



JEUX OLYMPIQUES 2016



RIO DE JANEIRO



REUNION DE PREPARATION AUX JO D'ETE DE RIO DE JANEIRO 2016

OBJECTIF : Remporter le plus de médailles aux JO
→ Quelle stratégie adopter pour gagner ?

Les personnes présentes lors de cette réunion :

Les joueurs :

- Tom Iparcoeur (Basketball)
- Jo Aquim-Naua (Basketball)
- Sim Vinchavabien (Cyclisme)
- Jeanne Ilongo (Cyclisme)
- Kmille Boufa (Natation)
- Lor Amamadou (Natation)
- Luci Idécauss (Judo)
- Ted Irumeur (Judo)
- Mel Anibaldi (Haltérophilie)
- Kris Toffrelemètre (Sprint)
- Nik Holacarabine (Handball)
- Jo Friendandtong (Tennis)

-Président et vice-président des équipes françaises des JO.

→ Ils président la réunion d'aujourd'hui

-2 représentants de l'agence mondiale anti-dopage

-Médecin du sport

-Kinésithérapeute

REUNION DE PREPARATION AUX JO D'ETE DE RIO DE JANEIRO 2016

OBJECTIF : Sélectionner 3 sportifs qui pourraient remporter le plus de médailles aux JO

→ Quelles sont les stratégies adoptées par chaque sportif pour gagner ?

Les personnes présentes lors de cette réunion :

Les joueurs :

- Tom Iparcoeur (Basketball)
- Jo Aquim-Naua (Basketball)
- Sim Vinchavabien (Cyclisme)
- Jeanne Ilongo (Cyclisme)
- Kmille Boufa (Natation)
- Lor Amamadou (Natation)
- Luci Idécauss (Judo)
- Ted Irumeur (Judo)
- Mel Anibaldi (Haltérophilie)
- Kris Toffrelemètre (Sprint)
- Nik Holacarabine (Handball)
- Jo Friendandtong (Tennis)

-Président et vice-président des équipes françaises des JO.

→ Ils président la réunion d'aujourd'hui

-2 représentants de l'agence mondiale anti-dopage

-Médecin du sport

-Kinésithérapeute

REGLES DU JEU



REGLES DU JEU

Niveau : 2nd

Thème 3 : « Corps humain et santé : l'exercice physique »

Durée : 1h30

Effectifs : un demi-groupe soit 18 joueurs maximum.

Objectifs du jeu : -Travailler l'argumentation.
-Communiquer oralement.
-Adopter une attitude responsable face à sa santé et au sport.
-Présenter divers arguments « pour et contre » le dopage afin que les élèves puissent se forger leur propre opinion sur le sujet et choisir leur pratique.

REGLEMENT

Contexte : Vous participez à une réunion concernant les J.O. d'été de 2016, qui auront lieu à Rio de Janeiro.

Dans cette réunion sont conviés : Le président et vice-président des équipes françaises des J.O.. Des sportifs de sport collectif et individuel faisant partie des équipes françaises, un médecin du sport et un kinésithérapeute des équipes françaises, deux représentants de la lutte contre le dopage.

Version 1 : L'objectif de cette réunion est de parler de la meilleure stratégie à adopter pour que la France remporte un maximum de médailles aux J.O.. Ainsi, elle pourra véhiculer une bonne image vis-à-vis des différents pays. La réunion est présidée par le président et le vice-président.

Version 2 : L'objectif de cette réunion est de sélectionner 3 sportifs qui se présenteront aux J.O.. Chaque sportif doit défendre sa place en argumentant la stratégie qu'il veut mettre en place pour remporter un maximum de victoire. Les médecins et les représentants de la lutte contre le dopage sont là pour donner leur avis et encourager ou non certaines pratiques. Le président et vice-président président la réunion et devront prendre une décision finale.

Jeu :

• **1^{ère} partie : Présentation du jeu (10-15 minutes) :**

Chaque élève va endosser le rôle d'un personnage. Pour cela, chaque joueur tire une carte au hasard. Il y a autant de filles que de garçons. Une fois la carte tirée, l'élève prend connaissance des idées qu'il devra défendre. Ces idées correspondent à l'état d'esprit de la personne qu'il incarne, et permet de connaître la stratégie que le sportif va mettre en place pour gagner les jeux.

• **2^{ème} partie : Recherche d'informations, d'arguments (30-45 minutes) :**

Les élèves disposent ensuite de 30- 45 minutes pour prendre connaissance d'un ensemble de documents proposés qui correspondent aux idées qu'ils doivent défendre. Les élèves travaillent par groupe de 2 (voir liste ci-dessous pour connaître les binômes).

• **3^{ème} partie : Débat (15 minutes)**

Au bout de 30-45 min : une table ronde est mise en place. Le président lance le débat, qui va durer 15 minutes environ, en rappelant rapidement l'objet de cette réunion. Ensuite chaque joueur expose ses idées. L'objectif est de convaincre l'ensemble des participants. Chaque joueur défend son personnage, il n'y a plus de binômes.

Version 1 : Au bout de 14 minutes : le président passe au vote de l'ensemble des participants afin de savoir quelle stratégie l'ensemble des sportifs devront adopter pour tenter de remporter le plus de médailles. Ca sera la personne la plus convaincante qui remportera le débat.

Version 2 : Au bout de 14 minutes : le président en concertation avec le vice président (et si besoin avec les médecins et les représentants du dopage) choisissent les 3 sportifs qui ont été les plus convainquants pour participer aux J.O. et remporter un maximum de médailles.

• **4^{ème} partie : Bilan de la séance (10-15 minutes)**

Le professeur et l'ensemble des élèves font le point de la séance. Qu'est ce qui est important de retenir ?

Questions : Quelles sont les conséquences du dopage ? Comment augmenter ses performances en respectant son corps ?...

Un bilan est dicté :

II-Le sport : pratiques à risques et pratiques responsables

Activité 2 : Jeu débat

II.1.Le dopage et activité physique intensive

La pratique d'une activité physique trop intense, soit ponctuellement, soit à long terme, débouche sur une fragilité accrue du système musculo-articulaire.

Les pratiques de dopage, même si elles améliorent les performances sportives à court terme, mettent la santé du sujet dopé en péril. En augmentant la masse musculaire, le dopage déséquilibre le système musculo-articulaire et favorise les accidents. Comme les produits dopants agissent sur l'ensemble de l'organisme, ils entraînent un cortège de maladies parfois mortelles.

II.2.Des pratiques sportives adaptées

Si la pratique d'une activité physique est bénéfique, en particulier en luttant contre l'obésité, elle doit s'effectuer de façon responsable. (En effet, des pratiques inadaptées ou dangereuses entraînent des conséquences néfastes pour la santé.)

BINÔMES DE TRAVAIL - PERSONNAGES

Selon les effectifs de la classe, il est possible de supprimer quelques joueurs : soit des « binômes », soit de séparer les binômes (par exemple mettre seulement le président et pas de vice-président). Des joueurs peuvent être ajoutés si les effectifs sont nombreux. Possibilité de faire 2 tables rondes également en divisant les binômes.

Personnages obligatoires et binômes :

- Président + Vice-président
- Médecin du sport + Kinésithérapeute
- 2 représentants des fraudes
- Ton Iparcoeur + Jo Aquimnaua
- Sim Chavabien + Jeanne Ilongo
- Kmille Boufa + Lor Amamadou
- Luce Idécausse + Ted Irumeur

Personnages facultatifs et binômes

- Mél Anibaldi + Kris toffrelemètre
- Nik Holacarabine + Jo Friendandtong (binôme suppléant)

Personnages	Rôle
Président + vice-président	Gagner quoi qu'il en soit. A l'écoute de toutes les stratégies.
Médecin du sport + kinésithérapeute	Ecouter et respecter son corps. Importance de l'entraînement.
2 représentants des fraudes	Risques du dopage, conséquences du dopage sur la santé, moyen de détection, les produits dopants.
Ton Iparcoeur + Jo Aquimnaua	Esprit sportif, fair-play, écouter les coachs, respecter les entraînements.
Sim Vinchavabien + Jeanne Ilongo	Dopage pour gagner, tenir la distance et la cadence.
Kmille Boufa + Lor Amamadou	Pour gagner faut améliorer sa technique : bon entraînement et persévérer.
Luce Idécausse + Ted Irumeur	Bon entraînement. Si possibilité de ruser, de tricher pour gagner ils le font sans scrupule.
Mél Anibaldi + Kris Toffrelemètre	Pour le dopage et le surentraînement pour gagner
Nik Holacarabine + Jo Friendandtong	Dopage pour gagner.

LES PIÈCES COMPRISES DANS LE JEU

Le jeu comprend :

- Les règles du jeu (p4 à 7)
 - Des cartes à jouer (18 cartes : p8 à 17)
 - Pages de présentation à projeter (p1 à 3)
 - Ressources proposées pour chaque binôme (p18 à 77)
- Ces supports sont tous présents dans un fichier pdf de 77 pages.

Réaliser les cartes :

- 1-**Imprimer** les 18 cartes.
- 2-Les **découper** en un seul bloc (partie bleue et rouge = 1 bloc)
- 3-**Replier** la partie rouge sur la partie bleue (pour faire un recto et un verso).
- 4-Les **plastifier**.

LES CARTES POUR JOUER



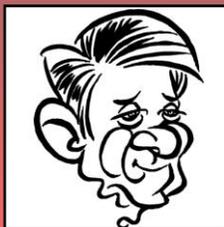
[source](#)



Président des équipes françaises pour les J.O.



Vice présidente des équipes françaises pour les J.O.



Prénom : Jack **Nom** : LOVE
Date de naissance : 27/11/1941
Fonction : Président des équipes françaises des J.O.

Idées : Mon objectif est de remporter un maximum de médailles aux J.O.
Pour cela je suis prêt à tout : tricherie, dopage, ...
Il faut donner une image valorisante à la France et montrer qu'elle est très compétitive.



Prénom : Mary **Nom** : Jopère
Date de naissance : 09/05/1968
Fonction : Vice présidente des équipes françaises des J.O.

Idées : Mon objectif est de remporter un maximum de médailles aux J.O.
Pour cela je suis prête à tout : tricherie, dopage, ... Il faut donner une image valorisante à la France et montrer qu'elle est très compétitive.



Représentant de
L'Agence Mondiale Anti-dopage



Prénom : Rich **Nom** : Vaincra
Date de naissance : 19/11/1969
Fonction : Représentant des fraudes,
lutte contre le dopage

Idées : Mon objectif est de limiter la prise de stupéfiants pour augmenter ses performances. Je réalise des contrôles dans le milieu sportif. Il faut savoir que se doper n'est pas sans conséquence sur la santé.



Représentante de
L'Agence Mondiale Anti-dopage



Prénom : Val **Nom** : Ifoursonnezrond
Date de naissance : 04/10/1959
Fonction : Représentante des fraudes,
lutte contre le dopage

Idées : Mon objectif est de limiter la prise de stupéfiants pour augmenter ses performances. Je réalise des contrôles dans le milieu sportif. Il faut savoir que se doper n'est pas sans conséquence sur la santé.



Médecin du sport des équipes françaises des J.O.

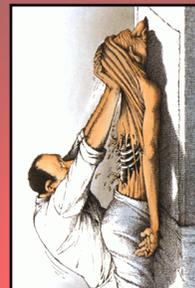


Prénom : Adrienne **Nom** : Quarantedeux
Date de naissance : 17/09/1971
Fonction : Médecin du sport

Idées : Je suis là pour motiver et soulager les sportifs en cas de blessures. Je leur prodigue les meilleurs conseils afin d'être au top de leurs performances lors des compétitions. Je suis à l'écoute des sportif et de leur corps afin d'éviter et de prévenir le risque de blessures. Un bon entrainement est donc essentiel.



Kinésithérapeute des équipes françaises des J.O.

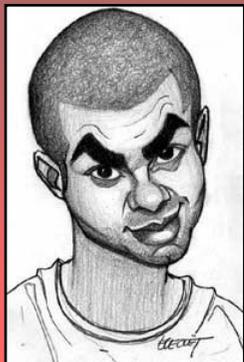


Prénom : Kris **Nom** : Tofretoncolissimo
Date de naissance : 16/03/1962
Fonction : Kinésithérapeute

Idées : Je suis là pour soulager et détendre les sportifs en cas de blessures ou après les entrainements. Je prépare leur corps afin qu'ils soient au top de leurs performances lors des compétitions. Je suis à l'écoute des sportif et de leur corps afin d'éviter et de prévenir le risque de blessures. Un bon entrainement est donc essentiel.

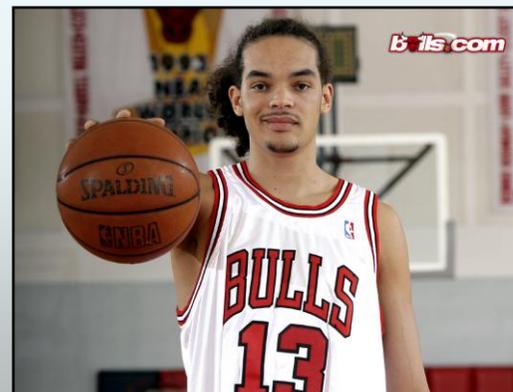


Tom Iparcoeur



Prénom : Tom **Nom** : Iparcoeur
Date de naissance : 12/05/1982
Discipline : Basket-ball

Idées : Je suis là pour gagner et me dépasser. J'ai un esprit sportif et de fair play : que le meilleur gagne.
Pour gagner, je dois suivre un entraînement régulier et rigoureux. Je suis à l'écoute de mon entraîneur, mon médecin du sport et de mon kiné.



Jo Aquim-Naua

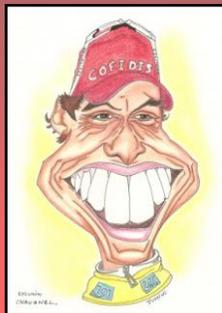


Prénom : Jo **Nom** : Aquim-Naua
Date de naissance : 25/02/1985
Discipline : Basket-ball

Idées : Je suis là pour gagner et me dépasser. J'ai un esprit sportif et de fair play : que le meilleur gagne.
Pour gagner, je dois suivre un entraînement régulier et rigoureux. Je suis à l'écoute de mon entraîneur, mon médecin du sport et de mon kiné.



Sim Vincavabien



Prénom : Sim **Nom** : Vincavabien
Date de naissance : 30/06/1979
Discipline : Cycliste

Idées : Je suis là pour gagner. Pour cela je n'hésite pas à prendre quelques stupéfiants afin d'être à la hauteur de mes concurrents. De plus le cyclisme est un sport d'endurance. Il faut donc tenir et être capable de remonter sur la selle le lendemain. Tout le monde fait ça dans ce milieu, s'il veut réussir.



Jeanne Ilongo



Prénom : Jeanne **Nom** : Ilongo
Date de naissance : 31/10/1958
Discipline : Cycliste

Idées : Je suis là pour gagner. Pour cela je n'hésite pas à prendre quelques stupéfiants afin d'être à la hauteur de mes concurrents. De plus le cyclisme est un sport d'endurance. Il faut donc tenir et être capable de remonter sur la selle le lendemain. Tout le monde fait ça dans ce milieu, s'il veut réussir.



Kmille Boufa

Prénom : Kmille **Nom** : Boufa
Date de naissance : 28/10/1989
Discipline : Natation

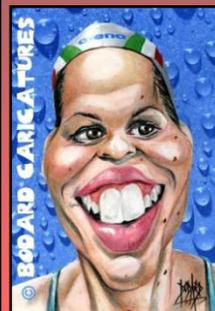


Idées : Je suis une battante et je suis là pour gagner. Pour cela je suis un plan d'entraînement rigoureux. Je suis à l'écoute de mon coach et de mes médecins. Il faut écouter son corps, et s'entraîner énormément afin d'améliorer les gestes techniques qui vont nous permettre de gagner quelques secondes sur le chrono et donc de gagner



Lor Amamadou

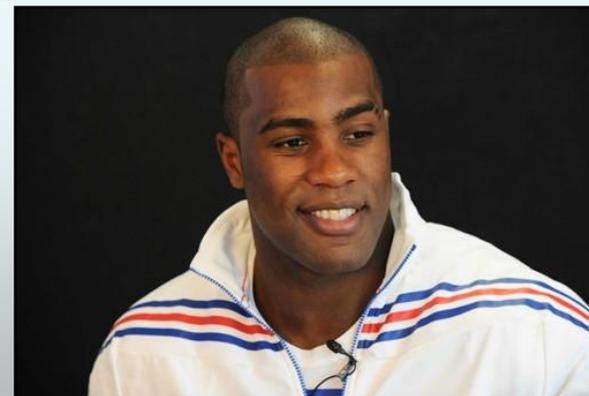
Prénom : Lor **Nom** : Amamadou
Date de naissance : 9/10/1986
Discipline : Natation



Idées : Je suis une battante et je suis là pour gagner. Pour cela je suis un plan d'entraînement rigoureux. Je suis à l'écoute de mon coach et de mes médecins. Il faut écouter son corps, et s'entraîner énormément afin d'améliorer les gestes techniques qui vont nous permettre de gagner quelques secondes sur le chrono et donc de gagner



Luce Idécauss

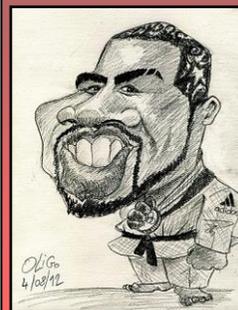


Ted Irumeur



Prénom : Luce **Nom** : Idécauss
Date de naissance : 06/08/1981
Discipline : Judo

Idées : Je suis une battante et je suis là pour gagner. Pour cela je suis un plan d'entraînement rigoureux. Je suis à l'écoute de mon coach et de mes médecins. Cependant, je suis prête à ruser ou à enfreindre quelques règles pour gagner.



Prénom : Ted **Nom** : Irumeur
Date de naissance : 07/04/1989
Discipline : Judo

Idées : Je suis une battante et je suis là pour gagner. Pour cela je suis un plan d'entraînement rigoureux. Je suis à l'écoute de mon coach et de mes médecins. Cependant, je suis prête à ruser ou à enfreindre quelques règles pour gagner.



Mel Anibaldi



Prénom : Mel **Nom** : Anibaldi
Date de naissance : 13/05/1986
Discipline : Haltérophilie

Idées : L'Haltérophilie est un sport intense mais de courte durée qui demande de puiser dans ses ressources en un minimum de temps. Pour gagner dans cette discipline, il est nécessaire de se doper et de s'entraîner de manière excessive afin de rester au niveau.



Kris Toffrelemètre



Prénom : Kris **Nom** : Toffrelemètre
Date de naissance : 11/06/1990
Discipline : Sprinter

Idées : le sprint est un sport de courte durée et très intense qui demande de puiser dans ses ressources en un minimum de temps. Pour gagner dans cette discipline, il est nécessaire de se doper et de s'entraîner de manière excessive afin de rester au niveau.



Nik Holacarabine

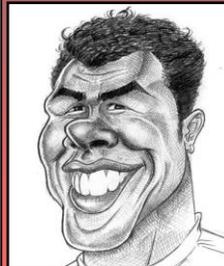


Prénom : Nik **Nom** : Holacarabine
Date de naissance : 11/04/1984
Discipline : Handball

Idées : Je suis là pour gagner. Pour cela je n'hésite pas à prendre quelques stupéfiants afin d'être à la hauteur de mes concurrents. De plus le handball est un sport d'endurance. Il faut donc tenir dans le temps. Tout le monde fait ça dans ce milieu, s'il veut réussir.



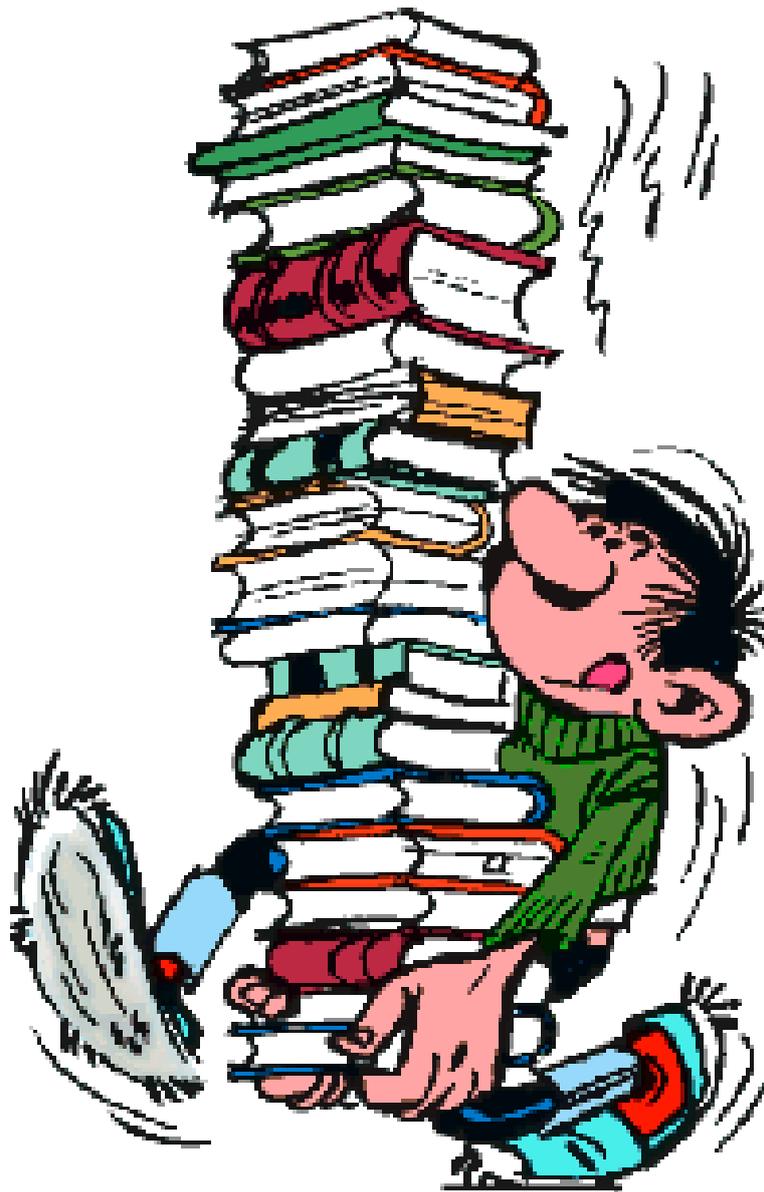
Jo Friendantong



Prénom : Jo **Nom** : Friendantong
Date de naissance : 17/04/1985
Discipline : Handball

Idées : Je suis là pour gagner. Pour cela je n'hésite pas à prendre quelques stupéfiants afin d'être à la hauteur de mes concurrents. De plus le tennis est un sport d'endurance. Il faut donc tenir dans le temps. Tout le monde fait ça dans ce milieu, s'il veut réussir.

