant le déroulement du contrôle.



Découvre le déroulement d'un contrôle en détail.
Vidéo et informations sur:

www.antidoping.ch/fr/deroulement

Il est essentiel de protéger constamment les sportives et sportifs propres ainsi que le sport dans son ensemble. Des règles sont nécessaires à cet effet, ce sont les **règles antidopage**. Swiss Olympic mentionne dans le Statut concernant le dopage la nature des actions qui vont à l'encontre des principes relatifs à la pratique d'un sport propre.

Que signifie «Strict Liability»?

Chaque sportive et sportif est **seul responsable** des substances présentes dans ses échantillons. Cela exige de la part des sportives et sportifs un haut niveau de responsabilité.

Quelles sont les substances et les méthodes interdites?

Toutes les substances et méthodes qui figurent sur la Liste des interdictions sont interdites. Ces substances et méthodes se divisent en trois catégories:

- les substances et méthodes interdites en permanence (en et hors compétition), tels que les agents anabolisants, les hormones, le dopage sanguin, le dopage génétique;
- les substances interdites uniquement en compétition, tels que les stimulants, le cannabis ou les narcotiques;
- les substances interdites uniquement dans certains sports, tels que les bêtabloquants.

Pourquoi la Liste des interdictions est-elle mise à jour?

La Liste des interdictions est publiée et mise à jour tous les ans par l'Agence mondiale antidopage (AMA) et entre en vigueur le 1er janvier de l'année correspondante. Ainsi, l'AMA réagit sur-le-champ dès que des nouvelles substances et méthodes sont utilisées de manière abusive dans le sport.



Connais-tu la Liste des interdictions en vigueur?
Rester à jour est une obligation:
www.antidoping.ch/fr/listedesinterdictions

Qu'est-ce qui
constitue une
violation?



**Résultat
d'analyse positif**

Possession



Usage

Commerce / Trafic



**Refus de se soumettre
aux contrôles**

Administration



**Manquements
aux obligations
de localisation**

Complicité



Falsification

Association interdite



**Empêchement de
«whistleblowing»**



Informe-toi pour ne pas commettre une
violation non intentionnelle des règles.

www.antidoping.ch/fr/statut

Les sportives et sportifs peuvent bien sûr, eux aussi, tomber malade ou se blesser. Les règles antidopage s'appliquent également en cas de **maladie ou de blessure**. Respecte les points importants afin d'éviter de commettre une violation non intentionnelle de ces règles.

Qu'est-ce qui est interdit?

Des produits qui, de prime abord, ne semblent pas améliorer la performance sportive, peuvent malgré tout contenir des substances interdites ou être administrés selon une méthode interdite. Tel est également le cas pour des médicaments en vente libre dans les pharmacies ou les drogueries, comme par ex. certains médicaments contre la grippe ou le rhume.

Comment puis-je vérifier les médicaments?

Vérifier un médicament sur DRO global constitue un moyen simple et pratique pour connaître son statut d'interdiction. Il incombe aux sportives et sportifs de s'assurer régulièrement que les substances et les méthodes utilisées ne soient pas interdites.

Un médicament interdit peut-il être utilisé en cas de maladie?

Il existe des situations dans lesquelles les sportives et sportifs ont besoin, pour des raisons de santé, d'une substance ou d'une méthode interdite selon la Liste des interdictions. Les règles antidopage prévoient donc une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT).



Vérifie ici si une demande d'AUT doit être soumise.

www.antidoping.ch/fr/aut

Malade ou blessé: que dois-je faire?



J'informe

J'indique à mon médecin traitant ou à mon pharmacien que je suis soumis(e) au Statut concernant le dopage de Swiss Olympic.



Je vérifie

Je vérifie les médicaments en consultant la base de données sur les médicaments. Lorsque des médicaments sont interdits, je vérifie les alternatives thérapeutiques et opte pour les traitements autorisés.



Je demande

En cas de doute, j'envoie un courriel à med@antidoping.ch.



