

# PERFORMANCE SANS DOPAGE

## **\* C'est quoi la performance ?**

Pour chaque athlète elle matérialise l'objectif sportif qu'il s'est fixé d'atteindre (ambitieux mais réalisable) en respectant le code sportif.

## **\* Comment obtenir une performance ?**

La performance résulte de trois composantes indissociables :

- un entraînement personnalisé et adapté à l'objectif réalisable que chaque couple athlète entraîneur se fixe
- une alimentation variée et équilibrée qui apporte tous les éléments utiles à la pratique sportive
- des périodes de repos suffisantes afin de permettre une bonne récupération après les efforts sportifs tout en restant à l'écoute de son corps.

***ET C'EST TOUT ....***

***POURTANT CERTAINS ONT RECOURS AU DOPAGE !***

Si tu veux tester tes connaissances sur l'éthique sportive et jouer au QUIZ DOPAGE, clique ici <http://66.110.7.35>

## **\* Connais-tu la définition du dopage ?**

Le dopage c'est l'utilisation par un sportif d'une substance ou d'un procédé interdit figurant sur la liste définie par la réglementation en vigueur que ce soit à l'entraînement ou lors d'une compétition.

**Si tu veux savoir comment est établie cette liste de produits interdits et la consulter clique ici [http://www.afld.fr/docs/decret\\_substances.pdf](http://www.afld.fr/docs/decret_substances.pdf)**

Comme tu peux le voir cette liste est une succession de noms chimiques où il te sera difficile de savoir si un médicament qui t'a été prescrit par un médecin est autorisé dans le sport ou pas.

**Si tu veux savoir si un médicament précis est autorisé clique ici <http://www.afld.fr/vidal.php>**

La liste française des méthodes et produits interdits par le code antidopage et la liste de l'Agence Mondiale Antidopage AMA sont désormais identiques. Tous les athlètes sont à égalité !

Si tu veux consulter la liste de l'AMA clique ici ([www.wada-ama.org/fr/prohibitedlist.ch2](http://www.wada-ama.org/fr/prohibitedlist.ch2))

## \* Qui peut lutter contre le dopage ?

### Quels sont les acteurs responsables de la prévention du dopage ?

#### 1 - En premier lieu chaque athlète :

- 1 - En s'informant des **législations** en cours,
- 2 - En s'informant des **précautions** à prendre avant de commencer un traitement médical
- 3 - En réfléchissant :
  - à ses **motivations** pour la pratique sportive,
  - aux valeurs **éthiques** et **humaines** véhiculées par la pratique de l'athlétisme
  - aux **satisfactions** multiples apportées par la réalisation d'un **projet sportif**
- 4 - En s'interdisant l'utilisation de toutes les **drogues** y compris bien sûr le **cannabis**
- 5 - En cherchant auprès de professionnels ou d'institutions des **réponses aux questions** que chaque athlète peut se poser.

#### Si tu veux en savoir plus :

- consulte le site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage ou AFLD en cliquant ici <http://www.afld.fr/>
- ou bien consulte le site de l'Agence Mondiale Antidopage ou AMA en cliquant ici <http://www.wada-ama.org/fr/>
- ou bien encore consulte le site de la Fédération Internationale d'Athlétisme ou IAAF en cliquant ici <http://www.iaaf.org/antidoping/news/index.html>

#### 2 - En second lieu les institutions spécialisées:

- En rédigeant et en adhérant à un code mondial antidopage unique, quelque soit le sport pratiqué et le pays où il est pratiqué, afin de permettre l'équité et l'égalité pour chaque sportif,
- En organisant des programmes d'informations à destination de tous les sportifs,
- En organisant des programmes de contrôles antidopage **partout et toute l'année en et hors compétition,**
- En développant des programmes de recherche pour détecter tous les produits ou méthodes interdites par la législation antidopage.

#### Si tu cherches plus d'info va consulter les sites suivants:

- AFLD Agence Française de Lutte contre le Dopage <http://www.afld.fr/>
- IAAF Fédération Internationale d'Athlétisme <http://www.iaaf.org>
- AMA Agence Mondiale Antidopage <http://www.wada-ama.org/fr/>

## **\* Un athlète informé en vaut deux : quelques précautions et formalités indispensables**

Certains médicaments peuvent, sans améliorer la performance, rendre un contrôle antidopage positif (ce qui déclenche bien sûr une sanction disciplinaire de la part de notre Fédération). Pour éviter cette grave erreur, chaque athlète doit:

- **éviter l'auto-médication** : c'est-à-dire ne pas absorber un médicament sans l'avis d'un médecin
- **prévenir le médecin et le pharmacien de son statut d'athlète** pour éviter la prescription ou la délivrance d'un médicament qui serait sur la liste des produits interdits.
- **lire la notice accompagnant chaque médicament** : si tu retrouves la mention « l'attention des sportifs est attirée sur le fait que cette spécialité contient un principe actif pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopage » ne le prend surtout pas même si tu as une ordonnance. Rappelle ton médecin.