RESSOURCES PROPOSEES POUR CHAQUE BINÔME



Président et Vice-présidente Gagner à tout prix – Image de la France

Votre rôle dans le jeu

- 1-Vous allez commencer par ouvrir le débat en vous présentant ainsi que les membres de la réunion.
- 2-Vous expliquerez l'objet de cette réunion et comment elle va se dérouler.
- 3-Vous allez exprimer vos idées : « Pourquoi vous voulez gagner un maximum de médailles aux JO ? »
Qu'est ce que vous êtes prêt à faire ou à ne pas faire pour gagner.
- 4-Vous gérerez le débat : le rendre dynamique, éviter les débordements,...et au final prendre une décision.



Le sport, un enjeu pour la France

Le sport représente un triple enjeu pour la France :

-Par sa contribution sociale : éducation pour les jeunes, bien-être et santé pour le plus grand nombre, lien social, citoyenneté, bénévolat, développement durable

-Par son rôle économique : emplois, équipements et matériels, aménagement du territoire, tourisme, médiatisation

-Par son apport identitaire : Haut niveau, grandes manifestations, innovations technologiques, francophonie

Faire du sport un élément central d'un projet de société, un moteur de l'économie, un vecteur de notoriété et de rassemblement.



JO 2012: les puissances économiques se partagent encore l'or olympique



L'Américain Michael Phelps, le nageur le plus titré de l'histoire avec 22 médailles olympiques.
EUTERS/Tim Wimborne

Par [Farid Achache](#)

Avec 104 médailles dont 46 en or, les États-Unis ont largement dominé les Jeux olympiques de Londres. Comme tous les quatre ans, la fête olympique réussit aux nations les plus riches. La Chine et la Grande-Bretagne montent sur le podium. Mais des nations qui ont consacré leurs moyens à une seule discipline tirent tout de même leur épingle du jeu, comme la Jamaïque avec le sprint.

Pour rendre le sport plus populaire, le baron Pierre de Coubertin, rénovateur des JO, pensait qu'il fallait l'internationaliser. Mais même au XXI^e siècle, les grandes nations de sport sont aussi les plus riches. Les 30^{es} Jeux olympiques de l'ère moderne ont vu les États-Unis régner en maître. Les Américains se classent en effet devant la Chine, qui termine avec 38 médailles d'or (premiers à Pékin en 2008) et la Grande-Bretagne (29 médailles d'or). Un total de 256 médailles pour les trois pays.

« Les pays qui trustent les médailles, sont les plus importants de la planète »



Le Britannique Mo Farah est devenu le sixième homme à réaliser le prestigieux doublé 5000 et 10 000 mètres à Londres.
REUTERS/Phil Noble

Selon Vincent Chaudel, économiste du sport au cabinet Kurt Salmon, certains facteurs économique-politiques influent sur le nombre de titres raflés par les athlètes. Les statistiques prennent en compte : le nombre d'habitants, le niveau de revenu moyen et le statut de pays organisateur. Des facteurs qui expliquent la réussite des nations les plus riches. « *Les pays qui trustent les médailles, sont les pays les plus importants de la planète* », explique Vincent Chaudel à RFI. « *En terme d'économie, c'est important pour une nation de réussir les JO. Cela booste la consommation et c'est aussi un éclairage international qui peut permettre l'obtention de marchés internationaux* », indique-t-il.

Outre l'hégémonie américaine et les bons résultats chinois, qui sont expliqués par un soutien sans faille des autorités envers les disciplines olympiques, et une économie toujours en pleine croissance, les performances européennes restent stables. Cinq pays européens sont classés parmi les dix nations les plus médaillées. Les pays européens font largement partie des trente nations qui se partagent la part du gâteau en remportant 80 % des médailles mises en jeu aux JO 2012. Actuellement, ce sont aussi les trente pays qui produisent 80 % du Produit intérieur brut (PIB) de la planète.

L'appât du gain pour certaines nations



L'Indien Sushil Kumar (en haut) et le Turque Ramazan Sahin lors d'un combat de lutte libre, le 12 août 2012.

REUTERS/Suhaib Salem

Mais il existe aussi une composante culturelle significative dans le succès olympique. En atteste les performances assez médiocres de l'Inde, qui compte pourtant plus d'un milliard d'habitants et qui brille par le cricket, un sport non olympique (2 médailles d'argent et 4 en bronze). « *L'Inde n'a pas une culture du sport très avancée. C'est certainement une histoire de religion et de castes* », fait valoir Vincent Chaudel.

D'autres pays tentent de se faire une place dans le rang des nations olympique en choisissant d'être généreux. Par exemple, l'Ouzbékistan prévoit de verser 811 000 euros à chaque médaillé d'or, l'Arménie en offre 700 000 et l'Azerbaïdjan 640 000, dont deux athlètes ont tiré le gros lot (lutte). Beaucoup moins fantasque, la France offre 50 000 euros à chaque médaillé d'or, pour la première fois soumis à l'impôt (11 médailles d'or).

Bien que l'essentiel soit de participer, les Jeux olympiques restent un reflet fidèle de la domination des pays riches sur les pays pauvres. Mais, comme l'affirme Vincent Chaudel : « *Des champions, il peut y en voir partout.* »

Économie

Hors bénévolat, le poids économique du sport dans l'économie française est évalué à 1,77 % du PIB, soit 30,4 milliards d'euros en 2005.

Les dépenses des ménages représentent 50 % de ces montants (15,2 milliards d'euros en 2005), contre 9,1 milliards d'euros pour les collectivités locales, 3 pour l'État, et 3,1 pour les entreprises.

Selon la FPS (Fédération professionnelle des entreprises du sport & des loisirs) parmi les dépenses sportives des ménages en 2007, 9,1 milliards sont consacrés à l'équipement de la personne en vêtements (44 %), chaussures (19 %), matériel et accessoires (33 %) et services associés (location, réparations, ...) pour 4 %. Les achats de services sportifs par les ménages (services fournis par les clubs sportifs, les centres de loisirs sportifs ou encore les spectacles sportifs) totalisaient 6,4 milliards d'euros en 2005.

Le ministère de la Jeunesse et des Sports estime à 100 000 (58 % d'hommes pour 42 % de femmes) le nombre de salariés travaillant pour le secteur sportif en France pour quelque 20 000 employeurs.

Le Fonds national pour le développement du sport, remplacé en 2006 par le Centre national pour le développement du sport, disposait de 270 millions de revenus en 2003, 239,5 en provenance de la Française des jeux. Les flux financiers générés par le football sont également taxés pour financer le CNDS à hauteur de 40 millions d'euros par an en 2006.

Longtemps hostiles à la cotation en bourse des clubs sportifs, les autorités françaises autorisent finalement l'Olympique lyonnais à entrer en bourse en 2007. L'introduction en bourse de l'OL a lieu le 26 janvier 2007⁶⁹.



Les représentants de l'Agence Mondiale Anti-dopage

Lutte contre le dopage

Définition du dopage

Il y a « dopage » à partir du moment où un sportif utilise des substances ou méthodes interdites pour améliorer ses résultats à l'entraînement et en compétition. Les stéroïdes sont les substances qui viennent le plus souvent à l'esprit lorsqu'il est question de dopage, mais le dopage comprend aussi l'utilisation par le sportif d'autres substances interdites (comme les stimulants, hormones, diurétiques, narcotiques et marijuana), le recours à des méthodes interdites (comme la transfusion sanguine ou le dopage génétique), et même le refus de se soumettre à un contrôle du dopage ou encore la tentative de fausser les résultats d'un contrôle.



Possession d'une substance interdite :

Un sportif peut faire l'objection d'une sanction pour violation des règles antidopage pour possession d'une substance interdite ou tentative de faire usage d'une substance interdite.

Entrave au processus de contrôle :

Le refus d'un sportif de fournir un échantillon après avoir reçu un avis de sélection pour un contrôle de dopage constitue une violation des règles antidopage. Le sportif qui falsifie ou tente de falsifier un échantillon ou le matériel fourni pour le prélèvement de l'échantillon ou encore, tout autre élément du processus de contrôle commet une violation des règles antidopage.

Non-respect de l'obligation de fournir des renseignements sur la localisation :

Le sportif est tenu d'informer les organisations antidopage sur les lieux où ils sont et à quel moment une organisation antidopage pourra procéder au contrôle du sportif à son domicile, à son lieu d'entraînement ou lors d'une compétition. Si le sportif ne fournit pas ces renseignements ou encore, s'il ne se trouve pas aux lieux indiqués, aux dates qu'il a indiquées et cela, en trois d'occasions dans une période de 18 mois, il commet une violation des règles antidopage.

Incitation ou assistance au dopage :

Enfin, toute personne qui assiste, incite ou encourage un sportif à se doper ou fournit une substance interdite à un sportif peut faire l'objet d'une sanction pour violation des règles antidopage.

Le code mondial anti-dopage

Le Code mondial antidopage ou, plus simplement, le « Code », a été développé pour établir des règles et des procédures antidopage communes dans tous les pays, pour tous les sportifs et tous les sports.

Le Code définit tous les actes qui constituent une violation des règles antidopage. Le dopage ne se limite pas à l'administration d'une substance interdite. Les violations des règles antidopage comprennent également :

- Posséder, utiliser ou tenter d'utiliser une substance interdite
- le refus ou l'omission de se présenter à un contrôle du dopage
- le trafic
- accumuler 3 contrôles manqués et/ou manquer de fournir les informations sur sa localisation (dans une période de 18 mois)
- la tentative d'utiliser une substance interdite
- une entrave au processus de contrôle
- encourager ou aider un sportif à se doper ou fournir une substance interdite à un sportif

Le Code définit les sanctions applicables (voir plus bas) aux divers types de violations et décrit les circonstances particulières pouvant avoir une incidence sur la sanction applicable.

Histoire du dopage et de la lutte contre le dopage

Le dopage est une pratique aussi ancienne que le sport lui-même. Même dans la Grèce antique, les sportifs usaient de régimes et de potions spéciales pour se donner un regain d'énergie. La nécessité de réglementer le dopage dans le sport s'est imposée dès les années 1920.

En 1928, le monde de l'athlétisme fut le premier à interdire l'utilisation de substances. Malgré tout, le problème du dopage s'est aggravé par la suite. Les substances stimulantes étaient interdites, mais il n'existait aucun moyen de vérifier si les sportifs en utilisaient.

En 1960, un coureur cycliste décéda durant les Jeux Olympiques. Ce décès accentua les pressions exercées sur les organismes pour entreprendre des contrôles du dopage. En 1966, les fédérations internationales de cyclisme et de football furent les premières à effectuer des contrôles du dopage pendant leurs championnats du monde respectifs.

L'année suivante, le Comité international olympique se mit à planifier un contrôle antidopage aux Jeux olympiques. Les premiers contrôles du dopage furent effectués lors des Jeux olympiques d'hiver de Grenoble et des Jeux olympiques de Mexico en 1968.

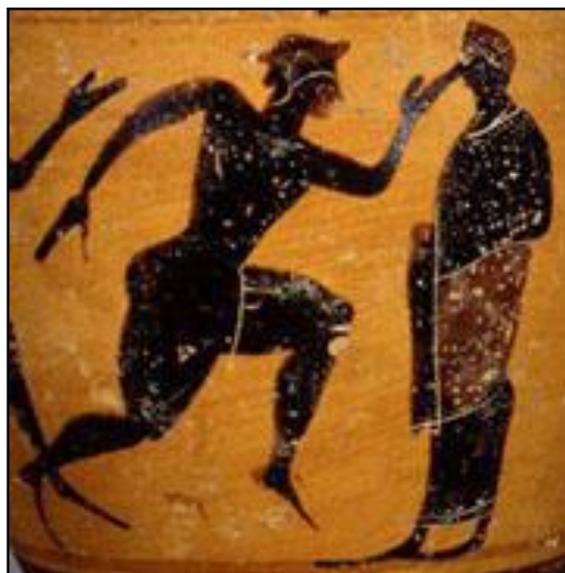
Dans les années 70, l'utilisation de stéroïdes anabolisants était une pratique courante chez les sportifs. En 1976, le Comité international olympique les interdit.

En 1988, le sprinter canadien Ben Johnson fut testé positif lors de sa participation aux Jeux olympiques. Il y perdit sa médaille d'or. Le monde entier prit alors conscience comme jamais auparavant du problème du dopage.

Plusieurs sportifs furent disqualifiés après qu'on ait découvert qu'ils avaient pris des stéroïdes; toutefois, les contrôles antidopage étaient encore insuffisants. Certains pays encourageaient les sportifs à tricher en prenant des substances interdites.

En 1963, la France fut le premier pays à se doter de règles antidopage. D'autres pays lui emboîtèrent le pas. Toutefois, les définitions, politiques et sanctions en vigueur différaient d'un pays à un autre. Chaque pays suivait ses propres règlements et lois.

En 1999, on a créé l'Agence mondiale antidopage, en lui confiant la mission d'établir des règles uniformes applicables dans tous les pays et pour tous les sports. Cet ensemble de règles antidopage, c'est le Code mondial antidopage. Les pays et les mouvements sportifs désirant participer aux Jeux olympiques doivent obligatoirement s'engager à respecter le Code mondial antidopage.



Les contrôles anti-dopage

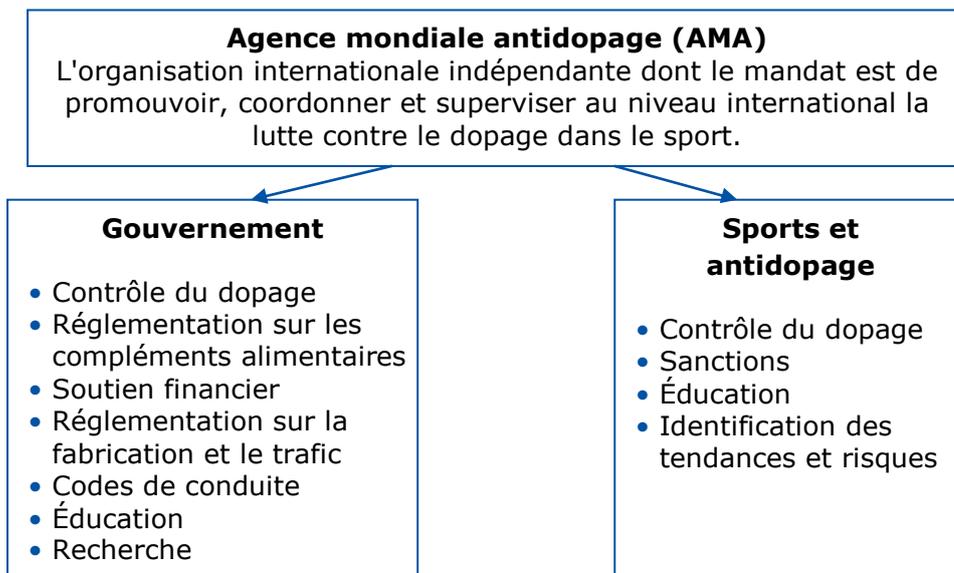
Les sportifs sont soumis aux procédures de contrôle de plusieurs organisations. Les sportifs de niveau international peuvent être contrôlés par leur organisation nationale antidopage (ONAD), par la Fédération internationale (FI) qui régit leur sport et, en compétition, par les organisateurs de la compétition ou des jeux (Jeux olympiques, Jeux paralympiques, Jeux du Commonwealth, Jeux panaméricains, Jeux asiatiques, etc.). Les contrôles ne sont qu'une petite partie des procédures liées à la lutte contre le dopage. Les gouvernements ont aussi un rôle à jouer, rôle actuellement supervisé par une organisation internationale, l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO).

De nombreuses organisations, représentant plusieurs paliers décisionnels, participent à la lutte contre le dopage dans le sport.

Le mouvement antidopage regroupe des organisations gouvernementales et sportives internationales et nationales. Le tableau ci-dessous donne une vue d'ensemble des diverses organisations engagées dans cette lutte.

	Autorités publiques	Lutte antidopage	Organisations sportives
Présence internationale	Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO)	Agence mondiale antidopage (AMA)	Comité international olympique (CIO); Fédérations internationales (FI); autres organisateurs de grands jeux
Présence nationale	Gouvernements étrangers	Organisations nationales antidopage (ONAD); organisations régionales antidopage (ORAD)	Comités nationaux olympiques (CNO); Fédérations nationales (FN)

Chaque organisation a un rôle et des responsabilités uniques en ce qui a trait à lutte contre le dopage dans le sport. Le diagramme ci-dessous présente les types d'activités propres à chaque organisation.



Les dangers des drogues

Non seulement le dopage est-il contraire à l'esprit sportif, mais les drogues posent également des risques pour la santé des sportifs.

La plupart des substances interdites dans le sport ont été conçues pour traiter des maladies ou des troubles de santé précis. Elles ne sont pas destinées aux personnes et aux sportifs en bonne santé.

Les effets secondaires des drogues sont habituellement bien connus et documentés. Toutefois, les sportifs qui les utilisent pour se doper dépassent souvent les doses recommandées, en plus de les associer à d'autres médicaments. Ils ne vont pas nécessairement consulter un professionnel de la santé pour un suivi médical

De plus, plusieurs des substances interdites sont fabriquées et distribuées illégalement. Plusieurs d'entre elles sont de nouvelles drogues qui n'ont pas encore été testées en clinique; d'autres peuvent être contaminées par des substances associées à des troubles de santé grave, pouvant aller jusqu'à la mort.

Pour être ajoutée à la Liste, une substance ou une méthode donnée doit répondre à deux des trois critères suivants :

- la substance ou la méthode peut améliorer ou améliore effectivement la performance sportive;
- la substance ou la méthode présente un risque avéré ou potentiel pour la santé du sportif;
- l'usage de la substance ou de la méthode est contraire à l'esprit sportif.

Les effets secondaires de certaines des drogues sur la santé

Substances	Qu'est-ce que c'est?	Effets recherchés	Effets secondaires
Stéroïdes	Les stéroïdes sont des substances naturelles ou synthétiques dont l'action est similaire à celle de la testostérone. Les stéroïdes stimulent le développement des caractéristiques masculines et du tissu musculaire. Ils sont parfois utilisés en médecine pour accélérer la guérison à la suite d'une intervention chirurgicale ou pour traiter le cancer du sein.	Accroître la masse musculaire et la force	<ul style="list-style-type: none"> •Dépendance psychologique, agressivité accrue et sautes d'humeur •Risque accru de maladie hépatique et cardiovasculaire •Hypertension artérielle •Acné et calvitie <p style="text-align: center;"><u>Chez les hommes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atrophie des testicules • Troubles de la libido • Hypertrophie des seins <p style="text-align: center;"><u>Chez les femmes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Apparition de caractéristiques masculines •Irrégularité menstruelle •Hypertrophie du clitoris
Marijuana	La marijuana peut contenir les fleurs ou les feuilles séchées, ou encore, la résine produite par le cannabis (une plante). Le principal ingrédient chimique actif du cannabis, le THC (tétrahydrocannabinol), entraîne des réactions en série dans le cerveau, qui procurent une sensation de détente et diminue l'inhibition.	Effet tranquillisant	<ul style="list-style-type: none"> • Dépendance psychologique et physique • Perte d'attention et de motivation • Perturbation de la mémoire et des capacités d'apprentissage • Faiblesse du système immunitaire • Maladies respiratoires, dont le cancer du poumon et de la gorge, et la bronchite chronique • psychose

<p>Stimulants</p>	<p>Les stimulants sont des drogues qui agissent sur le système nerveux central et le système nerveux périphérique comme le font certaines hormones, par exemple, l'adrénaline, la noradrénaline, ou certains neurotransmetteurs, comme la dopamine et la sérotonine. Les stimulants accélèrent les réactions de certaines parties du cerveau et du corps. Plusieurs drogues illicites courantes sont des stimulants, notamment, la cocaïne, les amphétamines et l'ecstasy. La caféine est un stimulant, mais elle ne fait plus partie des substances interdites.</p>	<p>Améliorer la concentration et diminuer la fatigue</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dépendance psychologique et physique (sevrage), anxiété et agressivité • Accélération et irrégularité de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle <ul style="list-style-type: none"> • Déshydratation • Troubles de coordination et d'équilibre <ul style="list-style-type: none"> • Insomnie • Tremblements • Perte de mémoire • Perte d'appétit
<p>EPO</p>	<p>L'érythropoïétine ou EPO est une hormone d'origine naturelle ou synthétique qui contrôle ou stimule la production de globules rouges. Les cellules rénales qui produisent l'EPO sont sensibles aux faibles concentrations d'oxygène dans le sang. Le passage de sang faiblement oxygéné dans les reins stimule la libération d'EPO. L'EPO stimule la production des cellules rouges par la moelle osseuse et, de ce fait, mène à une augmentation de la capacité d'oxygénation du sang. L'EPO sert à soulager l'anémie associée aux maladies rénales chroniques et au traitement du cancer.</p>	<p>Augmenter l'endurance et la performance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viscosité sanguine accrue (sang plus épais) <ul style="list-style-type: none"> • Embolie pulmonaire • Risque accru d'accident cardiovasculaire et de crise cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • Faiblesse généralisée • Hypertension artérielle
<p>hGH</p>	<p>L'hormone de croissance humaine ou hGH est une hormone d'origine naturelle ou synthétique qui stimule la croissance et la division cellulaire. Elle sert à traiter les troubles liés à l'hormone de croissance naturelle.</p>	<p>Augmentation de la masse musculaire Amélioration de la force Augmentation légère de l'endurance Amélioration de la récupération</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Céphalées graves • Perte de la vision • Hypertension artérielle et défaillance cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • Diabète et tumeurs • Arthrite déformante • Acromégalie irréversible (hypertrophie des mains et des pieds, front, arcades sourcilières, crâne et mâchoires en saillie) • Hypertrophie cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • Rétention d'eau • Atteintes hépatiques et thyroïdiennes

Qu'en est-il des produits diététiques, des compléments alimentaires et des herbes médicinales?