Avant de prendre un médicament, assure-toi personnellement qu'il est permis.

www.antidoping.ch/fr/medicaments

Les **compléments alimentaires et suppléments** présentent un risque de dopage. Ils peuvent être contaminés par des substances interdites. Ce risque ne peut jamais être absolument exclu. Les sportives et sportifs déclarés positifs à cause de consommation de substances interdites contenues dans des compléments alimentaires sont considérés comme entièrement responsables.

Quels sont les risques?

Il est arrivé plusieurs fois dans le passé que des sportives et sportifs aient été suspendus après avoir absorbé des compléments alimentaires contaminés, tels que des produits de musculation ou «Fat Burner». On peut estimer que, dans le monde, 5 à 20 % de ces produits sont contaminés par des substances interdites selon la Liste des interdictions.

Comment puis-je éviter les risques?

L'unique moyen d'éviter totalement le risque de contamination par les compléments alimentaires est de renoncer à en consommer. Contrairement aux médicaments, les compléments alimentaires ne sont pas réglementés par Swissmedic et ont donc des exigences de qualité moins élevées. C'est la raison pour laquelle Antidoping Suisse ne considérera jamais un complément alimentaire comme sans risque ou totalement sûr.

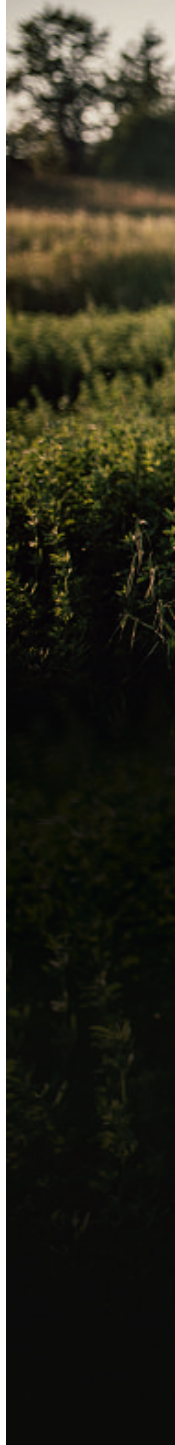
Quels sont les recommandations?

Alimentation de base saine

La performance des sportives et sportifs s'appuie sur une alimentation de base saine. Il peut être nécessaire d'ajuster les quantités ou la sélection des aliments en fonction de la discipline sportive afin d'optimiser l'apport énergétique et nutritionnel.

Clarifier le besoin avec un spécialiste

Les sportives et sportifs devraient consommer des compléments alimentaires seulement si un besoin individuel a été reconnu par des spécialistes indépendants. Si vous avez d'autres questions concernant les compléments alimentaires, n'hésitez pas à contacter la SSNS www.ssns.ch.



Comment puis-je réduire le risque?



Je clarifie

- Je consomme des compléments alimentaires seulement si un besoin individuel a été reconnu par des spécialistes indépendants.



Je choisi soigneusement

- Je privilégie les produits provenant de fabricants suisses fiables.
- Je choisis des produits destinés au sport de compétition.
- Je renonce aux achats auprès de fabricants inconnus ainsi qu'aux commandes à l'étranger.



Je vérifie

- Avec les **programmes de certification** je peux réduire le risque de dopage, bien qu'il ne soit jamais exclu à 100 % (par ex. Kölner Liste, www.koelnerliste.com).



Choisis-tu tes suppléments avec prudence?
Pour en savoir plus sur les précautions à prendre:
www.antidoping.ch/fr/supplements

Le coach joue un rôle clé dans la prévention contre le dopage. En plus de sa fonction de modèle, il lui incombe de donner aux sportives et sportifs des conseils et de leur transmettre les règles essentielles en matière de fairplay, d'égalité des chances et de sport propre.

Comment apporter mon soutien en tant que coach?

- Former
- Aider
- Rappeler

Les sportives et sportifs apprennent les règles et tactiques spécifiques à leur discipline sportive par l'intermédiaire de leurs coaches. C'est également le rôle des coaches d'expliquer aux sportives et sportifs les règles communes à tous sports, comme par exemple les règles antidopage. En apprenant à les connaître, tu enseigneras à tes sportives et sportifs les règles et conseils essentiels. Veille à bien rester informé afin de pouvoir les soutenir et les conseiller individuellement en cas de doutes. Il est indispensable de rappeler régulièrement ces informations fondamentales.