## **\* AUT ou « Autorisation pour Usage Thérapeutique »**

**Si tu as une maladie particulière qui ne peut se soigner qu'avec un médicament inscrit sur la liste des produits interdits**, il faudra que tu fasses établir en double exemplaire une AUT « **Autorisation pour usage thérapeutique** » à remplir par ton médecin :

**1 - Si tu es licencié à la FFA et/ou si tu participes à des compétitions régionales ou nationales**, tu devras envoyer sous pli recommandé un exemplaire de ton AUT à la Commission Médicale de l'AFLD avec la mention « secret médical », 229 Boulevard Saint Germain 75 007 PARIS .

\* Si tu utilises des broncho dilatateurs type « Ventoline » pour soigner l'asthme ou si tu as besoin d'une infiltration de corticoïdes intra articulaire ou péri tendineuse, clique ici [http://www.aflf.fr/docs/page19\\_142\\_AUTA.pdf](http://www.aflf.fr/docs/page19_142_AUTA.pdf), pour télécharger le formulaire d'AUT « simplifiée »

\* Si tu as absolument besoin d'être soigné par des médicaments qui ne sont ni des broncho dilatateurs inhalés type « Ventoline », ni des infiltrations de corticoïdes, clique ici [http://www.aflf.fr/docs/page19\\_136\\_AUTstandardrevuePhD-aprescollege.pdf](http://www.aflf.fr/docs/page19_136_AUTstandardrevuePhD-aprescollege.pdf) pour télécharger le formulaire d'AUT « standard »

**2 - Si tu participes aussi à des compétitions internationales** tu devras en plus envoyer à la Commission Médicale de l'IAAF avec la mention « secret médical » une AUT à l'adresse suivante IAAF, 17 rue Princesse Florestine BP 359 MC 98007 MONACO

\* Si tu utilises des broncho dilatateurs type « Ventoline » pour soigner l'asthme ou si tu as besoin d'une infiltration de corticoïdes intra articulaire ou péri tendineuse, clique ici <http://iaaf.org/newsfiles/34667.pdf> pour télécharger le formulaire d'AUT « simplifiée »

\* Si tu as absolument besoin d'être soigné par des médicaments qui ne sont ni des broncho dilatateurs inhalés type « Ventoline », ni des infiltrations de corticoïdes, télécharge le formulaire d'AUT « standart » sur le site de l'IAAF <http://www.iaaf.org>

### \* Motivations et projets sportifs

Le dopage : est-ce que le jeu en vaut la chandelle ? Sans parler des risques encourus pour la santé et des risques de suspension, l'athlète qui réalise une performance sans respecter les règles du jeu sait bien au fond de lui-même que cette performance ne lui appartient pas. Elle ne pourra donc pas lui apporter les satisfactions qu'il en attendait.

### \* Toutes les drogues sont dangereuses et détruisent les capacités de l'organisme

**Toutes** les drogues sont toxiques donc mauvaises pour la santé comme pour la performance sportive. Le **cannabis** sous toutes ses formes et même à petite dose en fait partie et empêche la meilleure réussite d'un projet sportif.

### \* La performance optimale passe par une alimentation équilibrée et adaptée à la pratique sportive

Où trouver des réponses aux questions que tu te poses encore sur une alimentation équilibrée adaptée à la pratique sportive ?

Clique ici [http://doctissimo.fr/html/nutrition/sportifs/alimentation\\_sportif\\_niv2.htm](http://doctissimo.fr/html/nutrition/sportifs/alimentation_sportif_niv2.htm)

Ou bien encore ici <http://www.lasantevientenmangeant.inpes.sante.fr/>

### \* Alerte danger !!!

**En moyenne 1 complément alimentaire sur 6 acheté sur Internet ou sur des magazines est contaminé par un ou des produits interdits, notamment de la Nandrolone !**

**Moralité :** Si tu achètes un complément alimentaire sur Internet ou dans un magazine, la seule chose dont tu sois être sûr, c'est que tu ne sais pas ce qu'il contient !!!

\* De façon anonyme et gratuite, tu peux toujours poser tes questions ou confier tes difficultés directement à un professionnel au Numéro vert écoute dopage

**0 800 15 2000**