Les fabricants de compléments alimentaires ne sont pas assujettis à la même réglementation sur la fabrication et l'étiquetage que les compagnies pharmaceutiques. Faites preuve de prudence vis-à-vis de tous les compléments alimentaires. Vous ne pouvez jamais être tout à fait certain si ce que vous consommez est ce que vous pensez consommer réellement. Un complément alimentaire pourrait bien contenir une substance interdite, sans que vous le sachiez!

Analyse de cas

Analyse de cas - Éloi

À 19 ans, Éloi était un jeune homme agréable à tous les égards. Il était entièrement dévoué à sa famille. Il respectait ses parents et avait un cœur d'or. Pour se préparer à sa prochaine saison de football, il avait toutefois commencé à prendre des stéroïdes en secret. Après avoir été l'un des meilleurs joueurs de ligne offensive de son école secondaire, il faisait désormais partie de l'équipe collégiale. Faire partie de la ligne offensive, c'est bien, mais Éloi rêvait d'une position plus glorieuse... Éloi voulait devenir centre arrière. Le premier amateur de football venu aurait pu le lui dire : il lui fallait pour réaliser son rêve se doter d'un tout autre physique. C'est ce qu'il a entrepris de faire, avec l'aide des stéroïdes. Éloi a fait des crises de paranoïa. Il a traversé des épisodes de dépression grave. Pendant un cours, a-t-il confié à ses parents, les autres étudiants ne cessaient de le regarder et de rire de lui. Sautes d'humeur, colères, épisodes de dépression, obsession vis-à-vis de son apparence physique, perte de gras rapide associée à un gain musculaire tout aussi rapide... Tous ces symptômes sont passés inaperçus. Éloi ne s'est confié à personne.

Analyse de cas – Daphnée

Elle rêvait d'avoir des abdominaux d'acier. À l'été 2003, Daphnée, 17 ans, meneuse de claque de son école, gymnaste et vice-présidente de sa classe, a fait le mauvais choix. Elle s'est procuré des stéroïdes anabolisants auprès d'un membre de l'équipe de football de l'école. « Cela a été tellement facile », a-t-elle raconté par la suite. « J'aurais eu plus de mal à m'acheter de la bière! » Daphnée s'est injectée du Winstrol tous les deux jours, pendant cinq semaines. Après quoi, elle est devenue suicidaire. Elle n'avait aucune idée des effets psychologiques ou physiques associés à la prise des stéroïdes. Au lieu des abdominaux d'acier qu'elle convoitait, Daphnée a développé quatre kilos de tissu musculaire. Elle mangeait constamment. Ce n'était pas le résultat désiré! Elle a commencé à se disputer avec ses parents et ses amies. Daphnée ne savait même plus ce qu'elle voulait, tellement elle était malheureuse. Ayant perdu tout contrôle sur sa vie et ne sachant que faire ni vers qui se tourner, Daphnée a tenté à deux reprises de s'enlever la vie.



[source](#)

Déroulement d'un dépistage pour le dopage

- **Processus de contrôle du dopage**

Les sportifs des niveaux national et international peuvent être sélectionnés pour être soumis à un contrôle du dopage. Le contrôle du dopage est la procédure consistant à demander à un sportif de fournir un échantillon d'urine ou de sang pour s'assurer qu'il n'utilise pas de substance interdite. Les procédures de prélèvement d'échantillon et de contrôle du dopage qui sont définies dans le Code mondial antidopage (le « Code ») et les Standards internationaux de contrôle (SIC), sont les mêmes, partout dans le monde. Les sportifs peuvent être testés partout et en tout temps par des agents compétents, accrédités et désignés pour le contrôle du dopage.

-De quelle façon sélectionne-t-on un sportif pour un contrôle du dopage?

En vertu du Code, les organisations antidopage doivent planifier et organiser un nombre significatif de contrôles en compétition et hors compétition. Chaque organisation antidopage doit définir un groupe de sportifs parmi lesquels elle doit sélectionner ceux qui seront soumis à un contrôle du dopage. Ces sportifs forment son groupe cible de sportifs soumis aux contrôles.

-Quand contrôle-t-on les sportifs?

Les sportifs peuvent être soumis à un contrôle en tout temps et en tous lieux. Les sportifs ne savent jamais quand ni où ils seront testés. Ils doivent communiquer à leur organisation antidopage tous les renseignements relatifs à leur localisation. Cette information englobe tous leurs lieux et dates d'entraînement, d'étude, de travail et de séjour. L'organisation antidopage est libre de prélever l'échantillon d'un sportif alors qu'il participe à une compétition ou à un événement sportif. C'est ce que l'on appelle un contrôle en compétition. Dans le cas d'un contrôle en compétition, l'organisation antidopage définit les critères de sélection des sportifs pour le contrôle du dopage. Cela peut être fait de manière aléatoire ou en fonction du classement final.

L'organisation antidopage peut également prélever l'échantillon d'un sportif hors compétition. Dans le cas d'un contrôle hors compétition, les agents du contrôle du dopage peuvent prélever l'échantillon d'un sportif sur son lieu d'entraînement ou même à son domicile. L'organisation antidopage communique aux agents du contrôle du dopage l'identité des sportifs devant être soumis aux contrôles.

-Comment prélève-t-on les échantillons?

La procédure de contrôle du dopage comporte plusieurs étapes. Le prélèvement de l'échantillon s'effectue toujours de la même façon, dans tous les pays et pour tous les sports.

-Notification :

Un agent de contrôle du dopage (ACD) avertit le sportif qu'il a été sélectionné pour un contrôle. À ce moment, le sportif est également avisé de ses droits et responsabilités, y compris son droit d'être accompagné d'un représentant pendant toute la durée de la procédure de contrôle du dopage. Il est demandé au sportif de signer le formulaire confirmant que sa sélection pour le contrôle du dopage lui a été notifiée.

-Présentation au poste de contrôle du dopage :

Le sportif doit se présenter au poste de contrôle du dopage ou à l'endroit où l'échantillon doit être traité dès que possible après la notification de sa sélection pour le contrôle du dopage. Si le sportif doit participer à une cérémonie de remise des médailles, rencontrer les médias, prendre part à une autre compétition ou poursuivre son entraînement avant de se rendre au poste de contrôle du dopage, il sera accompagné par un agent du contrôle du dopage jusqu'à ce qu'il puisse se rendre au poste de contrôle.

-Remise de l'échantillon :

Lorsque le sportif est prêt à remettre son échantillon d'urine, un agent du personnel de contrôle du dopage, du même sexe que le sportif, l'accompagne aux toilettes. Le sportif produit l'échantillon d'urine sous les

yeux de l'agent de contrôle du dopage qui l'accompagne. Cela a pour but de prévenir toute manipulation possible de l'échantillon.

-Répartition de l'échantillon :

Lorsque le sportif revient au poste de contrôle du dopage pour la remise de son échantillon, l'agent de contrôle du dopage lui demande de répartir son échantillon dans deux flacons, qu'il doit ensuite sceller lui-même. Les deux flacons dans lesquels l'échantillon a été réparti sont identifiés au nom du sportif et sont identifiés par les lettres A et B. Les flacons scellés sont expédiés au laboratoire, où on procède à l'analyse du contenu de l'échantillon A.

L'échantillon B est congelé. Il ne sera analysé qu'au besoin, pour confirmer le résultat d'analyse de l'échantillon A.

-Remplissage du formulaire de contrôle du dopage :

Un formulaire doit être rempli pendant la procédure de contrôle du dopage. Il contient l'information destinée à l'organisation antidopage, notamment l'adresse du sportif et tout médicament pris récemment par le sportif. Le numéro de code de l'échantillon du sportif figure également sur ce formulaire. Une copie du formulaire dûment rempli accompagne l'échantillon expédié au laboratoire. La copie du formulaire de contrôle du dopage réservée au laboratoire ne contient aucune information susceptible d'identifier le sportif.

Seul le numéro de code de l'échantillon figure sur le formulaire. Avant de signer le formulaire et s'il le désire, le sportif peut y inscrire ses commentaires sur le déroulement de la procédure de contrôle.

-L'analyse en laboratoire :

Les échantillons sont emballés pour l'expédition de telle sorte que la sécurité de l'échantillon puisse être contrôlée. Les échantillons sont envoyés au laboratoire accrédité par l'AMA. Le laboratoire inspecte les échantillons à leur arrivée pour s'assurer qu'ils n'ont subi aucune altération. L'échantillon « A » est analysé afin de déceler les substances figurant sur la Liste des interdictions. Le laboratoire soumet son rapport d'analyse de l'échantillon à l'organisation antidopage.

- **Processus de gestion de l'échantillon**

Que se passe-t-il exactement entre le moment du prélèvement de l'échantillon du sportif et la production d'un avis de test positif pour cet échantillon?

-Livraison de l'échantillon au laboratoire

Une fois que l'échantillon a été produit, réparti, scellé dans des flacons adéquats par le sportif et mis dans un emballage de transport adéquat, il est confié au laboratoire pour être analysé. Seuls les laboratoires accrédités ou officiellement approuvés par l'Agence mondiale antidopage (AMA) sont autorisés à analyser les échantillons prélevés lors d'un contrôle du dopage. Tous ces laboratoires doivent suivre les lignes directrices établies par l'AMA.

-Rapport d'analyse du laboratoire

Après avoir analysé l'échantillon, le laboratoire soumet son rapport d'analyse à l'organisation qui a demandé l'analyse. Si un laboratoire découvre un résultat d'analyse anormal, c'est-à-dire un de contrôle positif potentiel, ce résultat sera envoyé à l'organisation nationale antidopage du pays du sportif, à la Fédération internationale correspondant au sportif, de même qu'à l'AMA.

-Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT)

Lorsque le laboratoire rapporte un résultat d'analyse anormal, l'organisation nationale antidopage concernée mène une enquête initiale en vérifiant si le sportif concerné dispose d'une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques pour la substance détectée dans son échantillon.

Les sportifs, comme tout le monde, peuvent tomber malades ou présenter des conditions qui exigent l'usage de certains médicaments. Pour être autorisé à prendre un médicament contenant une substance figurant dans la liste des interdictions, le sportif doit suivre la procédure prévue à cet effet, c'est-à-dire la demande

d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques. Le sportif doit démontrer, preuves médicales à l'appui, qu'il a besoin de prendre le médicament en question.

Si le sportif dispose d'une AUT pour la substance interdite détectée dans son échantillon, la procédure prend fin. Le test n'est pas considéré positif et le sportif ne fait l'objet d'aucune sanction.

-Notification du sportif

Si le sportif n'a pas d'AUT pour la substance détectée dans son échantillon, il est notifié que son échantillon a été testé positif pour une substance interdite.

-Droits du sportif

S'il reçoit une notification de test positif, le sportif peut demander que son échantillon B soit analysé. Tout échantillon produit par un sportif est réparti dans deux flacons, identifiés par les lettres A et B. Ainsi, il est possible de s'assurer de la validité du résultat d'analyse de l'échantillon A en procédant à l'analyse de l'échantillon B. Si l'analyse de l'échantillon B confirme l'analyse de l'échantillon A, le sportif a droit à une instruction équitable. Même si le résultat positif est confirmé à la suite de l'instruction et qu'une sanction est imposée au sportif, celui-ci a le droit de faire appel de cette sanction devant un tribunal arbitral.

-Sanctions

La sanction et les conséquences applicables à la suite d'un test positif pour le dopage dépendent de la nature de la violation, des circonstances particulières, de la substance utilisée par le sportif et du type d'infraction (première ou seconde violation). Tout record, toute médaille, tous points et tous prix en argent et autres honneurs reçus à l'issue d'une compétition donnée par un sportif ayant obtenu un résultat positif à l'occasion de cette compétition lui sont retirés.

Type de violation	Sanctions applicables
Possession ou utilisation d'une substance interdite	Au minimum – Avertissement (s'il est démontré que la substance n'a pas été utilisée pour améliorer la performance) Standard – Deux ans Seconde violation – De quatre ans à l'interdiction à vie
Refus de se soumettre au contrôle	Standard – Deux ans Seconde violation – De quatre ans à l'interdiction à vie
Trafic	Première violation – De quatre ans à l'interdiction à vie Seconde violation – De dix ans à l'interdiction à vie
Combinaison de 3 contrôles manqués ou de ne pas communiquer l'information sur la localisation (en 18 mois)	Première violation – D'un à deux ans Seconde violation – De deux ans à l'interdiction à vie



Pourquoi lutter contre le dopage

Il existe plusieurs bonnes raisons de soutenir la lutte contre le dopage dans le sport. Certaines de ces raisons sont évoquées dans le texte ci-dessous.

Les règles du jeu

À quoi ressemblerait la pratique de votre sport favori en l'absence de toute règle? Le nombre de joueurs sur le terrain ou sur le court n'aurait aucune importance. Les joueurs pourraient s'échanger plusieurs ballons, en même temps. Il n'y aurait aucune ligne de démarcation entre les couloirs de course ou de nage. Il n'y aurait aucune ligne traçant les limites du terrain de jeu. Les règles garantissent l'équité, en ce sens que tous les concurrents ont une chance égale de gagner, ce qui maintient l'intérêt suscité par le sport. Pour les spectateurs, autant que pour les joueurs, le sport est excitant, parce qu'on ne peut jamais être assuré de la victoire ou de la défaite à l'avance. Au hockey, il y a des règles sur la longueur des bâtons. Certains sports sont assujettis à des règles sur le poids ou l'âge des participants. Toutes les règles ont été conçues pour donner à tous les participants des chances égales. Cela s'applique aussi aux règles antidopage.

Intégrité personnelle

La fraude est un manque de respect, aussi bien envers vous-même qu'envers les autres sportifs. Lorsque vous enfreignez les règles, vous violez l'entente d'équité; vous ne jouez pas franc-jeu vis-à-vis de vos concurrents.

Une victoire obtenue par fraude est-elle aussi gratifiante qu'une victoire honnête? Bien sûr, on vous remet une médaille ou un prix, on vous acclame, mais au fond de vous, vous ne cesserez jamais de vous demander si vous auriez pu gagner sans une aide artificielle.

Vous avez droit au respect de vos concurrents. La lutte contre le dopage dans le sport vise également à empêcher les tricheurs de se mesurer aux sportifs propres.

Les règles antidopage protègent les droits des sportifs

Les règles antidopage protègent le droit de tous les sportifs de pratiquer leur sport de manière équitable, sans qu'aucun d'entre eux ait recours au dopage. Le sportif n'a pas besoin de recourir au dopage pour demeurer compétitif. Cela assure une concurrence saine et sans danger. Les règles antidopage préservent l'esprit sportif et le caractère gratifiant des activités sportives sur le plan humain. Elles protègent les jeunes et les futurs sportifs en leur donnant des modèles de comportement sans dopage.

Contrôle positif :

Les sportifs pris à frauder en se dopant seront exclus des compétitions. Imaginez ce que c'est pour un sportif que d'être suspendu pendant deux ans, ou encore à vie! Après tout ce temps passé à s'entraîner, être relégué sur la ligne de touche ou dans les tribunes!

Il y a aussi beaucoup de honte à être contrôlé positif. Essayer d'expliquer à vos amis, à vos coéquipier ou à vos parents que vous avez triché en vous dopant. Personne ne veut avoir une réputation de tricheur.



Médecin du sport et kinésithérapeute

Respect du corps et entraînement

Rôle du médecin du sport

Avant tout passionné par l'une ou l'autre discipline sportive, le médecin du sport est considéré comme la « nounou » des athlètes. Sans cesse à l'écoute de ses protégés, il est capable de soigner les différentes blessures, comme de les conseiller sur leur hygiène de vie. Sa récompense : leurs victoires.

Même si les pathologies dont souffrent les sportifs sont les mêmes que celles du commun des mortels (en plus fréquentes et plus graves) : tendinites, entorses, fractures, problèmes musculaires et articulaires, les thérapies ne sont pas forcément les mêmes. Pourquoi ? Parce qu'elles doivent être adaptées en fonction des objectifs et contraintes de résultats des athlètes. En clair, le médecin doit tout faire pour que le sportif blessé recouvre la totalité de ses moyens dans les plus brefs délais. Quelque soit la gravité de la blessure, le médecin doit faire preuve de grande qualité psychologique : c'est à lui d'expliquer au patient combien de temps il lui faudra pour revenir à son niveau sportif antérieur et par quelles phases de traitement il devra passer...

Le médecin sportif fait également de la prévention et de la pédagogie : il surveille la fonction cardiovasculaire des sportifs, vérifie que leur entraînement reste raisonnable, donne des conseils sur l'alimentation et le sommeil.... Pour être pertinent, il doit bien connaître les gestes techniques propres à chaque discipline sportive.

Compétences nécessaires

Sens psychologique et pédagogique

Amour du sport

Connaissances médicales approfondies

Le médecin du sport est différent d'un médecin ordinaire car son diagnostic est déterminé en fonction des attentes des sportifs et de leur niveau. Les blessures sont souvent musculaires. Il faut que le traitement soit efficace et rapide. Il joue un rôle fondamental dans le suivi des activités sportives, collectives ou individuelles. Il est également là pour prévenir des accidents ou défaillances envisageables lorsque l'on pratique un sport.



Rôle du kinésithérapeute

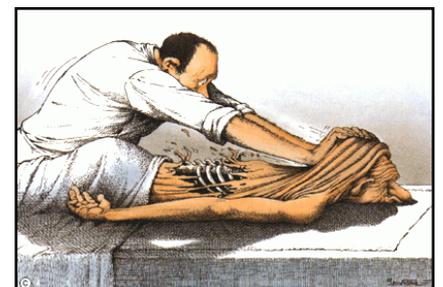
Le kinésithérapeute intervient pour éduquer ou traiter des patients atteints d'affections diverses ou pour prévenir la survenue de troubles ou d'affections. Il est aussi professionnel de la détente, du bien-être et de l'hygiène de vie.

Il réalise des actes de façon manuelle, ou par l'intermédiaire d'appareils, actes de kiné et de rééducations.

Le kinésithérapeute accomplit une rééducation fonctionnelle par le mouvement et le massage. Il effectue diverses actions afin de supprimer ou d'apaiser la douleur, et de rétablir l'altération des capacités fonctionnelles du patient.

Compétences requises

- Avoir une bonne résistance physique
- Avoir une écoute et une bonne observation
- Avoir un bon mental
- Avoir une bonne curiosité scientifique
- Etre méthodique et bien organisé dans l'espace et dans le temps
- Etre respectueux des personnes confiées
- Travailler avec autonomie ou dans le cadre d'une équipe
- Respecter les protocoles de soins
- Prendre des initiatives à bon escient
- Réaliser rapidement et correctement les tâches administratives



[source](#)

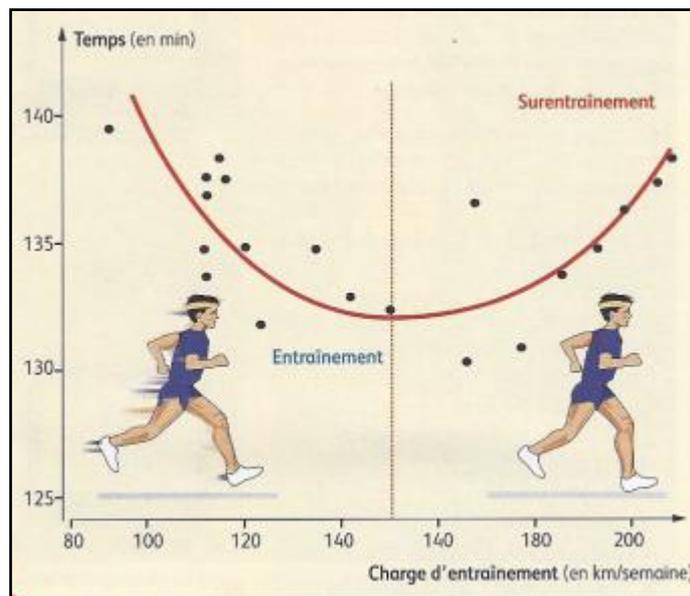
Le surentrainement : conséquences sur la santé et les performances sportives

• Surentrainement et performances

Le surentrainement est l'une des causes pathologiques associées aux pratiques sportives intensives. En effet, en temps normal, l'alternance entre les périodes d'entraînement et de récupération permet d'adapter l'organisme aux efforts demandés et d'améliorer progressivement les performances.

Le surentrainement peut se manifester par une simple baisse de la forme et de l'envie mais peut aller jusqu'à la perte totale de la motivation. Il affaiblit également le corps et augmente le risque de blessure. Des études montrent un risque certain au-delà de huit heures d'activités sportives intensives par semaine

Le surentrainement a des répercussions sur les performances sportives :



NATHAN SVT Seconde 2010

Relation entre la charge d'entraînement et les performances obtenues au marathon

• Surentrainement et santé

Outre les manifestations sportives, le surentrainement peut générer les manifestations cliniques suivantes :

- impression de fatigue persistante
- fatigabilité musculaire
- troubles du sommeil
- micro et macro traumatologie
- troubles cardiorespiratoires présentés dans le tableau ci-dessous :
- sommeil et humeur perturbée (augmentation de l'agressivité, irritabilité, sautes d'humeur, instabilité émotionnelle...);
- jambes lourdes ;
- infections et maladies plus fréquentes ;
- perte du « goût » de l'effort, de la motivation à l'entraînement comme en compétition ;
- baisse de la capacité de concentration;
- baisse de l'appétit, troubles digestifs ;
- diminution de la masse maigre ;
- anémie d'installation progressive.

Fréquences cardiaque (battement/min)	Sujet sédentaire	Sujet entraîné	Sujet surentraîné
Avant l'effort (au repos)	72	50	66
Pendant un effort de forte intensité	174	144	158
10 min après l'effort	123	68	105

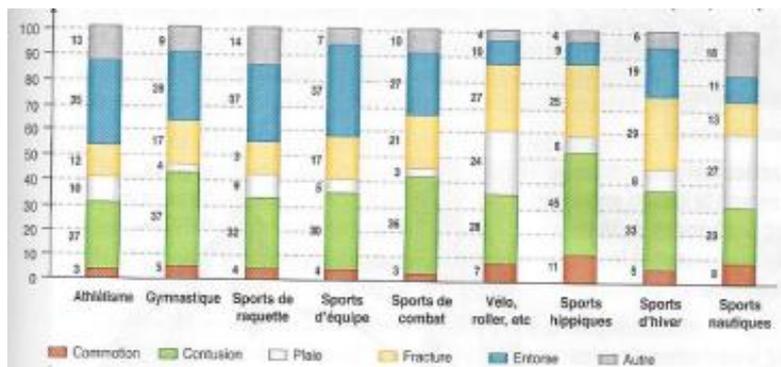
Fréquence cardiaque avant, pendant et après l'effort, chez un sujet sédentaire, entraîné et surentraîné

La détection du surentraînement passe par un suivi physiologique des sportifs, mais aussi par un suivi psychologique au travers de questionnaires permettant d'évaluer leur ressenti.