Quelles sont les situations à risque?



Crises sportives

- Blessures et maladies
- Défaites
- Stagnation des performances



Environnement sportif

- Caractéristiques et culture dans la discipline sportive concernée
- Prolongation de contrat
- Sélections proches



En tant que **mère/père**, c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Lorsqu'il est confronté à des situations de crises personnelles et sportives et qu'il doit prendre des décisions importantes, il a besoin d'être soutenu par des personnes de confiance avec lesquelles il a la possibilité de parler ouvertement. En tant que mère/père, vous pouvez le soutenir de plusieurs manières et contribuer à ce qu'il se forge une personnalité forte.

Comment se développe une mentalité du dopage?

On entend par «mentalité du dopage» le fait de se sentir plus performant ou d'être plus fort mentalement grâce à la prise de certaines substances, poudres «miraculeuses» ou médicaments. Lorsque de jeunes sportives et sportifs commencent à consommer des produits, comme du dextrose ou des boissons énergisantes, ceci entraîne inconsciemment une dépendance psychique.

Comment puis-je prévenir une mentalité du dopage?

Outre les valeurs positives, une hygiène de vie saine, en consonance avec le sport, a valeur de modèle. En tant que référence pour votre fille ou votre fils, vous pouvez promouvoir une alimentation saine et montrer la conduite appropriée vis à vis des compléments alimentaires, des boissons énergisantes et des médicaments.



Engage un dialogue avec les sportives et sportifs et propose-leur ton soutien. Plus d'informations sur:
www.antidoping.ch/fr/support



Crises personnelles

- Caractéristiques personnelles (Confiance en soi, impatience)
- Problèmes relationnels
- Détresse financière
- Problèmes scolaires ou professionnels



Environnement personnel

- Mentalité du dopage
- Consentement aux attitudes non fairplay
- Minimisation des conséquences

Tu veux protéger le sport propre? Nous souhaitons t'apporter notre soutien dans cette démarche. Des recommandations pratiques et des informations actualisées sur la lutte contre le dopage sont disponibles sur la plateforme en ligne d'Antidoping Suisse.

**Ensembles nous nous engageons
pour un sport propre.**

www.antidoping.ch

Sur le site Internet d'Antidoping Suisse tu trouveras des informations détaillées, des dispositions actuelles et des listes, ainsi que des conseils pratiques abordant la question de la lutte contre le dopage.

Offres e-learning

La plateforme d'e-learning contenant des vidéos ainsi que des outils pédagogiques en ligne te permettra d'acquérir de nouvelles connaissances sur la lutte antidopage. Elle est destinée aux sportives et sportifs, coachs, médecins et à toutes personnes souhaitant œuvrer pour la protection du sport propre.

Application gratuite

L'application pour iOS et Android est le moyen le plus simple pour vérifier en toute autonomie le statut d'interdiction des médicaments.

Offres de formation

Antidoping Suisse propose des sessions de formation et des workshops. Profite des contenus individualisés, ils te laisseront une véritable empreinte durable.



Informe-toi et reste au courant.

www.antidoping.ch/fr/formation

Comment puis-je protéger le sport propre?



J'ai une position claire

Je réfléchis à la façon de réaliser et réussir mes performances et je dis «non» aux raccourcis. Je ne tolère pas de doping dans mon entourage.



Je me positionne publiquement

Les sportives et sportifs propres défendent l'équité et se positionnent clairement et publiquement pour un #cleansport #EnsemblePourUnSportPropre.



Je transmets des informations d'initiés

Les indications concernant de possibles cas de dopage peuvent être d'une grande importance. Les informations confidentielles peuvent nous aider à protéger le sport propre.



Engage-toi pour un sport propre!

www.antidoping.ch/fr/signaler-un-soupcon



#EnsemblePourUnSportPropre

antidoping.ch «Ensemble pour un sport propre»

1^{ère} édition 2021

Éditeur: Fondation Antidoping Suisse, **Rédaction:** Tobias Baumberger et Jonas Personeni

Photos: Keystone, Adobe Stock, iStock, berlinger

Mise en page et production: Dominique Heiniger **rubmedia** 