Les causes du surentraînement peuvent être multiples :

- charge d'entraînement (volume et intensité) excessive ;
- récupération insuffisante ;
- monotonie de la charge et du type d'entraînement ;
- augmentation trop rapide du volume et de l'intensité d'entraînement ;
- problèmes médicaux ;
- aberrations nutritionnelles ;
- fréquence de compétitions de haut niveau trop élevée ;
- stress environnemental inhabituel (canicule, hiver rude, etc.) ;
- stress psychologique inhabituel (personnel, professionnel, etc.) ;
- insomnie

A noter que l'entraînement de haut niveau provoque une usure et la structure anatomique peut céder. Cela claque le plus souvent au niveau des membres inférieurs : le tendon d'Achille reçoit la moitié des blessures, suivi des muscles de l'arrière de la cuisse. Chaque épreuve a ses lésions spécifiques. Les sauts en hauteur et en longueur sollicitent les tendons rotuliens et, plus généralement, ils provoquent des problèmes de dos. En sprint, on se déchire les muscles et les tendons trinquent. En javelot, c'est plutôt l'épaule ou le coude. Le surentraînement amplifie le nombre de blessures car le sportif n'écoute pas son corps lorsque celui-ci a besoin de repos pour récupérer...



BORDAS SVT Seconde 2010

Proportions de différents types d'accidents selon le pratiqué (en %)



Fracture de fatigue du talon d'une marathonnienne

Une fracture de fatigue correspond à des modifications très localisées de la structure osseuse (flèche). Elles sont causées par des traumatismes répétés liés à la pratique très intense d'un exercice physique. Ces fractures sont douloureuses et rendent le mouvement difficile.

BELIN SVT Seconde 2010

Dopage et santé

La volonté d'augmenter ses performances ou celle de compenser la fatigue liée au surentraînement peuvent conduire au dopage. Le dopage est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux afin d'augmenter artificiellement ses capacités physiques ou mentales.

• Les stéroïdes anabolisants

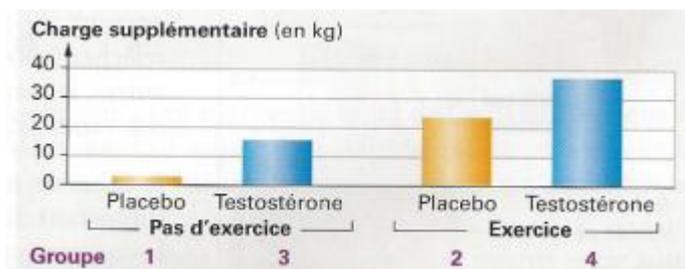
Les stéroïdes anabolisants sont des substances proches ou analogues à la testostérone (hormone sexuelle mâle) responsable entre autres de la croissance des os et des muscles.

Ceux-ci sont prescrits sur ordonnance dans des cas très précis (forte dénutrition, ostéoporose, cancer,...). Aux Etats-Unis le nombre de consommateur de stéroïdes ne cesse de croître chez les jeunes. La moitié en prend pour améliorer ses performances sportives, l'autre pour posséder un corps musclé et valoriser son image sociale. Associés à un entraînement régulier, les stéroïdes permettent en effet d'augmenter la force et le volume musculaire. De plus ils réduisent la sensation de fatigue et stimulent l'agressivité.

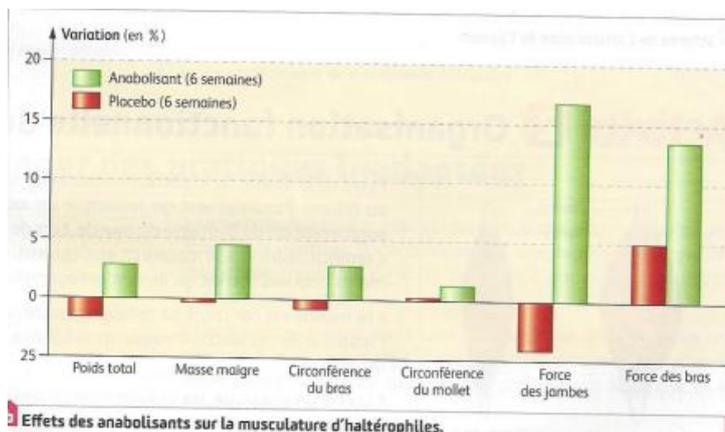
Cependant, la consommation de stéroïdes présente de lourds effets secondaires sur la santé. Elle peut aussi entraîner une suspension à vie des sports de compétition chez les athlètes chez lesquels elle est détectée lors d'un contrôle antidopage.

-Les effets de la testostérone :

Afin de mesurer les effets de la testostérone sur la force musculaire, on a mesuré, sur 4 groupes de personnes au bout de 10 semaines, l'augmentation de la force développée par le quadriceps. Celle-ci est évaluée par la charge supplémentaire en kilogramme portée lors d'exercices de squat. Ceux-ci consistent en une flexion suivie d'une extension des membres inférieurs avec charge. Le premier groupe ne s'entraîne pas et reçoit un placebo, le deuxième sous placebo s'entraîne, le troisième ne s'entraîne pas et reçoit la testostérone, le quatrième reçoit la testostérone et s'entraîne.

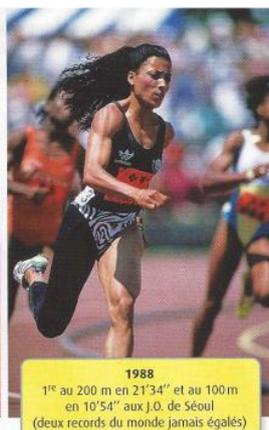
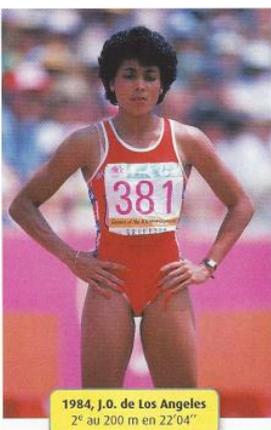


HATIER SVT Seconde 2010



L'étude suivante a été réalisée chez un groupe de dix haltérophiles de sexe masculin. La moitié du groupe a reçu un traitement à la méthandione, un anabolisant de synthèse, pendant 6 semaines, alors que l'autre groupe recevait un placebo. On a ensuite quantifié l'effet du traitement sur la composition et les dimensions corporelles, ainsi que sur la force musculaire.

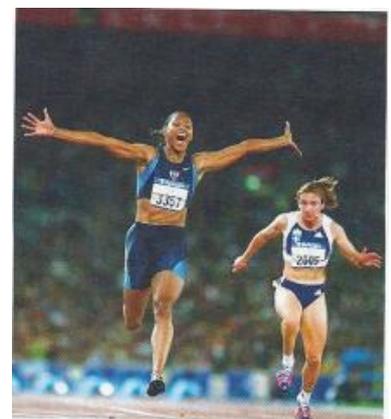
NATHAN SVT Seconde 2010



L'athlète américaine Florence Griffith-Joyner en 1984 et en 1988.

Elle fut soupçonnée de dopage aux stéroïdes anabolisants, mais aucun contrôle n'a jamais permis de le prouver. Elle a pris sa retraite sportive en 1989, en plein gloire et au moment où les contrôles antidopage surprises furent instaurés. Elle a survécu à une crise cardiaque en 1988. Elle est décédée en 1998, à l'âge de 39 ans asphyxiée par une crise d'épilepsie.

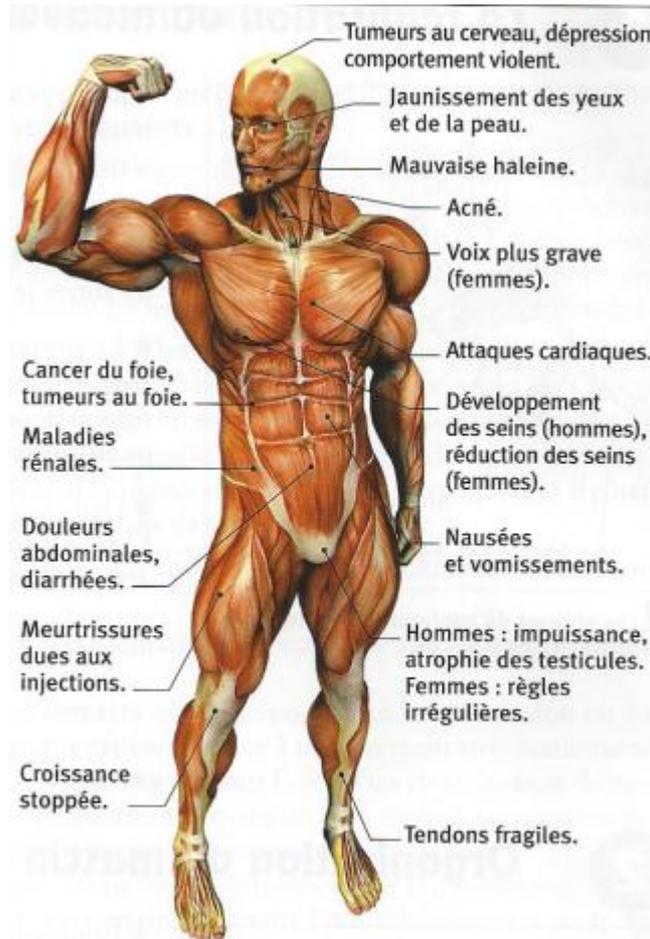
BELIN SVT Seconde 2010



Aux J.O. d'été de Sydney, en 2000, Marion Jones remporte le 100 m féminin. En octobre 2007, cette athlète reconnaît s'être dopée aux stéroïdes anabolisants avant les J.O. de Sydney et rend ses cinq médailles (trois d'or et deux de bronze).

BORDAS SVT Seconde 2010

-Les effets secondaires de la prise de stéroïdes



HATIER SVT Seconde 2010

• **L'E.P.O. (Erythropoïétine)**

L'érythropoïétine (EPO) est une hormone. C'est un facteur de croissance des précurseurs des globules rouges dans la moelle osseuse. Elle entraîne ainsi une augmentation du nombre de globules rouges dans le sang.

En médecine, elle est utilisée dans les cas suivants : insuffisance rénale chronique, maladies hématologiques, cancers, tumeurs solides, lymphomes malins ou myélome multiple, programmes de transfusion, chirurgie orthopédique, perte de sang.

L'érythropoïétine est connue pour être utilisé comme agent dopant par certains sportifs afin d'augmenter leur endurance et leurs performances (particulièrement les marathoniens et les cyclistes). L'amélioration de la vitesse des cyclistes utilisant de l'EPO est parfois évaluée à environ 10 %. Ce type de pratique dopante peut avoir des conséquences graves, parfois même mortelles. En effet, l'injection d'érythropoïétine synthétique augmente chez un individu la quantité de globules rouges. Au cours d'un effort physique prolongé, le sportif imprudent qui a eu recours à un tel procédé voit son sang se transformer en une pâte visqueuse et épaisse, susceptible d'entraîner la formation de caillot et de thromboses. Dans ces conditions, les accidents vasculaires cérébraux ne sont pas rares, et une défaillance cardiaque peut même survenir. Il est également possible que son usage entraîne, plus largement, différents problèmes cardiaques, ce qui permettrait d'expliquer le nombre de plus en plus élevé de morts par arrêt cardiaque de sportif de haut niveau ces dernières années (notamment en football et en cyclisme).



Entraînement et performance

• La visite médicale

Il est important d'effectuer des visites médicales régulières lorsqu'on pratique un sport.

Au terme de la visite, le médecin rédige un certificat de non contre indication à la pratique d'un sport. La présentation de ce certificat est nécessaire pour participer aux compétitions officielles. La visite comprend notamment :

- ✓ Auscultation du cœur et des poumons, palpations des veines et des artères, examen des articulations.
- ✓ Réalisation d'un effort sous maximal sur ergo-cyclomètre avec surveillance de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle.
- ✓ Mesures ventilatoires.

• L'échauffement

L'échauffement permet de limiter le risque de blessure et d'augmenter la performance sportive. Il permet à la fois d'accroître l'apport de dioxygène et de nutriments aux muscles, d'augmenter la plasticité des masses musculaires, de protéger et préparer les articulations ainsi que de réactiver les bons programmes moteurs cérébraux afin de retrouver les bons gestes techniques.

Lors de l'échauffement, la température du muscle augmente, lui permettant de s'allonger et de se raccourcir plus rapidement. Les étirements pratiqués lors de l'échauffement permettent d'accroître la souplesse articulaire et musculaire afin d'autoriser une amplitude maximale des mouvements sans risque.

-Programme d'échauffement

La phase d'échauffement doit comporter deux parties :

1-Un échauffement d'ordre général avec un objectif triple

-Augmenter la fréquence cardiaque et la température corporelle par des exercices de faibles intensité tels que footing, bicyclette ergométrique...En effet, les muscles et le tendons ainsi que le système nerveux qui commande les contractions ont un rendement maximum à la température de 39°C.

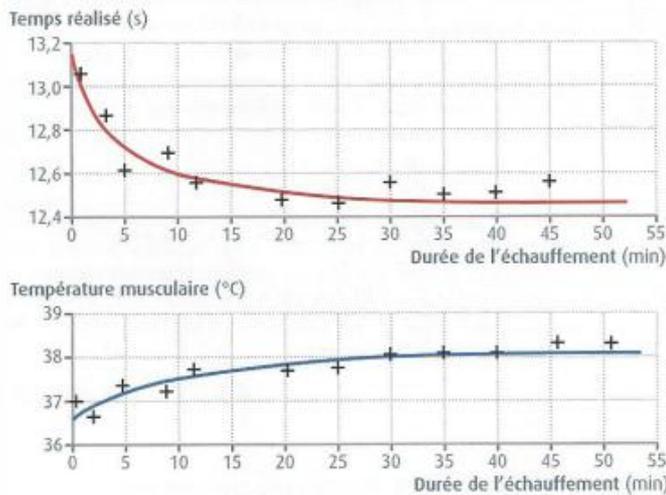
-Augmenter la souplesse de la colonne vertébrale et des différentes articulations (flexions/extensions, rotations...).

-Echauffer les muscles (étirements, contractions,...) pour accroître leur irrigation sanguine.

2-Un échauffement d'ordre spécifique au sport pratiqué (insistant tout particulièrement sur les muscles et les articulations sollicités dans ce sport).

4 à 8 min	Un échauffement général Un footing léger ou de la course sur tapis roulant ou de la bicyclette ou du rameur. Fréquence cardiaque : 140-150 battements/min.
4 à 12 min	Un échauffement progressivement plus intense qui se concentre sur les groupes musculaires particulièrement sollicités. Et toujours les abdominaux.
2 à 3 min	Quelques étirements maintenus pendant au moins dix secondes chacun.
2 à 10 min	Quelques exercices particuliers qui réveillent les automatismes techniques. (accélération, smash,...).
Durée totale : 12 à 30 min	

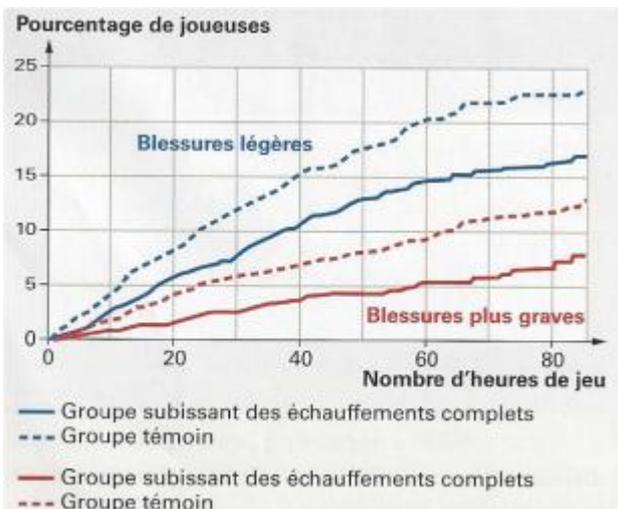
-Les conséquences d'un bon entraînement



Evolution des performances au 100m et de la température musculaire en fonction de la durée de l'échauffement

L'augmentation de température musculaire liée à l'échauffement accroît l'élasticité des muscles et des tendons, et optimise la lubrification des articulations. Les douleurs ressenties pendant l'entraînement sont réduites et le risque de blessures est diminué.

BELIN SVT Seconde 2010



Comparaison des risques de blessures chez de jeunes footballeuses en fonction des échauffements subis sur une saison sportive.

HATIER SVT Seconde 2010

La récupération

Il n'est pas secret pour aucun athlète que l'amélioration de la performance passe par un dur travail. Cependant, l'entraînement difficile nous blesse et nous fragilise. C'est donc la récupération qui nous rend plus fort. En sport, l'amélioration physique n'apparaît que durant la période de récupération qui suit un entraînement difficile. Cette adaptation se caractérise par l'amélioration de l'efficacité du cœur, l'augmentation du nombre de capillaires dans les muscles, l'augmentation du glycogène stocké dans les cellules musculaires. Durant les périodes de récupération, ces systèmes atteignent des niveaux de fonctionnement plus élevés pour compenser le stress qui leur a été imposé. Il en résulte que l'on a maintenant atteint un niveau de performance plus élevé.

Exemple d'entraînement

Programme choisi	Développement du volume musculaire (hypertrophie)	Développement de la force
Nombre de séries d'exercices	× 3 à 5	× 3 à 5
Nombre de répétitions par série	× 8 à 20	× 2 à 6
% de la charge maximale	30 à 50 %	80 %

Le projet d'un élève en cours d'EPS

Dans le cadre du cours d'EPS, un élève de seconde (15 ans, 173cm, 58kg) élabore un projet de séances de musculation. Il met en œuvre un projet « esthétique, hypertrophie » afin de développer le volume de ses quadriceps.
BELIN SVT Seconde 2010

Échauffement	général	- 2 tours de stade pour augmenter la température du corps (4') - Corde à sauter pour faire monter le rythme cardiaque (2') - Assouplissements (2'30")
	spécifique	- Montée des genoux sur 20 m - Talons-fesses sur 20m (2')
Machine ou accessoire	Leg extension	
Muscles utilisés	Quadriceps	
Nombre de plaques maxi	7	
Nombre de plaques utilisées	3 (22 kg)	
Nombre de répétitions et de séries	5 séries de 15 répétitions	
Récupération et étirements spécifiques		

Programmation de séances de musculation

Tom Iparcoeur et Jo Aquim-Naua

L'esprit sportif

L'esprit sportif

Le concept d'Esprit sportif prône l'esprit, le corps et l'intellect.

C'est l'expression d'un comportement, d'une attitude intégrant des valeurs fortes c'est aussi défini comme l'acceptation des règles du code du sportif mis en place par l'association française pour le sport :

- Le respect de soi et de ses partenaires et adversaires, de l'arbitre, des règlements,
- L'anti-violence
- La loyauté
- La courtoisie et politesse
- L'altruisme, capacité à se soucier des autres
- La dignité
- Accepter le résultat même dans la défaite

Le dopage est fondamentalement contraire à l'Esprit sportif.



Les valeurs liées à l'Esprit sportif	Les bons comportements liés à l'Esprit sportif	Les actions contraires à l'Esprit sportif
Franc jeu et honnêteté	Je respecte les règles du jeu, même si je sais que je peux tricher sans me faire prendre.	Je ne respecte pas les règles du jeu. Je mens lorsque je me fais prendre.
Santé	J'écoute mon corps. Je mange sainement, je dors suffisamment et j'évite de trop m'entraîner.	Je prends des risques lorsque je pratique mon sport. Je joue même si je suis blessé ou fatigué.
Excellence dans l'exercice	Je fais toujours de mon mieux. Je suis heureux lorsque je gagne, mais je n'en profite pas pour me moquer de mes adversaires.	J'abandonne lorsque je perds ou que je ne joue pas très bien. Quand je ne joue pas bien, je suis agressif envers mes coéquipiers et mes adversaires.
Épanouissement de la personnalité et l'éducation	Je donne le bon exemple à mes coéquipiers en jouant de façon juste. Je suis un bon exemple pour les plus jeunes. Je reste calme même quand je perds ou que je ne joue pas très bien.	J'encourage les autres à tricher avec moi ou à ne pas jouer de façon équitable.
Divertissement et joie	La pratique de mon sport favori me rend heureux. Que je gagne ou que je perde, je m'amuse toujours.	Je me montre souvent agressif au jeu, ce qui rend le sport moins amusant. Il m'arrive d'être triste ou en colère. Il m'arrive de blesser les autres (par mes actes ou mes propos). Je joue pour gagner. Le sport ne m'amuse plus.
Travail d'équipe	Je sais que je ne peux pas gagner seul. La victoire comme la défaite est un résultat d'équipe.	Il m'arrive de jouer pour me mettre en valeur, même si ce n'est pas toujours bon pour l'équipe. Je me fâche lorsque mes coéquipiers jouent moins bien que moi.
Dévouement et engagement	Je me consacre à mon sport et à mes coéquipiers. Je me présente toujours à l'entraînement et aux matchs. J'aide les plus jeunes à jouer.	Je ne viens qu'aux matchs. Je ne pratique pas et je ne participe pas aux séances d'entraînement. Je ne joue pas, sauf si je sais que je vais gagner.
Respect des règles et des lois	Je connais les règles. Je respecte les règles et les officiels.	J'insulte les officiels et les arbitres. Je m'oppose aux décisions des arbitres. Je ne respecte pas l'autorité.
Respect de soi-même et des autres participants	Je ne laisse pas les autres me traiter injustement. J'aide mes coéquipiers et mes adversaires à se relever s'ils tombent.	J'insulte mes coéquipiers et mes adversaires. J'agis de manière grossière. Je suis agressif.
Courage	Si j'apprends qu'un coéquipier ou un adversaire ne respecte pas les règles, j'en parle.	Quand j'apprends qu'un coéquipier ou un adversaire ne respecte pas les règles ou triche, je garde le silence.
Esprit de groupe et solidarité	Pour moi, la compétition cesse dès que je quitte le terrain. Hors terrain, je me montre amical avec mes adversaires. Si je vois quelque-chose d'injuste, je n'hésite pas à en parler.	Je rejette les joueurs qui sont différents de moi. Je ne joue pas avec les joueurs qui sont moins bons que moi. Je ne parle pas avec mes adversaires lorsque j'ai quitté le terrain.

Le franc jeu

Pour réussir dans le sport, il faut avoir l'attitude qui convient. L'honnêteté, la dignité, le franc jeu, le respect, l'esprit d'équipe, le dévouement et le courage sont essentiels pour remporter des succès sportifs mémorables. Toutes ces valeurs se résument dans le concept de « franc-jeu ».

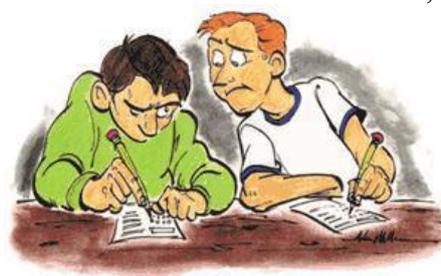
Le franc jeu est fonction des choix que l'on fait entre ce qui est juste et ce qui est condamnable. Les gens remarqueront comment tu joues. Ta réputation de bon ou de mauvais joueur te suivra longtemps après la fin de la compétition et pourrait déterminer le comportement des gens à ton égard, avant même qu'ils n'aient fait ta connaissance. Pour rester fidèle à l'esprit sportif et se faire une bonne réputation, il faut toujours :

- se respecter et respecter autrui (adversaire, arbitres et officiels)
- respecter les règles de la compétition et du sport propre
- être beau joueur dans la victoire comme dans la défaite
- avoir du plaisir et aimer être dans l'action.

Sans le franc jeu, le sport n'a guère de sens. Si l'on fait du sport, c'est parce qu'il donne l'occasion de faire preuve des talents qui nous sont propres, de partager, de se faire des amis et de s'amuser. Tout cela, c'est le franc jeu qui le rend possible.

• Pour certains trichent ils ?

La plupart des sportifs savent que se doper c'est tricher, cependant, certains sont tout de même prêts à en prendre le risque.



[source](#)

Parfois, les médailles, les primes ou le désir de gloire peuvent inciter à prendre de mauvaises décisions. Certains disent aux sportifs que le dopage peut leur donner un coup de fouet, les dispenser de longues années d'entraînement ou les aider à gagner. Les voilà prêts à compromettre leur carrière sportive et leur santé, prêts à gagner à n'importe quel prix !

D'autres sont poussés par leur directeur sportif ou par leurs parents à être les meilleurs, ou s'en sentent obligés. Le dopage leur paraît un moyen de répondre à ces attentes.

Certains sportifs usent de substances interdites pour se remettre d'une blessure. Les entraîneurs ou directeurs sportifs leur disent peut être que ces substances permettent d'oublier la douleur ou peuvent accélérer la guérison, mais ils s'abstiennent en général d'en mentionner les risques pour la santé et omettent de rappeler que le dopage est une fraude.

Quelle qu'en soit la raison, le dopage est sans excuse.

• Dopage et santé

Le dopage est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux définis arbitrairement par des organismes afin d'augmenter ses capacités physiques ou mentales.

La testostérone est une hormone stéroïde produite par les testicules. Elle favorise l'augmentation de la masse musculaire et osseuse, la production de cellules sanguines.

Depuis plus de 50 ans, ces propriétés conduisent l'industrie pharmaceutique à produire des substances mimétiques de la testostérone dans un but thérapeutique. Certains sportifs ont détourné l'usage médical de ces substances pour améliorer leurs performances sportives.



Molécules de synthèse (exemples)	Utilisations médicales	Effets secondaires médicalement décrits
Metribolone THG Nandrolone	- soigner des anémies dues à certaines leucémies ou à une insuffisance rénale - prévenir l'atrophie musculaire chez les patients immobilisés après une intervention chirurgicale - soigner les retards de croissance - soigner les retards de puberté masculine	- hypertension artérielle - modifications du taux sanguin de cholestérol - fragilité musculaire et tendineuse - atrophie testiculaire et infertilité - lésions du foie - modifications du ventricule gauche du cœur - acné prononcée - problèmes neurologiques

Le Fair play

Le fair-play : le fair renvoie à ce qui est juste et play renvoi au jeu en anglais cela implique donc un franc jeu.

Il existe le Comité international pour le fair-play qui reconnaît l'engagement envers les valeurs du fair-play en décernant des prix aux personnes et aux équipes les plus méritantes.

Parmi les récipiendaires récents de ces trophées, on retrouve le gymnaste russe Aleksey Nemov, qui a calmé ses supporters après s'être vu attribuer une note faible lors des Jeux d'Athènes, en 2004, le joueur de rugby néo-zélandais Tana Umaga, qui a arrêté de jouer pour aider un adversaire blessé, ainsi que l'équipe de football du Danemark, qui a délibérément raté un tir de réparation contre l'équipe iranienne dont un membre avait pris le ballon en main après avoir confondu le coup de sifflet d'un spectateur avec celui de l'arbitre.

Exemples de fair play dans le monde sportif

Échanger une médaille d'argent contre une vie sauve Jeux olympiques d'été de 1988

Lawrence Lemieux faisait partie de l'équipe olympique canadienne de voile. Lors des Jeux olympiques de 1988, il était sur le point de remporter la médaille d'argent, lorsqu'il vit que l'un de ses adversaires était tombé à l'eau. Originaire de Singapour, le navigateur était blessé et arrivait à peine à maintenir sa tête hors de l'eau. Lawrence abandonna la course pour sauver son concurrent. Il n'a pas remporté la médaille d'argent, et n'a terminé qu'en 22e position. Toutefois, pendant la cérémonie de clôture des Jeux, Lawrence a reçu la médaille du fair-play Pierre de Coubertin.

À deux pieds joints pour aider un adversaire dans le besoin Jeux olympiques de 1936

Jesse Owens était l'une des plus grandes vedettes américaines de l'athlétisme. Son principal adversaire aux Jeux olympiques de 1936, à Berlin, était Luz Long. Luz était un Allemand et le grand public s'attendait à ce qu'il remporte la médaille d'or du saut en longueur. Jesse rata ses deux premiers sauts en prenant son élan avec le pied au-delà de la ligne limite. Un troisième dépassement de ligne entraînerait sa disqualification. Jesse était vraiment découragé. La pression était intenable. Luz s'est avancé vers Jesse. Il s'est présenté. Il lui a ensuite conseillé de sauter depuis un point situé à plusieurs centimètres de la ligne. Puisque Jesse parvenait pratiquement à tous les coups à franchir plus que la distance minimale, il parviendrait sûrement à se qualifier pour le tour suivant. Et c'est ce qui s'est produit! Jesse n'a pas raté son troisième saut. Il a remporté la médaille d'or. Il a même battu le record de Luz. Luz a été le premier à féliciter Jesse après sa victoire. Les deux hommes ont quitté le terrain bras dessus, bras dessous.

« Si je voulais être honnête, c'était la seule chose à faire. »

Ruben Gonzales était un joueur de racquetball professionnel de talent. En 1985, il prenait part à un tournoi mettant en jeu le titre de champion du monde. Le match était serré. À la balle de match, Ruben réussit un coup décisif, que l'arbitre déclara valide. Un des juges de ligne jugea également le coup valide. Ruben était sur le point d'être déclaré gagnant, mais il se sentait mal à l'aise. Se tournant vers son adversaire et l'arbitre, Ruben déclara que sa balle n'avait pas été bonne parce qu'elle avait frappé le sol avant le mur. La balle fut remise en jeu et son adversaire a fini par remporter la victoire. « Si je voulais être honnête, c'était la seule chose à faire », a expliqué Ruben après le match.

Valeurs sportives et vie quotidienne

Les valeurs sportives peuvent être rapportées à la vie quotidienne. En voici quelques exemples.

Les valeurs liées à l'Esprit sportif	Que puis-je faire?	Qu'est-ce que j'attends des autres?	À quelles conséquences s'attendre lorsqu'on ne respecte pas ces valeurs?
Franc jeu et honnêteté	Je ne triche pas aux examens. Je tiens les promesses faites à mes amis et à ma famille.	Je m'attends à ce que les autres ne trichent pas. Je m'attends à ce que les autres respectent les promesses qu'ils me font.	Si tout le monde triche lors d'un examen, personne ne saurait ce que nous avons réellement appris.
Santé	Je prends soin de mon corps. Je me repose quand j'en ai besoin.	Je m'attends à ce que les autres prennent soin d'eux.	Si tout le monde était tout le temps fatigué ou malade, on ne pourrait jamais rien faire.
Excellence dans l'exercice	Je fais de mon mieux à l'école. Même si j'obtiens de bonnes notes, je cherche toujours à m'améliorer.	Je m'attends à ce que mes camarades de classe fassent aussi de leur mieux. Quand je joue ou que j'étudie avec des amis, je m'attends à ce qu'ils fassent de leur mieux.	Si personne ne fait d'effort, le travail est plus difficile et les jeux ne sont pas aussi amusants. Si nous ne cherchons pas à nous dépasser, nous obtenons de moins bons résultats et il n'y a pas de quoi être fier.
Épanouissement de la personnalité et l'éducation	J'aime apprendre de nouvelles choses. J'apprends des autres en les écoutant. Je n'hésite pas à aider un ami qui éprouve des difficultés dans ses études.	Je m'attends à ce que mes amis et mes camarades de classe soient justes avec moi et qu'ils m'aident quand j'en ai besoin, tout comme je le fais pour eux.	Sans l'envie d'apprendre de nouvelles choses ou de partager des connaissances avec les autres, chaque journée est moins amusante et moins intéressante.
Divertissement et joie	J'aime m'amuser. La vie est plus amusante quand je me sens heureux. J'essaie de trouver un côté positif à toutes les situations, même les mauvaises. Lorsque mes amis sont tristes, j'essaie de leur redonner le goût de sourire.	Je voudrais que mes amis soient heureux. Je voudrais que mes amis voient la vie du bon côté.	Sans joie ni plaisir, tout le monde serait tout le temps triste et en colère. Il est plus facile de travailler lorsqu'on est de bonne humeur.
Travail d'équipe	J'aime aider mes amis lorsqu'ils en ont besoin. J'aide les personnes qui en ont besoin, même si elles ne font pas partie de mon groupe d'amis.	J'attends de mes amis qu'ils m'aident quand j'en ai besoin. J'attends de mes amis qu'ils aident les autres.	Si nous ne partageons avec les autres, si nous ne travaillons pas ensemble, les activités et le travail de chaque jour sont plus difficiles et bien moins agréables. Quand les gens ne parviennent pas à travailler en équipe, ils ont tendance à tourner en rond, à perdre du temps et à obtenir de moins bons résultats.

Dévouement et engagement	J'essaie de terminer ce que j'ai commencé, même si c'est difficile ou que cela demande beaucoup de temps et d'efforts.	J'attends des autres qu'ils terminent ce qu'ils ont commencé. J'attends des autres qu'ils n'abandonnent pas, même quand c'est difficile.	Quand on ne finit pas ce que l'on a commencé, on n'arrive à rien.
Respect des règles et des lois	Je respecte le règlement de mon école. Je respecte les règles de ma famille. J'obéis à mon professeur et à mes parents.	J'attends de mes amis qu'ils respectent les règles. J'attends de mes camarades de classe qu'ils respectent les règles de l'école.	Si je ne respecte pas les règles, je peux être puni. Quand on ne respecte pas les règles, c'est moins amusant de participer à une activité.
Respect de soi-même et des autres	Je suis poli envers les autres. J'attends mon tour pour parler en classe. J'attends mon tour au jeu.	J'attends de mes amis qu'ils me traitent bien. J'attends des autres qu'ils me respectent.	On dit que le respect attire le respect. Si je ne respecte pas les autres, ils ne me respecteront pas non plus. Si les autres ne me respectent pas, j'aurai du mal à les respecter.
Courage	Je défends les plus jeunes ou les plus faibles lorsqu'ils sont maltraités. Je n'hésite pas à faire ce qui est juste et ce en quoi je crois, même si les autres ne sont pas d'accord.	J'attends des autres qu'ils défendent les causes justes. J'attends de mes amis qu'ils m'aident si quelqu'un me traite de manière injuste.	Si personne n'a le courage de défendre ce qui est juste, les brutes n'arrêteront jamais de gâcher le travail des autres et le plaisir des activités de groupe.
Esprit de groupe et solidarité	Je fais des choses positives pour ma communauté. J'aide mes professeurs. J'aide mes amis. Je participe aux corvées à l'école. J'aime aider les plus jeunes. Je partage ce que j'ai et ce que je sais avec ceux qui en ont besoin.	J'attends des autres qu'ils fassent de bonnes choses pour notre communauté et qu'ils partagent ce qu'ils ont et ce qu'ils savent.	On dit souvent qu'il est impossible de vivre sans les autres. Quand on ne partage rien et qu'on n'aide pas les autres, chaque jour est bien plus difficile.



Le serment olympique

Pour prendre part aux Jeux olympiques, un sportif, un officiel (arbitre ou juge) et un entraîneur font un serment au nom de tous les sportifs et tous les officiels, lors de l'ouverture des J.O.. L'athlète et l'arbitre, qui sont du pays organisateur, tiennent un coin du drapeau olympique pendant qu'ils prononcent le serment. On appelle cette promesse le Serment olympique : il représente un engagement.

Serment de l'athlète

« Au nom de tous les concurrents, je promets que nous prendrons part à ces Jeux olympiques en respectant et suivant les règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogues, dans un esprit chevaleresque, pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes ».

Serment de l'arbitre

« Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant ces Jeux olympiques en toute impartialité, en respectant et en suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité ».

Serment de l'entraîneur

« Au nom de tous les entraîneurs et autres membres de l'entourage des athlètes, je promets que nous engageons à veiller à ce que l'esprit de jeu sportif et équitable est pleinement respecté et maintenu en conformité avec les principes fondamentaux de l'olympisme ».



LA CHARTE DU SPORT DE HAUT NIVEAU

PRÉSENTATION

Instituée par la loi du 16 juillet 1984 modifiée, la charte du sport de haut niveau est fondée sur les principes déontologiques du sport.

Elle fixe le cadre général des relations entre les sportifs de haut niveau et leur environnement (État, fédérations, collectivités territoriales, partenaires privés). Les droits et les devoirs de chacune des parties sont fixés dans le respect des principes inaliénables de la liberté individuelle de tous citoyens.

Les sportifs se voient ouvrir l'accès aux aides de l'État destinées à favoriser leur réussite sportive et leur insertion professionnelle.

La Charte comprend d'autre part des règles qui fixent le cadre des relations des sportifs avec les médias dans le respect du droit à l'image et de la liberté individuelle d'expression.

Tout sportif de haut niveau inscrit sur la liste nationale, prévue à l'article 26 de la loi, s'engage à respecter les principes et valeurs de la présente charte.

Les fédérations sportives délégataires intégreront dans leur règlement fédéraux les bases permettant de s'y référer notamment lors des conventions individualisées organisant de manière concertée les objectifs sportifs et les actions de formation préparant à la reconversion des sportifs de haut niveau.

CHARTRE DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Préambule

Le sport de haut niveau joue un rôle social et culturel de première importance. Conformément aux valeurs de l'Olympisme énoncées dans la Charte olympique et aux principes déontologiques du sport, il doit contribuer, par l'exemple, à bâtir un monde pacifique et meilleur, soucieux de préserver la dignité humaine, la compréhension mutuelle, l'esprit de solidarité et le fair-play.

Toute personne bénéficiant d'une reconnaissance par l'État de sa qualité de sportif de haut niveau, d'arbitre ou de juge sportif de haut niveau ou exerçant une responsabilité dans l'encadrement technique ou la gestion du sport de haut niveau doit s'efforcer d'observer en toute circonstance un comportement exemplaire, fidèle à son engagement dans la communauté sportive, et de nature à valoriser l'image de son sport et de son pays.

L'État et le mouvement sportif sont garants du respect des principes énoncés dans la présente charte. Avec le concours des collectivités territoriales et des entreprises, ils veillent à ce que soient réunis les moyens nécessaires pour soutenir le développement du sport de haut niveau, en vue de favoriser l'accès des sportifs à leur plus haut niveau de performance et à la meilleure expression de leurs capacités sociales et professionnelles.

La commission nationale du sport de haut niveau a établi les dispositions qui suivent, conformément aux règles déontologiques du sport et en application de la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 modifiée relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives. Elle peut être saisie de toute difficulté d'interprétation soulevée par l'application de la présente charte.

CHAPITRE I : DES SPORTIFS

Règle I

Dans le plein exercice de ses droits et libertés de citoyen, chaque sportif de haut niveau est responsable de la bonne conduite de sa carrière sportive, ainsi que de la préparation de son avenir socioprofessionnel. Il veille à l'exécution de ses obligations à l'égard de son pays et de la fédération à laquelle, en tant que licencié, il a volontairement adhéré.

Règle II

En considération de l'engagement personnel et de l'importance de la préparation exigés par la recherche de la plus haute performance, tout sportif de haut niveau a accès, dans les conditions et limites réglementaires, aux dispositions, mesures et aides destinées :

- à favoriser sa réussite sportive,
- à compenser les dépenses que lui occasionne son activité sportive
- à faciliter la mise en œuvre d'un projet de formation en vue de son insertion socioprofessionnelle.

L'État et le mouvement sportif ont le devoir de veiller à l'attribution équitable et cohérente des aides accordées aux sportifs de haut niveau. A cet effet, ceux-ci doivent communiquer à leur fédération la nature et le montant des concours publics qui leur sont individuellement accordés. Toute demande d'aides personnalisées à l'État doit être instruite par la fédération et formulée par elle ; elle doit comporter notamment l'indication des ressources dont disposent les intéressés. Ces informations restent confidentielles.

Règle III

L'Etat et la fédération dont le sportif de haut niveau est le licencié s'assurent que celui-ci bénéficie d'un régime de protection sociale couvrant l'ensemble des risques sociaux à prendre en compte pendant la durée de sa carrière sportive au haut niveau.

Règle IV

Dans l'exercice de sa liberté d'opinion et de sa liberté de communiquer des informations ou des idées, le sportif de haut niveau est tenu de préserver l'image de sa discipline et du sport français en général, ainsi que de ne pas porter atteinte à l'intimité, l'honneur ou la considération d'autrui. Le droit à l'exploitation de son image est garanti au sportif de haut niveau, sous réserve des dispositions des règles IX et X ci-après. Ce droit individuel comprend la liberté de s'opposer à tout enregistrement privé et celle de commercialiser l'utilisation de l'image personnelle.

Règle V

Tout contrat sur la base duquel un sportif de haut niveau perçoit une rémunération en contrepartie de prestations sportives ou liées à son activité sportive, doit être compatible avec les dispositions de la présente charte et les règlements fédéraux.

Règle VI

Les sportifs de haut niveau participent à la lutte contre le dopage et aux actions de prévention menées dans ce domaine par l'Etat et le mouvement sportif. Ils s'interdisent de recourir à l'utilisation de substances ou de procédés interdits.

Règle VII

Les sportifs de haut niveau définissent en accord avec la direction technique nationale de leur fédération leur programme d'entraînement, de compétitions et de formation. Ils bénéficient d'un suivi régulier organisé à leur intention tant sur le plan social que sportif. Afin de préserver leur intégrité physique, ils se soumettent aux examens médicaux préventifs réglementaires.

Règle VIII

Les sportifs de haut niveau sont représentés au comité directeur de leur fédération, au conseil d'administration du CNOSF, à la commission nationale du sport de haut niveau, à la commission nationale de prévention et de lutte contre le dopage, ainsi que dans toutes les instances collégiales compétentes pour traiter de leurs intérêts collectifs.

CHAPITRE II - DES EQUIPES

Règle IX

Pour les sports individuels comme pour les sports collectifs, toute équipe de sportifs est directement et exclusivement soumise à l'autorité du responsable désigné par le groupement sportif ou par la fédération sous l'égide de qui elle a été constituée.

Selon les cas, le groupement sportif ou la fédération dispose de droits exclusifs d'exploitation de l'image collective de l'équipe à l'occasion des activités sportives de celle-ci et pour la promotion de ces seules activités. Tout contrat individuel contraire leur est inopposable.

L'étendue des droits et obligations de chacun est déterminée par les règlements fédéraux applicables ainsi que par les usages qui définissent, discipline par discipline, la nature et le degré d'organisation collective nécessaire à la cohésion et au bon fonctionnement de l'équipe. Elle peut être précisée dans des contrats individuels adaptés aux caractéristiques de l'équipe, sous réserve qu'ils soient compatibles avec les principes énoncés dans la présente charte et avec la réglementation fédérale.

Règle X

Chaque fédération peut mettre en place, pour la durée d'une ou plusieurs saisons sportives, un collectif national de préparation, pouvant comprendre une ou plusieurs équipes à l'égard desquelles elle dispose exclusivement des prérogatives mentionnées à la règle précédente.

Le programme de chacune des équipes est élaboré et exécuté sous la responsabilité du directeur technique national. Il s'appuie sur un calendrier de stages, entraînements et compétitions ; il peut également, en considération des impératifs pratiques et de recherche propres à certaines disciplines, comporter des choix techniques, notamment sur les équipements et le matériel utilisés. Les groupements sportifs affiliés et les instances fédérales régionales et départementales sont tenus de favoriser sa réalisation.

Tout sportif de haut niveau auquel il est proposé de participer au collectif national de préparation, accepte qu'en s'engageant à respecter le programme et les choix techniques établis dans une convention conclue avec sa fédération. Cette convention précise les adaptations individuelles du programme et définit les aides et concours de toute nature qui, en contrepartie, bénéficieront à l'intéressé. Le groupement sportif dont celui-ci est membre est également signataire de la convention lorsqu'elle comporte des dispositions relatives à l'étendue des droits et obligations.

Un sportif non inscrit sur la liste des sportifs de haut niveau peut être admis, dans des conditions identiques, à participer à tout ou partie du programme du collectif national de préparation.

Règle XI

La constitution des équipes de France est prioritaire. Elle incombe aux fédérations investies à cet effet d'une délégation de pouvoir de l'État.

Chaque fédération délégataire est tenue d'établir des sélections en vue d'assurer la meilleure participation nationale possible aux compétitions prévues dans la convention d'objectifs qu'elle a conclue avec l'État et qui répondent aux priorités définies par la commission nationale du sport de haut niveau. Ces sélections sont décidées en application d'un règlement qui en définit les principales modalités.

Tout licencié doit honorer les sélections établies par la fédération dont il relève. En cas de refus sans motif légitime, il s'expose, le cas échéant, à l'exclusion du collectif de préparation auquel il avait été admis à participer et à des sanctions pouvant aller jusqu'à la perte de la qualité de sportif de haut niveau.

CHAPITRE III - DES COMPETITIONS

Règle XII

Au cours des compétitions auxquelles ils participent, les sportifs de haut niveau sont tenus de respecter les règles sportives, les arbitres et les juges. Ils doivent en toutes circonstances faire preuve de loyauté et de tolérance à l'égard de leurs partenaires et de leurs concurrents.

Règle XIII

Les droits d'exploitation d'une compétition sportive appartiennent à l'organisateur de l'événement qui peut conclure toute convention en vue de partenariats autorisés par la loi ou de la diffusion de cet événement par les moyens audiovisuels appropriés.

Dans l'exercice de ses droits, l'organisateur est tenu de préserver le droit à l'information. A cet effet, les contrats relatifs à la diffusion de l'événement doivent se conformer non seulement aux lois et règlements en vigueur, mais encore aux usages conventionnellement reconnus en ce domaine.

Parallèlement, ni les sportifs ni les responsables de leurs équipes ne peuvent opposer à quiconque un accord d'exclusivité de nature à entraver la liberté de l'information.

Les contrats de partenariat conclus par l'organisateur ne peuvent empiéter sur les droits individuels des sportifs ainsi que sur les droits collectifs des équipes tels que définis par les règles ci-dessus. Dans cette limite, l'étendue des droits et des obligations de chacun peut être précisée par accords conclus avec les organisateurs.

Règle XIV

Les compétitions inscrites aux calendriers officiels arrêtés par les fédérations sportives délégataires ou par les fédérations internationales auxquelles celles-ci sont affiliées, constituent l'ensemble de référence des confrontations qui permettent le classement des valeurs et l'émergence de l'élite sportive.

L'État, le mouvement sportif ainsi que les collectivités territoriales et toutes les personnes physiques ou morales, notamment les sportifs de haut niveau apportent un soutien prioritaire à ce système de référence. En conséquence les sportifs de haut niveau, les arbitres et les juges sportifs sont tenus de participer prioritairement aux compétitions organisées sous l'égide ou avec l'agrément de leur fédération.

Être sportif de haut niveau

Les listes des sportifs de haut niveau sont régulièrement arrêtées par le Ministre chargé des Sports après avis de la Commission nationale du sport de haut niveau en application des dispositions fixées par le décret n° 93-1034 du 31 août 1993. Elles identifient les bénéficiaires potentiels d'aides et d'avantages accordés par l'État conformément à l'article 26 de la loi n°84-610 du 16 juillet 1984 modifiée.

Au 1er janvier 1995, les listes comprennent 5 486 sportifs de haut niveau issus de 54 fédérations et pratiquant 128 disciplines ou spécialités différentes. Être sportif de haut niveau peut permettre de :

- bénéficier d'aménagements scolaires, universitaires leur permettant de poursuivre leur carrière sportive de haut niveau.
- bénéficier de conditions particulières d'accès aux concours des fonctions publiques.
- d'effectuer son service national sans rupture dans sa carrière sportive : environ 500 sportifs ont effectué leur service national au Bataillon de Joinville et 400 dans les sections sports militaires en 1994.
- bénéficier du dispositif d'accession et de préparation au sport de haut niveau autrement dit aux Pôles France ou aux Pôles Espoirs des Filières du Haut Niveau.
- bénéficier d'une convention d'insertion professionnelle : 112 partenaires socio-économiques ont ouvert 385 postes réservés aux sportifs de haut niveau en 1994.
- bénéficier d'un contrat d'éducateur sportif : 79 sportifs de haut niveau ont bénéficié d'un tel contrat en 1994.
- d'être rémunéré au titre de la formation professionnelle : 60 sportifs de haut niveau ont touché une aide de 2.000 à 3.000 F en 1994.
- bénéficier d'aides personnalisées de la part de l'État. Le Ministère de la Jeunesse et des Sports a versé 44,5 MF d'aides personnalisées à 2434 Sportifs de haut niveau en 1994.

Jeanne Ilongo et Sim Vinchavabien

Le dopage (EPO)

Les raisons du dopage

Les 80% des motivations pour lesquelles les sportifs se dopent sont les suivantes :

-**La pression économique**, qui pousse le sportif dans un engrenage, il veut gagner plus d'argent ou tout simplement conserver son gagne pain. Il ressent donc la nécessité d'une aide. Par exemple le cycliste Tom Simpson avait selon R. Bastide « comme grande et unique préoccupation de faire de l'argent, le plus d'argent possible et le plus vite possible ». Le rôle de l'argent dans la montée du dopage est primordial. On sait que le dopage c'est accru lorsque les sommes vertigineuses sont apparues dans le sport.

-**Une barre de sélection élevée**. En effet, le sportif doit avant tout franchir le cap des sélections. Le dopage permet à l'athlète d'être « en pleine possession de ses moyens ». Il utilise donc une aide médicale qui est souvent la bienvenue.

-**Des records difficiles à battre**. Effectivement, battre un record devient de plus en plus difficile du fait des progrès technologiques, les chronomètres sont de plus en plus précis. Un athlète peut donc passer à côté d'un titre pour quelques millièmes de seconde. L'utilisation de dopants peut justement aider à gagner ces fameux millièmes.

-**La pression des médias**. Aujourd'hui beaucoup d'événements sont à la une des médias. Pour s'assurer un prestige, les médias sont devenus un lieu de passage incontournable pour l'athlète. Le dopage peut l'aider à effectuer les performances qui lui permettront de tirer à lui la couverture médiatique.

-**Le comportement du publique**. Le publique en demande de plus en plus (exploits, spectacle). Grâce à un jeu d'identification c'est lui qui a le pouvoir de faire d'un athlète une star ou même « un dieu ». Celui-ci, qui aime cette image, va jusqu'à se doper pour y arriver. Par exemple le décathlonien C. Plaziat a dit " Le sport spectacle pousse les athlètes à recourir au dopage ".

-**L'influence de l'entourage**. Ce dernier a tout intérêt à ce qu'il soit performant (son pays pour la gloire, sa fédération pour le prestige, etc...). Mais c'est surtout un intérêt financier que voit l'entourage. Enfin certains sportifs se dopent pour faire comme les collègues.

-**Le dopage des concurrents**. Les sportifs se découragent lorsqu'ils s'entraînent énormément, sacrifient une partie de leur vie alors que leurs adversaires sont dopés. L'athlète n'a guère le choix et décide donc de faire comme les autres. Cette situation est un cercle vicieux car l'adversaire va ensuite utiliser des substances plus puissantes et ainsi de suite.

Après avoir vu les motivations qui poussent le sportif à commencer à se doper, nous allons voir celles qui l'incitent à continuer.

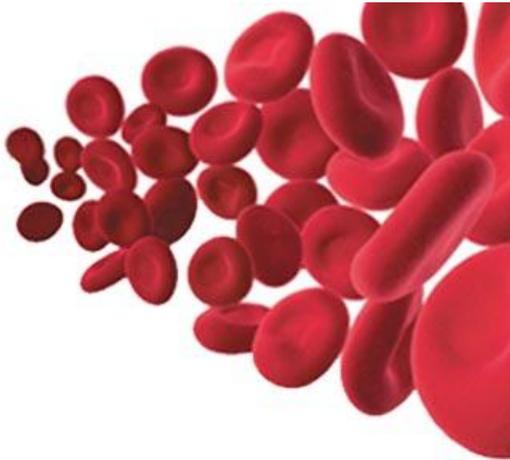
Tout d'abord, comme toutes drogues certains dopants entraînent une dépendance, il y a une accoutumance. Parfois il y a malheureusement une bascule du dopage vers la toxicomanie.

De plus, l'athlète est conditionné. Cela fait partie d'une sorte de rituel préparatoire à l'épreuve. C'est comme l'expérience de Pavlov par exemple.

Enfin, le sportif désire prolonger sa carrière de un ou deux ans pour gagner encore de l'argent. Il n'arrive pas à admettre qu'il faut reprendre un rythme de vie normal, sans les médias, sans la popularité.

En conclusion, nous allons observer les raisons qui poussent le sportif à arrêter le dopage. A l'issue de sa carrière, il n'y a plus de médailles ou de titres à gagner, et donc plus de raison de se doper. Mais ce n'est pas si simple ainsi des associations antidrogue aident les sportifs dopés à s'en sortir.

Intérêt de se doper à l'EPO



Le [dopage](#) est un problème récurrent du [cyclisme](#) professionnel de manière générale. Dès les débuts de l'épreuve le dopage fait son apparition, puis évolue avec des techniques de plus en plus sophistiquées et performantes. Avec souvent un temps de retard, les contrôles évoluent également, faisant aujourd'hui du Tour de France une compétition à la pointe de la lutte contre le dopage. Chaque été, de nouveaux cas sont détectés et des affaires incluant médecins et managers éclatent périodiquement. Cette question du dopage des cyclistes est désormais très médiatisée et passionne le public de l'épreuve.

L'effet premier, le plus recherché pour les sportifs notamment est la capacité que ce produit a d'augmenter la capacité du transport de dioxygène dans le sang, d'augmenter le VO_2 max (résistance à l'endurance) et donc d'améliorer ses performances sportives. L'augmentation des globules rouges entraîne une élévation de l'hématocrite : l'EPO (= hormone) accroît le nombre des transporteurs d'oxygène que sont les globules rouges. L'injection d'érythropoïétine synthétique augmente chez un individu la quantité de globules rouges et peut faire passer l'hématocrite de 45 % (chiffre normal) jusqu'à 65 % (chiffre beaucoup trop élevé). Les poumons, le cœur et les muscles sont tellement bien approvisionnés qu'ils tournent à 200%. Ce nouveau statut globulaire peut entraîner jusqu'à 10 à 20% de gain de performance. Dans le cyclisme, ce produit considéré comme dopant est très utilisé. L'amélioration de la vitesse des cyclistes utilisant de l'EPO est parfois évaluée à environ 10% (chiffre qui coïncide, par ailleurs, avec l'augmentation de la vitesse moyenne sur le Tour de France de cyclisme depuis le début des années 1990, c'est-à-dire depuis les débuts de l'utilisation de l'EPO dans le peloton...).

Les effets de l'EPO sont les mêmes que ceux du séjour en altitude utilisé depuis très longtemps par de nombreux sportifs : l'oxygène étant plus rare, le corps est obligé de s'adapter en produisant un plus grand nombre de globules rouges, pour compenser cette diminution et permettre un apport suffisant vers les muscles.

L'EPO était à l'origine un produit thérapeutique, utilisé pour traiter les patients hémodialysés et les aider à retrouver un taux de globules rouges normal.

En tant qu'hormone naturelle, il est très difficile de prouver son utilisation, car elle est naturellement présente dans le corps humain. Les tests anti-dopage ne mesurent donc pas le taux d'érythropoïétine, mais plutôt le taux de globules rouges dans le sang.

Injectée sous la peau, l'EPO synthétique pénètre au sein des os plats du squelette, par exemple les os du bassin, où elle fouette l'accélération des cellules CFU-E (pour Colony Forming Unit Erythroblast). Ces CFU-E donnent alors naissance à des érythroblastes qui eux-mêmes engendrent une foule de globules rouges. Au cours de leur passage dans les poumons (petite circulation), ces derniers se chargent en oxygène (O_2). Ensuite, ils se dirigent, par la grande circulation, vers les différents tissus, les muscles notamment, où l'oxygène sert à la production d'énergie. Plus il y a de globules rouges, plus il y a d'énergie. Le sportif gagne en puissance, en endurance et récupère plus vite. L'EPO disparaît rapidement tandis que les effets durent plusieurs semaines.

A noter qu'au niveau cyclisme, l'Union Cycliste Internationale autorise un taux de 50% supérieur à la normale autant dire qu'ils légalisent le dopage, en limitant seulement légèrement son utilisation. De plus, un cycliste qui serait convaincu de dopage à l'EPO serait seulement suspendu 2 semaines, le temps que son taux de globules rouges revienne à la normale.

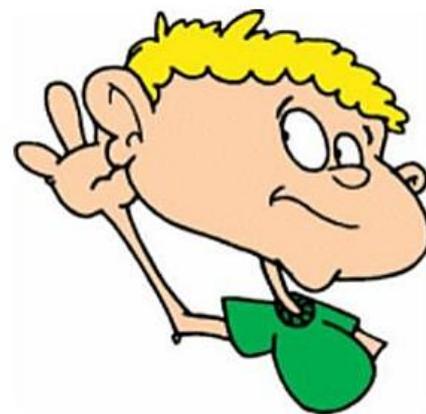
L'intérêt principal étant un gain d'endurance et la lutte contre l'acide lactique, l'hormone EPO n'est pas utile en musculation, ni dans aucun autre sport où l'effort est de courte durée.



Des témoignages de pratiques dopantes

Ces faits de dopage sont constatés aussi bien par la médecine que par les personnes des milieux qui l'utilisent (bien souvent et malheureusement le monde sportif) :

<p>"J'ai vu de mes propres yeux que Monsieur Fouad Chouki a été admis après la finale du 1500 m au centre médical athlète et j'ai observé qu'il faisait l'objet d'une perfusion dans le bras droit", écrit le témoin, à l'identité tenue secrète, dans une attestation datée du 25 mai 2004, dont une copie a été fournie aux journalistes.</p>
<p>Erwann Menthéour (1998) En savoir plus "Avant l'EPO, je faisais du vélo. Avec l'EPO, j'ai eu l'impression de rouler à Mobylette." L'Express - 29/6/2000</p>
<p>Jérôme Chiotti (2000) En savoir plus "Après une cure d'EPO, j'avais l'impression d'avoir des réacteurs greffés sur les mollets. La fatigue n'était pas éliminée, mais je roulais 5 kilomètres/heure plus vite qu'avant". L'Express - 29/6/2000</p>
<p>Thierry Laurent (2003) En savoir plus "En 1996, au sein de mon équipe, on m'a proposé des amphétamines. Après un contrôle positif, j'ai fait un coup de déprime et suis tombé dans le "pot belge". Ensuite, j'ai commencé à prendre du "pot" pour aller m'entraîner et c'est devenu une dépendance. En 1997, je suis allé chez Festina et j'ai commencé un traitement à base d'EPO et de corticoïdes. En 1999, j'ai arrêté de me doper car je n'avais plus les moyens de financer les produits. Du coup, je n'ai plus eu de résultats et j'ai décidé d'arrêter ma carrière" Le Monde - 05/2003</p>
<p>Eddy Plankaert (1998) En savoir plus "C'est un produit fantastique mais mortel. Celui qui utilise de l'EPO peut considérer que ses performances seront de 12 à 15% supérieures. J'en ai utilisé pendant une période."</p>



Certains coureurs n'hésitent pas à déclarer publiquement qu'ils se dopent et que cela fait partie de leur liberté individuelle :

-Les frères Pélissier décrivent leur consommation lors du Tour de France 1924 au journaliste Albert Londres, qui les retranscrit dans un article intitulé *Les Forçats de la route*. Henri Desgrange, organisateur du Tour jusqu'en 1936 y réplique par un éditorial cinglant dans lequel il accuse les frères Pélissier d'être des millionnaires mal préparés.

-En 1949, Fausto Coppi, vainqueur des Tours de France 1949 et 1952, avoue, à la télévision italienne, utiliser des amphétamines en course.

-En 1960, Pierre Dumas fait une ronde dans les chambres des coureurs. Il entre dans celle du futur vainqueur, Gastone Nencini qui se trouve sur son lit avec un tube de plastique dans chaque bras relié à une bouteille contenant des hormones. Cependant, l'injection d'hormone n'était pas illégale à cette époque et donc, Nencini ne put être disqualifié.

-Jacques Anquetil défend le principe de « préparation optimale » et déclare : « *Après tout, l'épreuve du dopage est identique à celle du froid, de la canicule, de la pluie ou de la montagne* » avant d'ajouter « *Laissez moi tranquille. Je me dope parce que tout le monde se dope (...). Bien souvent je me suis fais des piqûres et si, maintenant, on veut m'accuser de me doper, ce n'est pas bien difficile, il suffit de regarder mes fesses et mes cuisses, ce sont de véritables écumeurs.* ».

Les contrôles du dopage

Les contrôles se multiplient et deviennent quotidiens en 1968. Les premiers coureurs contrôlés positifs sont exclus du Tour dès 1968. Mais les coureurs s'adaptent et profitent du silence complice des médias et des failles des systèmes de contrôle pour poursuivre leurs pratiques.

Dans les années 1970 et 1980, les cas de dopage sont nombreux mais font l'objet d'une médiatisation discrète. Le coureur explique souvent son contrôle par la prise d'un médicament pour soigner une toux ou par l'utilisation d'un bidon suspect passé par un spectateur. Les amphétamines sont remplacées par les stéroïdes anabolisants.

- Eddy Merckx, quintuple vainqueur du Tour (de 1969 à 1972 et 1974), fut contrôlé 3 fois positif dans sa carrière : au Tour d'Italie en 1969, au Tour de Lombardie en 1973 et à la Flèche wallonne en 1977. Il a également reconnu avoir couramment eu recours à l'échange d'urine avec d'autres coureurs dont Roger De Vlaeminck.
- Bernard Thévenet, double vainqueur du Tour (1975 et 1977), a admis s'être dopé à la cortisone pendant trois ans en 1979.
- Jean-Luc Vandembroucke, lors d'une interview au journal L'Équipe, des 14-15 octobre 1978, indique au journaliste : *C'est vrai que, pendant le Tour de France, où j'étais à la peine, j'ai pris assez régulièrement des anabolisants, sur l'ordre d'ailleurs du médecin. (...) Pendant plus de trois semaines, dans le Tour de France, on nous demande des efforts surhumains et j'avais besoin qu'on me donne quelque chose pour que je tiens le coup. Beaucoup font pareil, croyez-moi, et je ne vois pas la solution, si ce n'est de raccourcir les étapes.*

Affaire Besançon

Des coureurs de l'équipe d'Ukraine, interpellés à Besançon lors de ce Tour de l'Avenir et mis en examen pour "*détention et usage de substances interdites aux fins de dopage*", ont indiqué pendant leur garde à vue "*qu'ils s'étaient fortement dopés, notamment avec de l'EPO*", a expliqué M. Bordry lors d'une conférence de presse. Mais leurs "*analyses ont été négatives parce que les sportifs qui prennent ces produits les prennent avec un protocole étudié par des spécialistes qui leur permet de prendre ces produits de sorte qu'au moment où le contrôle interviendra, il sera négatif*", a-t-il ajouté, évoquant la découverte de "*kits nominatifs pour chaque sportif*".

"*La grande évolution est qu'il apparaît de plus en plus clairement qu'on peut, en appliquant des protocoles, ne pas être positif dans l'analyse pratiquée même si on est dopé*", a reconnu le président de l'Agence, partie civile dans l'affaire de Besançon. "*On n'utilise pas une substance mais plusieurs substances dont les effets convergent. En même temps, on fait attention à ce que chacune des substances soit administrée à un niveau tel qu'on a beaucoup de mal à la détecter*", a expliqué de son côté le conseiller scientifique de l'AFLD, Michel Rieu. Pour lui, "*ces protocoles très astucieux ne sont pas mis au point par des gamins de 19-20 ans, donc il y a derrière des réseaux extrêmement puissants*".

Un avis partagé par M. Bordry, qui a également évoqué l'existence de "*réseaux*" et de "*gens qui fournissent aux sportifs des protocoles pour échapper aux contrôles positifs*". Ces réseaux "*vont bien au-delà de l'affaire de Besançon, qui est une petite affaire qui a l'avantage d'éclairer sur la manière dont les choses se produisent. C'est quelque chose de plus vaste qui s'est perfectionné par rapport au passé parce que les enjeux notamment financiers sont importants*", a-t-il encore indiqué. Si cette pratique a été mise au jour dans le cyclisme, "*tout ça n'est pas réservé au cyclisme*", a estimé M. Bordry.



Comment déjouer les contrôles ?

L'ancien cycliste Pro Philippe Gaumont a révélé dans le journal Le Monde du 15 avril 2004 comment il a contourné les contrôles antidopage pendant des années tout en continuant à "se charger".

Selon lui :

- *"Tout d'abord, il y a des produits que l'on ne sait pas déceler, comme l'hormone de croissance, que les coureurs utilisent comme ils le veulent.*
- *Pour la testostérone, il suffit de piquer une capsule de Pantestone pour en extraire le contenu et se l'administrer sous la langue.*
- *En revanche, depuis que l'EPO est détectable, on ne peut plus en prendre pendant les courses. Pendant les trois semaines du Tour, ses effets vont s'atténuer au fil des jours. D'où l'intérêt de recourir aux autotransfusions qui, elles, restent indétectables."*

Et il détaille aussi **comment pouvoir utiliser des produits interdits par le recours "ordonnances masquantes"**.

"Voilà comment ça se passe : le médecin de l'équipe t'envoie voir un allergologue, c'est obligatoire. Celui-ci constate que tu es sensible aux acariens et te prescrit un spray.

On avait la consigne à chaque fois de demander à tout prix du Nasacort. Pourquoi ? Car c'est un spray qui permet de masquer la cortisone. Quand on va au contrôle, on déclare qu'on est allergique aux acariens, qu'on a une prescription de Nasacort et qu'on en a pris le matin par voie nasale. Et à côté, on a pu se faire tranquillement une injection de Kenacort [produit interdit], car, au contrôle, on ne sait pas faire la différence entre le spray et l'injection."

Et il y a encore plus mesquin

Ensuite, le médecin t'envoie vers un dermatologue. Tu te grattes un peu les testicules avec du sel pour lui montrer que tu as des rougeurs et il te prescrit six mois de Diprosone en pommade. Comme ça, derrière, tu peux te faire du Diprostène [interdit] en injectable sans risquer non plus d'être positif.

Pour l'EPO la méthode est très simple

- l'EPO restant dans les urines 3 jours après son injection IV
- il suffit donc d'arrêter l'EPO 3 jours avant d'aller à une compétition
- *"Un coureur qui aura sept jours de coupure entre deux courses pourra ainsi se recharger en EPO tout de suite après la course et arrêtera trois jours avant sa date d'arrivée sur la suivante "*

Pour les courses à étapes type tour de France

- "Mise au vert" pendant les 15 jours qui précèdent le tour de France....
- et donc recharge en EPO
- pour arriver au départ avec une hémocrite juste inférieure à 50%
- et éventuelle transfusion après 8-10 jours car *" L'hémocrite d'un coureur qui arrive sur le Tour après une cure d'EPO peut chuter de 50 à 44-45 au bout de dix jours de course. Avec une poche de sang par semaine, un coureur peut se maintenir à 50, tandis que les autres finissent le Tour à 40 "*



Lor Amamadou et Kmille Boufa

Entraînement et technique

Natation et performance

En natation, la performance de haut niveau repose sur une planification judicieuse des charges et des méthodes d'entraînement ainsi que sur une évaluation objective et régulière des différents composants physiologiques, biomécaniques, psychologiques, techniques et tactiques spécifiques au nageur et à l'événement compétitif.

Parce qu'il constitue le critère ultime sur lequel se juge le succès ou l'échec d'un programme de préparation et qu'il intègre l'ensemble des déterminants de la performance, le premier niveau d'évaluation d'une performance est constitué par le temps réalisé lors d'une compétition officielle. L'analyse vidéo représente le second niveau d'analyse de la performance. En effet, cet outil, même s'il nécessite un équipement relativement coûteux (ordinateur, logiciel, caméra), permet aux entraîneurs, athlètes et scientifiques d'examiner en détail les différents éléments techniques (départ, nage libre, virage), de déterminer la vitesse du nageur à différents moments (au départ, à mi-course, à proximité de l'arrivée) et d'évaluer des paramètres techniques ou biomécaniques importants tels que la longueur et la fréquence des cycles de bras ou l'efficacité de nage. L'analyse vidéo permet également de comparer, qualitativement et quantitativement, la performance de nageurs de différents niveaux.

Technique

Maîtriser les gestes techniques qui permettent d'améliorer la technique et d'augmenter ses performances. L'analyse des vidéos permet d'en apprendre plus. [Source](#)

Exemple : analyse du crawl de Michael Phelps afin de comprendre sa technique si prometteuse.

Depuis le début de sa carrière, Michael Phelps a acquis un incroyable palmarès avec 14 titres olympiques et 26 titres de champion du monde dans les épreuves de nage libre, de papillon et de 4 nages. En nage libre, l'américain a obtenu ses plus grands succès sur le 200 mètres avec une victoire aux jeux olympiques de Pékin et deux titres de champion du monde en 2005 et 2007. Il est aussi régulièrement aligné sur 100 mètres, notamment à travers le relais 4x100 mètres nage libre, et il possède sur cette épreuve un record personnel à 47"51.



Du début à 0:20 vue sous-marine de dessous

Les premières secondes montrent la position très profilée du haut du corps lors de la coulée. Les mains sont l'une sur l'autre et les coudes très resserrés ce qui permet à Michael Phelps de passer à travers l'eau avec un minimum de résistance.

Dès les premiers mouvements, le nageur américain respire tous les deux temps. Cette vue permet de constater que son expiration est forte et qu'elle commence dès qu'il replace le visage dans l'eau.

De 0:20 à 0:27 vue de dessus

Les premières images de cette vue du dessus permettent de revoir la position de la coulée.

Dans la coulée comme dans la nage, le corps reste parfaitement aligné. La tête, le tronc et les jambes restent sur une même ligne droite qui se superpose à la ligne de fond du bassin.



De 0:27 à 0:35 vue de face extérieure

Le nageur tourne autour de son axe. Lorsque le bras revient vers l'avant, l'épaule est complètement dégagée de l'eau. A l'inverse, elle s'enfonce sous la surface lorsque le bras appuie vers l'arrière.

Assez tôt dans le mouvement sous-marin, Michael Phelps place sa main et son avant-bras vers l'arrière pour diriger efficacement sa force de propulsion.

De 0:37 à 1:05 Vue de 3/4 sous-marine

Cet angle permet de compléter l'analyse de la coulée. La tête est dans l'alignement du corps et ne dépasse pas au-dessus de la ligne des bras, ceci est essentiel pour que la position soit réellement profilée. D'autre part, cette vue permet d'apprécier les mouvements d'ondulation qui ont lieu pendant cette coulée. Si le haut du corps reste fixe, les mouvements du bassin et des jambes sont amples ce qui génère un maximum de propulsion.



De 1:05 à la fin Vue de profil

Ce travelling exceptionnel est une combinaison d'une vue extérieure et d'une vue sous-marine. Il permet de revoir tous les éléments que nous avons évoqués auparavant : la position parfaitement profilée dans la coulée, les ondulations de grande amplitude puis, dans la nage, l'appui dès le début du mouvement sous-marin.

Un autre élément a été parfaitement expliqué: au virage, Michael Phelps s'oriente vers le bas pour éviter les turbulences qui existent à proximité de la surface. Il évolue ainsi pendant sa coulée dans une zone où les résistances sont moindres et où il trouve de meilleurs appuis.

Enfin, il est intéressant d'observer la coordination des mouvements et la différence de rythme qui existe entre le bras gauche et le bras droit. La position des mains est matérialisée par des points rouges dans les images ci-dessous.



- Lorsque la main droite entre dans l'eau, le bras gauche est encore en extension vers l'avant.
- Par contre, lorsque la main gauche entre dans l'eau, le bras droit a largement commencé son mouvement vers l'arrière.

Nous avons donc une combinaison de deux coordinations différentes. Lors de l'appui côté gauche, il s'agit d'une coordination en semi-rattrapé où le bras reste longtemps dans le prolongement du corps. C'est une position économique qui permet de réduire les résistances rencontrées. Lors de l'appui côté droit, les bras sont à l'opposé l'un de l'autre ce qui permet de supprimer les temps morts dans la nage (le bras droit prenant immédiatement le relais du bras gauche) et d'augmenter la fréquence des mouvements.

On peut donc penser qu'en combinant ces coordinations, Michael Phelps réaliserait un compromis entre la diminution des résistances et l'augmentation de la propulsion. Ce compromis serait particulièrement adapté aux distances intermédiaires dont il est le spécialiste.

Nous pouvons également observer que cette coordination entraîne un phénomène de déjaugage, le corps du nageur montant de quelques centimètres à chaque cycle de bras. Cette position, plus haute sur l'eau, serait une autre façon de réduire les résistances rencontrées.

Entraînement

En entraînement raisonné, bien établi et respecter permet d'améliorer ses performances. En voici quelques grandes lignes importantes.

Les grands principes de l'entraînement

Voici quelques grands principes qui permettent de progresser :

- Régularité

Que ce soit au niveau technique ou au niveau physique, vos progrès ne seront pas instantanés et votre pratique devra s'étaler sur plusieurs mois. Fixez-vous un rythme raisonnable dans vos séances, ne soyez pas trop ambitieux et tâchez de vous y tenir.

- Fréquence

Plus votre nombre de séances hebdomadaires sera élevé et moins vous perdrez les bénéfices de l'activité entre chaque séance.

- Progressivité

Réaliser toujours des séances de la même difficulté ne vous permettra plus, au bout d'un certain temps, de progresser. Pour autant, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et laisser au corps le temps de s'adapter à la charge d'entraînement. La clé d'un entraînement réussi est donc de trouver un équilibre en augmentant très progressivement le nombre de kilomètres parcourus et l'intensité lors de vos séances.

- Test

Il faut pouvoir constater par vous-même les progrès que vous réalisez grâce à vos entraînements. Pour cela, réalisez régulièrement (tous les mois par exemple) le même exercice.

- Alternance récupération / effort

C'est après votre séance, pendant la période de repos, que votre corps va récupérer et ainsi se renforcer. La récupération est donc essentielle pour que votre corps puisse s'adapter à l'effort. De plus, une bonne récupération vous permettra d'être prêt pour la séance suivante. Pensez donc à terminer vos séances par un retour au calme composé de quelques centaines de mètres nagés tranquillement et d'étirements. Essayez également de vous hydrater suffisamment et de dormir suffisamment chaque jour.

La planification de l'entraînement

Planifier son entraînement devient indispensable lorsque l'on veut être au sommet de sa forme à un moment donné (pour une compétition, une épreuve...). Le but de cette planification sera d'acquérir toutes les qualités nécessaires à la réalisation de la performance et de développer celles-ci dans un ordre judicieux.

Il est donc difficile d'établir des règles générales pour la planification puisqu'elle dépend de nombreuses variables. Cependant l'entraînement est toujours divisé en 3 ou 4 grandes périodes (ou cycles) où l'on travaille des qualités différentes. Ces cycles se succèdent toujours dans le même ordre, leur durée peut par contre varier.

Cycle 1 : Reprise

Objectif : Permettre au corps de se réadapter à l'activité après une période d'interruption

Durée moyenne : 1 à 3 semaines

Cycle 2 : Entraînement général

Objectifs :

- Amélioration de l'endurance et des capacités de récupération

- Préparation du corps au cycle spécifique qui suivra.
- Poursuite des améliorations techniques et augmentation de la distance parcourue par mouvement.

Durée moyenne : 8 à 12 semaines

Cycle 3 : Entraînement spécifique

Objectifs :

- S'entraîner plus intensivement en vue de progresser sur une distance bien particulière
- Automatiser la technique à vitesse de course

Durée moyenne : 6 à 8 semaines

Cycle 4 : Affûtage

Objectif : Réduire le volume de l'entraînement pour arriver en forme le jour J

Durée moyenne : 3 jours à 2 semaines

Déroulement d'une séance

Pour tirer le meilleur profit de votre séance, il est important que celle-ci soit composée de 3 parties :

- L'échauffement

Votre séance de natation se déroulera souvent après une période de faible activité physique (travail en position assise par exemple). L'échauffement permet de se mettre progressivement en activité et de préparer votre cœur, vos articulations, vos muscles et vos tendons à l'effort et ainsi d'éviter à l'organisme des difficultés d'adaptation.

La durée de cet échauffement varie selon l'intensité des efforts qui vont suivre. L'échauffement peut ainsi aller de 10 minutes pour un entraînement à allure modérée jusqu'à 30 minutes voire plus pour une séance très intensive ou une compétition.

Comment s'échauffer ? Utilisez toutes les nages que vous allez pratiquer au cours de la séance en commençant par les nages alternatives (crawl et dos). Débutez l'échauffement à une allure très modérée puis augmentez progressivement votre vitesse. Si la séance est intensive, vous pouvez finir l'échauffement par quelques accélérations pour préparer votre corps à cette intensité.

L'échauffement est un moment intéressant pour travailler votre technique de nage à une vitesse modérée.

- Le corps de la séance

Il s'agit de la partie principale de votre entraînement. Il sera composé d'une ou plusieurs séries (ou exercices) dont l'intensité et la durée varieront selon votre niveau et vos objectifs.

Si vous souhaitez perfectionner votre technique : Le corps de votre séance sera généralement constitué d'exercices vous permettant d'améliorer votre technique et de distances nagées à vitesse moyenne pour appliquer ces exercices. Il est tout de même possible d'y inclure également quelques accélérations en jambes ou en nage complète pour varier vos séances.

Si vous préparez une compétition ou une épreuve :

Il devient alors nécessaire de planifier la nature de vos séances au cours du temps afin de développer progressivement toutes les qualités requises pour atteindre l'objectif fixé.

- Le retour au calme

Il permet de ne pas arrêter brutalement la séance mais au contraire de diminuer progressivement l'activité de l'organisme. Vous favoriserez ainsi la récupération. Comme pour l'échauffement, la durée de ce retour au calme est à adapter selon la durée et l'intensité de votre séance. Nous vous conseillons d'ajouter à cette distance au moins 5 minutes d'étirements.

Alimentation

L'alimentation entre, elle aussi, dans une logique de performance. Voici les axes quasiment incontournables pour tout sportif confirmé :

1) Adopter une alimentation très alcalinisante.

Le sport intensif génère une acidité organique contre laquelle il faut lutter pour protéger les muscles, les os... Or, pour rétablir un pH neutre (avoisinant 7,4), il n'y a pas 36 solutions : il faut recourir à une alimentation basifiante. En clair, axer ses repas sur **les légumes, les fruits et le poisson**. Et choisir des eaux à indice PRAL négatif : Arvie®, Roxana®, Saint Yorre®, Badoit®... (à consommer en alternance).

2) Renouveler ses réserves de glycogène toute l'année.

Le stock de glycogène (= le carburant préféré des muscles) est fourni par les glucides contenus dans les céréales, les légumineuses, les fruits. Chez un sportif, la règle générale veut que l'on compte 6 à 7 g de glucides par jour et par kilo de poids corporel. Soit grosso modo, pour un athlète de 70 kg, entre 420 g et 490 g de glucides répartis sur la journée. Par exemple : 300 g de riz, 200 g de pain, 4 portions de fruits et 100 g de pommes de terre.

3) Avoir des apports en protéines suffisants

Il faut prévoir entre 1,2 et 1,4 g de protéines par jour et par kilo de poids corporel pour un sportif pratiquant un sport d'endurance. Cet apport peut être un peu plus important pour les sports de force. En pratique, le « régime » doit comporter des protéines maigres assez souvent lors des repas : des œufs brouillés au petit-déjeuner, du blanc de poulet au déjeuner, du poisson au dîner.

Le surentraînement

Le surentraînement est un état de fatigue aiguë qui entraîne une chute durable des performances.

Il est donc indispensable d'éviter le surentraînement. Pour cela, il est nécessaire de dépister les symptômes et d'en comprendre les causes :

Les causes du surentraînement

Lorsqu'un sportif est en état de surentraînement, on retrouve généralement une ou plusieurs des causes suivantes :

- Une charge d'entraînement excessive (en volume ou en intensité) et/ou qui augmente trop rapidement.
- Une récupération insuffisante notamment à cause d'un manque de sommeil ou d'une alimentation inadaptée.
- Un entraînement répétitif, monotone.
- Une source de stress ou de fatigue extérieure (problèmes familiaux, professionnels, maladie, etc.).
- Dans certaines disciplines, une spécialisation trop importante.

Les symptômes

A l'entraînement, deux signes principaux peuvent permettre de détecter le surentraînement :

- Une réduction durable des performances que les périodes de repos ne parviennent pas ou peu à endiguer. Le sportif est encore fatigué après un ou deux jours sans activité.
- Une augmentation du rythme cardiaque pour un même effort.

Pour dépister le surentraînement, il peut donc être très intéressant de reproduire régulièrement un même test d'entraînement, en le réalisant à chaque fois après un ou deux jours de repos. Lors de ces tests, on mesurera la performance et la fréquence cardiaque au cours de l'effort. Une baisse des performances et/ou une augmentation du rythme cardiaque devront pousser le sportif ou l'entraîneur à s'interroger sur l'existence d'un état de surentraînement.

Par ailleurs, différents signes secondaires peuvent être observés, notamment :

- Perturbations du sommeil, de l'appétit ou de l'humeur
- Perte de motivation
- Perte de poids
- Infections plus fréquentes
- Troubles menstruels

Le diagnostic du surentraînement est difficile. Chaque sportif montrera des signes différents parmi ceux que nous venons de citer. Autre difficulté, ces marqueurs ne sont pas spécifiques c'est-à-dire que l'on peut les rencontrer dans d'autres pathologies. Lorsque certains de ces symptômes sont éprouvés, un examen médical avec bilans sanguins sera nécessaire pour éliminer d'autres causes et préciser le diagnostic.

Si l'état de surentraînement est confirmé, une période assez longue d'arrêt complet de l'activité suivie d'une reprise progressive sera nécessaire.

Dopage et santé

Le dopage est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux définis arbitrairement par des organismes afin d'augmenter ses capacités physiques ou mentales.

La testostérone est une hormone stéroïde produite par les testicules. Elle favorise l'augmentation de la masse musculaire et osseuse, la production de cellules sanguines.

Depuis plus de 50 ans, ces propriétés conduisent l'industrie pharmaceutique à produire des substances mimétiques de la testostérone dans un but thérapeutique. Certains sportifs ont détourné l'usage médical de ces substances pour améliorer leurs performances sportives.

Molécules de synthèse (exemples)	Utilisations médicales	Effets secondaires médicalement décrits
Metribolone THG Nandrolone	<ul style="list-style-type: none"> - soigner des anémies dues à certaines leucémies ou à une insuffisance rénale - prévenir l'atrophie musculaire chez les patients immobilisés après une intervention chirurgicale - soigner les retards de croissance - soigner les retards de puberté masculine 	<ul style="list-style-type: none"> - hypertension artérielle - modifications du taux sanguin de cholestérol - fragilité musculaire et tendineuse - atrophie testiculaire et infertilité - lésions du foie - modifications du ventricule gauche du cœur - acné prononcée - problèmes neurologiques



Mel Anibaldi et Kris Toffrelemètre

Le dopage (stéroïdes)

Les raisons du dopage

Les 80% des motivations pour lesquelles les sportifs se dopent sont les suivantes :

-**La pression économique**, qui pousse le sportif dans un engrenage, il veut gagner plus d'argent ou tout simplement conserver son gagne pain. Il ressent donc la nécessité d'une aide. Par exemple le cycliste Tom Simpson avait selon R. Bastide « comme grande et unique préoccupation de faire de l'argent, le plus d'argent possible et le plus vite possible ». Le rôle de l'argent dans la montée du dopage est primordial. On sait que le dopage c'est accru lorsque les sommes vertigineuses sont apparues dans le sport.

-**Une barre de sélection élevée**. En effet, le sportif doit avant tout franchir le cap des sélections. Le dopage permet à l'athlète d'être « en pleine possession de ses moyens ». Il utilise donc une aide médicale qui est souvent la bienvenue.

-**Des records difficiles à battre**. Effectivement, battre un record devient de plus en plus difficile du fait des progrès technologiques, les chronomètres sont de plus en plus précis. Un athlète peut donc passer à côté d'un titre pour quelques millièmes de seconde. L'utilisation de dopants peut justement aider à gagner ces fameux millièmes.

-**La pression des médias**. Aujourd'hui beaucoup d'événements sont à la une des médias. Pour s'assurer un prestige, les médias sont devenus un lieu de passage incontournable pour l'athlète. Le dopage peut l'aider à effectuer les performances qui lui permettront de tirer à lui la couverture médiatique.

-**Le comportement du publique**. Le publique en demande de plus en plus (exploits, spectacle). Grâce à un jeu d'identification c'est lui qui a le pouvoir de faire d'un athlète une star ou même « un dieu ». Celui-ci, qui aime cette image, va jusqu'à se doper pour y arriver. Par exemple le décathlonien C. Plaziat a dit " Le sport spectacle pousse les athlètes à recourir au dopage ".

-**L'influence de l'entourage**. Ce dernier a tout intérêt à ce qu'il soit performant (son pays pour la gloire, sa fédération pour le prestige, etc...). Mais c'est surtout un intérêt financier que voit l'entourage. Enfin certains sportifs se dopent pour faire comme les collègues.

-**Le dopage des concurrents**. Les sportifs se découragent lorsqu'ils s'entraînent énormément, sacrifient une partie de leur vie alors que leurs adversaires sont dopés. L'athlète n'a guère le choix et décide donc de faire comme les autres. Cette situation est un cercle vicieux car l'adversaire va ensuite utiliser des substances plus puissantes et ainsi de suite.

Après avoir vu les motivations qui poussent le sportif à commencer à se doper, nous allons voir celles qui l'incitent à continuer.

Tout d'abord, comme toutes drogues certains dopants entraînent une dépendance, il y a une accoutumance. Parfois il y a malheureusement une bascule du dopage vers la toxicomanie.

De plus, l'athlète est conditionné. Cela fait partie d'une sorte de rituel préparatoire à l'épreuve. C'est comme l'expérience de Pavlov par exemple.

Enfin, le sportif désire prolonger sa carrière de un ou deux ans pour gagner encore de l'argent. Il n'arrive pas à admettre qu'il faut reprendre un rythme de vie normal, sans les médias, sans la popularité.

En conclusion, nous allons observer les raisons qui poussent le sportif à arrêter le dopage. A l'issue de sa carrière, il n'y a plus de médailles ou de titres à gagner, et donc plus de raison de se doper. Mais ce n'est pas si simple ainsi des associations antidrogue aident les sportifs dopés à s'en sortir.

Intérêt du dopage aux stéroïdes

Le dopage est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux afin d'augmenter artificiellement ses capacités physiques ou mentales.

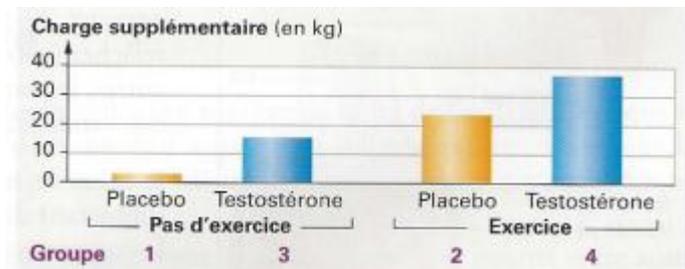
• Les stéroïdes anabolisants

Les stéroïdes anabolisants sont des substances proches ou analogues à la testostérone (hormone sexuelle mâle) responsable entre autres de la croissance des os et des muscles.

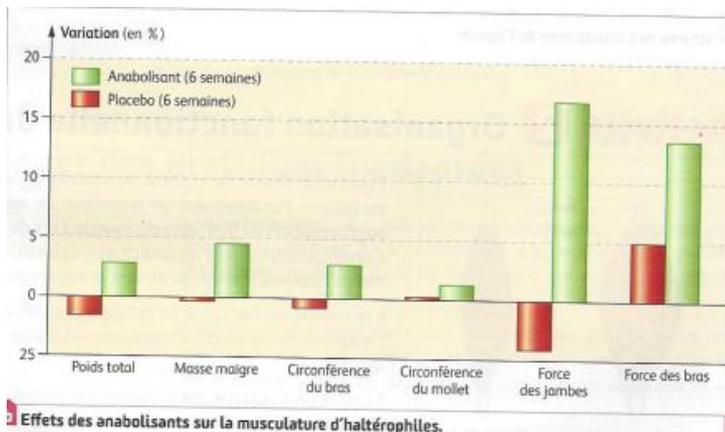
Aux Etats-Unis le nombre de consommateur de stéroïdes ne cesse de croître chez les jeunes. La moitié en prend pour améliorer ses performances sportives, l'autre pour posséder un corps musclé et valoriser son image sociale. Associés à un entraînement régulier, les stéroïdes permettent en effet d'augmenter la force et le volume musculaire. De plus ils réduisent la sensation de fatigue et stimulent l'agressivité.

-Les effets de la testostérone :

Afin de mesurer les effets de la testostérone sur la force musculaire, on a mesuré, sur 4 groupes de personnes au bout de 10 semaines, l'augmentation de la force développée par le quadriceps. Celle-ci est évaluée par la charge supplémentaire en kilogramme portée lors d'exercices de squat. Ceux-ci consistent en une flexion suivie d'une extension des membres inférieurs avec charge. Le premier groupe ne s'entraîne pas et reçoit un placebo, le deuxième sous placebo s'entraîne, le troisième ne s'entraîne pas et reçoit la testostérone, le quatrième reçoit la testostérone et s'entraîne.

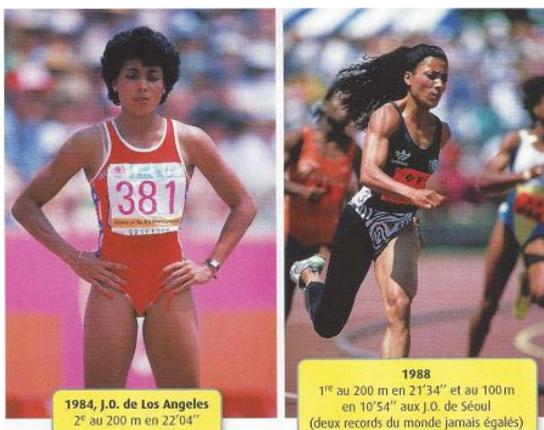


HATIER SVT Seconde 2010



L'étude suivante a été réalisée chez un groupe de dix haltérophiles de sexe masculin. La moitié du groupe a reçu un traitement à la méthandione, un anabolisant de synthèse, pendant 6 semaines, alors que l'autre groupe recevait un placebo. On a ensuite quantifié l'effet du traitement sur la composition et les dimensions corporelles, ainsi que sur la force musculaire.

NATHAN SVT Seconde 2010



L'athlète américaine Florence Griffith-Joyner en 1984 et en 1988.

Elle fut soupçonnée de dopage aux stéroïdes anabolisants, mais aucun contrôle n'a jamais permis de le prouver. Elle a pris sa retraite sportive en 1989, en plein gloire et au moment où les contrôles antidopage surprises furent instaurés. Elle a survécu à une crise cardiaque en 1988. Elle est décédée en 1998, à l'âge de 39 ans asphyxiée par une crise d'épilepsie.

BELIN SVT Seconde 2010

Contrôle anti-dopage

Les tests de dépistage, comment passer au travers ?

Prenons l'exemple des stéroïdes anabolisants. Le test urinaire utilisé depuis les années 80 pour mesurer le ratio entre testostérone et épitestostérone (ratio T/E) n'a pas évolué d'un iota depuis sa mise en place. Si le taux de testostérone est plus de 6 fois supérieur à celui d'épitestostérone, le test est déclaré positif. Malheureusement, ce contrôle génère deux types de biais. D'abord, il sous-entend que les athlètes présentant un ratio normal (1/1) peuvent utiliser de la testostérone, du moment qu'ils restent dans la bonne fourchette. De plus, les sportifs qui se sont fait prendre ont plaidé, avec un certain succès, que le test n'était pas fiable. Rien dans cette procédure de contrôle ne permet de faire la preuve qu'il y a eu utilisation de testostérone d'origine synthétique. Même les tests destinés à retrouver les stéroïdes de synthèse (nandrolone...) ne sont pas totalement fiables, reconnaissent les experts.

L'un des problèmes centraux de la lutte contre le dopage tient au fait que certains de ces agents ont une durée de détectabilité réduite. En interrompant la prise suffisamment avant le contrôle, plus rien ne permet de prouver l'emploi. Il existe également des substances permettant de masquer les produits interdits. Même un chimiste amateur est capable de transformer suffisamment la structure moléculaire de certains stéroïdes pour les rendre indétectables.

Plus les méthodes de contrôle sont sophistiquées, plus les techniques de dopage le deviennent également. En réalité, la plus grande crainte des scientifiques est d'avoir un jour à tester non seulement la centaine de substances interdites (stéroïdes anabolisants, diurétiques, stimulants, hormones, narcotiques), mais aussi le patrimoine génétique des athlètes. En effet, avec les avancées réalisées par cette discipline, on peut craindre que certains sportifs n'essayent de reprogrammer leurs gènes, pour courir plus vite plus longtemps.

Willie Voet, le désormais célèbre masseur d'une équipe cycliste non moins connue, arrêté durant le Tour de France 1998, et qui a provoqué le scandale que l'on connaît, a dévoilé certaines des techniques (beaucoup plus artisanale) employées par les sportifs pour tricher et passer les contrôles sans dommages. Dans son livre (Massacre à la chaîne), il explique ainsi que certains coureurs allaient jusqu'à se placer un préservatif rempli d'urine « propre » dans le rectum, avec un tuyau dissimulé pour fournir une urine « pure », non colorée et à température ambiante ! Il reconnaît également que les procédures actuelles laissent tout le temps nécessaires aux athlètes pour se « préparer », et en particulier, réguler leur hémocrite lors de dépistages de l'EPO. Il laisse ainsi entendre que tous les coureurs cyclistes possèdent un centrifugeur de poche, fabriqué par un laboratoire allemand. Une fois le contrôle annoncé, les athlètes peuvent ainsi se prélever une goutte de sang (en général à un doigt) et vérifier le taux d'hémocrite. Si ce dernier dépasse 50 %, il suffit alors de se faire une transfusion de solution saline stérile, pour redescendre dans les fourchettes autorisées : c'est l'affaire d'une vingtaine de minutes !

Nous avons également eu l'occasion d'entendre des rumeurs évoquant une administration de caféine concentrée sous la forme de suppositoires juste avant une course, permettant d'éviter tout problème digestif, et donnant un coup de pouce supplémentaire aux athlètes d'endurance. Le temps de la course suffit pour que la caféine ne soit plus détectable (il s'agit évidemment là de courses de fond). Mais l'imagination semble ne pas avoir de limite. Certains experts ont également parlé de sportives dissimulant des sacs d'urine propre dans leur vagin, ou d'athlète s'injectant directement de l'urine dans la vessie.

Et les choses se compliquent encore, car, même lorsque vous mettez au point un test fiable pour détecter une substance, il se trouve toujours un scientifique pour mettre au point une autre substance, qui imite celle que vous pouvez dépister, mais sans réagir à votre test. Ainsi, certains ont déjà mené des travaux pour élaborer une substance qui copie les effets de l'EPO, mais n'est pas identifiable lors des tests de l'EPO récemment mis en place. Et vous pouvez être sûr qu'il en est de même avec l'hormone de croissance, même si cette dernière n'est de toute manière pas détectable à ce jour ! Il vous suffit d'observer le visage de nombreux sportifs pour vous rendre compte qu'elle est probablement largement employée : énormément de sportifs sont obligés de porter des appareils dentaires, car l'hormone de croissance provoque une extension de la mâchoire, et des problèmes de déchaussement des dents...

Surentrainement

Programme d'entraînement :

Tous les jours 8h de sport intensif, même avant et après les compétitions afin de ne pas perdre les acquis et de maintenir sa forme.



Luce Idécauss et Ted Irumeur

Ruse et tricherie

Rôle :

- Pour un bon entraînement
- Contre le dopage
- Pour la ruse et la tricherie

L'entraînement

La préparation physique fait partie de l'entraînement, mais elle se distingue obligatoirement de l'entraînement spécifique. Elle se centre en effet sur les paramètres susceptibles d'améliorer la performance. De ce fait elle n'intervient pas directement sur les aspects technico-tactiques, même si elle les intègre dans son organisation générale.

La préparation physique: C'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent l'utilisation et le développement des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif, et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité.

La préparation physique doit être faire partie du processus d'entraînement. Elle doit donc nécessairement adapter son application à l'organisation générale de ce processus. Aussi va-t-elle s'adapter sur la période où elle est utilisée, et elle distingue dans à peu près tous les sports :

- la période préparatoire
- la période précompétitive (ou spécifique)
- la période compétitive

On distingue plusieurs types de préparation physique:

- **la préparation physique généralisée (PPG):** visant au développement mais surtout à l'harmonisation des différentes qualités physiques (travail des points faibles, par exemple). Ce type de Préparation Physique sera pour l'essentiel mis en place durant la période préparatoire de l'entraînement.

- **la préparation physique auxiliaire (PPA):** recherchant le développement des qualités physiques les plus en rapport avec l'activité pratiquée, mais aussi sous la forme la plus spécifique et la plus adaptée aux choix technico-tactiques retenus, ainsi qu'aux caractéristiques individuelles de l'athlète.

C'est en particulier sur le travail des points forts qu'il conviendra de mettre l'accent à cette période. L'importance de la PPA ira croissant dans la période précompétitive.

- **la préparation physique spécifique (PPS):** tout entière soumise aux exigences compétitives de la spécialité sportive pratiquée, et dont le seul but sera de participer à l'émergence de ce que l'on a coutume d'appeler "l'état de forme" ou "l'état de condition physique absolue" et qui se caractérise par l'harmonisation de tous les facteurs conditionnant la performance. Parmi eux, les facteurs psychologiques, dont l'importance est déterminante. Ce type de PP sera bien sûr mis en place pour l'essentiel durant la période compétitive.

L'échauffement consiste en une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire. Le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort, en mettant progressivement le corps en éveil. Il s'ensuit inévitablement un changement biologique et psychologique.

Il consiste:

Sur l'organisme:

- Augmentation de la température corporelle (peut dépasser 38°5 pour un adulte)
- Augmentation du débit sanguin et de l'irrigation musculaire (vitesse de transport du sang dans les muscles, donc de l'apport d'oxygène et d'évacuation du gaz carbonique) ; augmentation de la ventilation pulmonaire et meilleure utilisation de l'oxygène (transport et diffusion tissulaire)

Sur la motricité corporelle:

- Meilleure transmission de l'influx nerveux
- Augmentation de la sensibilité proprioceptive
- Economie d'énergie

Sur la performance:

- Augmentation des capacités psychiques et cognitives (attention et concentration, prise d'informations, sélections et choix des informations...)
- Augmentation des capacités organiques et articulo-musculaires.
- Augmentation des niveaux de force (toujours selon Lullies, les gains seraient d'environ 2% pour 1°C).

Sur la prévention des dommages corporels:

- L'augmentation de la température du corps, baisse de la viscosité de la synovie (diminution des frottements articulaires et musculaires)
- Augmentation de l'élasticité musculaire (muscles plus souples, évite élongations et déchirures)
- Adaptation des actions motrices (évite entorses et effets de cisaillement).

L'échauffement permet dans tous les sports:

- D'améliorer les possibilités organiques (capacités physiologiques, physiques...)
- D'améliorer la motricité corporelle (coordination, adresse, équilibre...)
- D'améliorer la performance.
- Prévenir les dommages corporels (protéger les muscles et les articulations).
- Réchauffer le corps.



La préparation nutritive

Dans le sport l'alimentation doit pourvoir aux différents besoins énergétiques nécessaires à la compétition. Un apport suffisant en liquide doit prévenir la déshydratation, souvent responsable de la diminution de la capacité de performance. La répartition idéale des nutriments du sportif pratiquant un sport d'endurance est plutôt riche en hydrates de carbone, pauvre en graisse et suffisante en protéines. Il convient d'y ajouter un apport suffisant en vitamines et en sels minéraux.

Six catégories d'aliments sont fondamentales, les fruits, les légumes, les viandes maigres, les produits laitiers allégés, les céréales et les quelques aliments d'appoint de type énergétique (barres énergétiques etc.). Avant, pendant et après un entraînement ou une compétition, l'apport d'aliments doit être adéquat et facilement digestible. Dès la fin de l'exercice, la prise de nourriture doit s'effectuer le plus rapidement possible, ce qui favorise la restauration accélérée des réserves en glycogène. Enfin, tout nouveau plan alimentaire en vue d'une compétition doit être testé avant la compétition afin de juger de son acceptabilité.

Hydrate de carbone: Plus souvent appelé glucide ($C_6H_{12}O_6$). Il est un constituant essentiel chez les êtres vivants.

Vitamine: C'est une substance organique indispensable au métabolisme des organismes vivants et donc de l'homme. Les vitamines sont des compléments indispensables aux échanges vitaux.

Le rôle essentiel d'une vitamine consiste en un transfert d'une molécule vers une autre, d'un électron d'un atome (ou d'un groupe limité d'atomes) vers un autre, selon des processus que l'on peut assimiler à des phénomènes enzymatiques.

Sel minéral: Les sels minéraux sont des substances, provenant de roches, qui entrent dans la composition des organismes et qui sont présents dans l'alimentation animale et végétale. Ils se présentent sous forme ionique. Les oligo-éléments font aussi parti de leur famille.

Repas type:

Répartition des repas sur une journée en apport énergétique journalier idéalement doit se répartir ainsi:

Petit déjeuner: 25 % (important pour tenir toute la matinée)

Repas: 35 % (apports nécessaires pour tout l'après midi)

Goûter: 10 %

Dîner: 30 % (plus léger que le repas car l'activité est moindre la nuit et évite le stockage)

Composition d'un repas équilibré

Entrée : crudité ou soupe.

Plat : une protéine, légume vert et/ou féculent.

Laitage : un yaourt ou une part de fromage.

Fruit, ou compote.

L'eau :

1,5 L par jour (par petites gorgées)

1 à 2 verre(s), pas plus, pendant le repas.

Les boissons isotoniques, telles que le powerade (du groupe coca-cola) sont des boissons composées d'eau et de nutriments essentiels comme le sodium et le glucose. Il sert à compenser la perte d'eau et de ces nutriments lors d'un effort. Il est prouvé scientifiquement.

Une bonne nutrition pour un sportif est une nutrition variée, contenant des sels minéraux, des vitamines, des protéines, et beaucoup d'hydrates de carbones. Et surtout un apport faible en graisse !

Sans une bonne nutrition, l'Homme malgré son envie d'aller toujours plus loin, toujours plus haut et à être toujours plus fort, ne pourra réussir. L'hygiène de vie est très importante chez un sportif de haut niveau.

La préparation mentale

La préparation mentale désigne l'utilisation de technique de contrôle des émotions (par ex : anxiété, stress avant une compétition) et de gestion des ressources mentales du sportifs (concentration, confiance en soi, etc..).Le sportif qui fait une préparation mentale apprend des techniques appropriées en fonction de ses besoins. La préparation mentale renvoie au « mental », définit comme ce « qui est relatif à l'esprit ». Par exemple, il définit ce qui se produit dans la tête ou pourquoi notre bras tremble au moment de finir un match. Si l'on prend cet exemple, la peur de gagner ou de rater qui est un processus mental entraîne une conséquence sur notre organisme.

Il existerait ainsi un état favorable de performance, où le sportif serait en situation idéale et en pleine maîtrise de son mental face à une performance. La préparation mentale servirait à identifier l'état idéal de performance (comment nos pensées peuvent être contrôlées), et ainsi apprendre les habiletés qui permettent d'atteindre et de maintenir cet idéal.

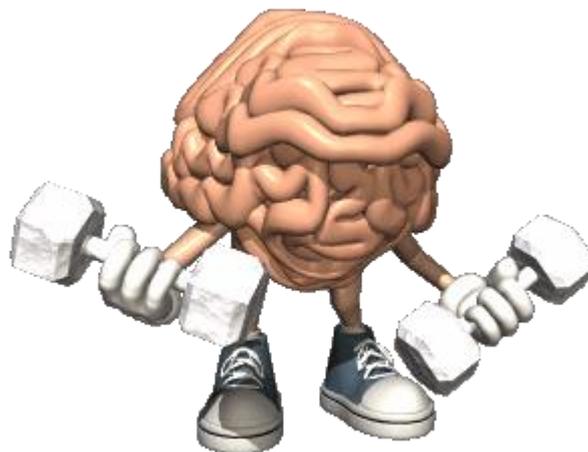
Ainsi, le but de la préparation mentale est de:

- valoriser le potentiel du sportif
- évaluer ses points forts et faibles
- apprendre des techniques de gestion du mental
- favoriser le développement personnel.

En revanche la préparation psychologique propose une approche différente, qui vise un travail plus personnel sur le sens de la pratique sportive. Par exemple : pourquoi pratique -t-on un sport ? D'où vient ma motivation ? Quels sont mes objectifs ? Ceci renvoie à une étude psychologique du sportif faite par un psychologue du sport. Ce travail qui permet de comprendre les interactions avec l'environnement (pression des parents, objectifs de l'entraîneur etc...) La préparation psychologique s'intéresse à la vie du sportif en dehors de l'entraînement, de son histoire personnelle et relationnelle (familiale, amoureuse, insertion sociale) et repose sur différentes théories psychologiques.

Ainsi, la préparation psychologique est différente de la préparation mentale, car elle intègre la signification vécue et promeut la dimension affective et relationnelle de l'adaptation au projet. Elle permet une compréhension plus précise de ses pensées et permet au sportif un mieux-être qui se répercute positivement dans ses performances.

La préparation psychologique propose une approche différente, qui n'est pas forcément opposable, mais parfois complémentaire à une préparation mentale.



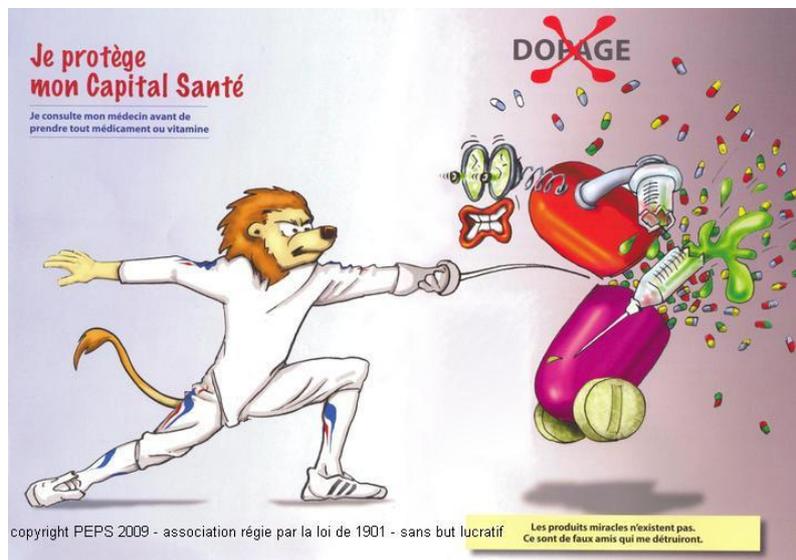
Dopage et santé

Le dopage est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux définis arbitrairement par des organismes afin d'augmenter ses capacités physiques ou mentales.

La testostérone est une hormone stéroïde produite par les testicules. Elle favorise l'augmentation de la masse musculaire et osseuse, la production de cellules sanguines.

Depuis plus de 50 ans, ces propriétés conduisent l'industrie pharmaceutique à produire des substances mimétiques de la testostérone dans un but thérapeutique. Certains sportifs ont détourné l'usage médical de ces substances pour améliorer leurs performances sportives.

Molécules de synthèse (exemples)	Utilisations médicales	Effets secondaires médicalement décrits
Metribolone THG Nandrolone	<ul style="list-style-type: none"> - soigner des anémies dues à certaines leucémies ou à une insuffisance rénale - prévenir l'atrophie musculaire chez les patients immobilisés après une intervention chirurgicale - soigner les retards de croissance - soigner les retards de puberté masculine 	<ul style="list-style-type: none"> - hypertension artérielle - modifications du taux sanguin de cholestérol - fragilité musculaire et tendineuse - atrophie testiculaire et infertilité - lésions du foie - modifications du ventricule gauche du cœur - acné prononcée - problèmes neurologiques



Tricherie et ruse

-Passer dans la catégorie de poids inférieur : perte de poids

-Avoir un réseau professionnel pour négocier les matchs

-...

[source](#)



Nik Holacarabine et Jo Friendandtong

Le dopage (EPO)

Les raisons du dopage

Les 80% des motivations pour lesquelles les sportifs se dopent sont les suivantes :

-**La pression économique**, qui pousse le sportif dans un engrenage, il veut gagner plus d'argent ou tout simplement conserver son gagne pain. Il ressent donc la nécessité d'une aide. Par exemple le cycliste Tom Simpson avait selon R. Bastide « comme grande et unique préoccupation de faire de l'argent, le plus d'argent possible et le plus vite possible ». Le rôle de l'argent dans la montée du dopage est primordial. On sait que le dopage c'est accru lorsque les sommes vertigineuses sont apparues dans le sport.

-**Une barre de sélection élevée**. En effet, le sportif doit avant tout franchir le cap des sélections. Le dopage permet à l'athlète d'être « en pleine possession de ses moyens ». Il utilise donc une aide médicale qui est souvent la bienvenue.

-**Des records difficiles à battre**. Effectivement, battre un record devient de plus en plus difficile du fait des progrès technologiques, les chronomètres sont de plus en plus précis. Un athlète peut donc passer à côté d'un titre pour quelques millièmes de seconde. L'utilisation de dopants peut justement aider à gagner ces fameux millièmes.

-**La pression des médias**. Aujourd'hui beaucoup d'événements sont à la une des médias. Pour s'assurer un prestige, les médias sont devenus un lieu de passage incontournable pour l'athlète. Le dopage peut l'aider à effectuer les performances qui lui permettront de tirer à lui la couverture médiatique.

-**Le comportement du public**. Le public en demande de plus en plus (exploits, spectacle). Grâce à un jeu d'identification c'est lui qui a le pouvoir de faire d'un athlète une star ou même « un dieu ». Celui-ci, qui aime cette image, va jusqu'à se doper pour y arriver. Par exemple le décathlonien C. Plaziat a dit " Le sport spectacle pousse les athlètes à recourir au dopage ".

-**L'influence de l'entourage**. Ce dernier a tout intérêt à ce qu'il soit performant (son pays pour la gloire, sa fédération pour le prestige, etc...). Mais c'est surtout un intérêt financier que voit l'entourage. Enfin certains sportifs se dopent pour faire comme les collègues.

-**Le dopage des concurrents**. Les sportifs se découragent lorsqu'ils s'entraînent énormément, sacrifient une partie de leur vie alors que leurs adversaires sont dopés. L'athlète n'a guère le choix et décide donc de faire comme les autres. Cette situation est un cercle vicieux car l'adversaire va ensuite utiliser des substances plus puissantes et ainsi de suite.

Après avoir vu les motivations qui poussent le sportif à commencer à se doper, nous allons voir celles qui l'incitent à continuer.

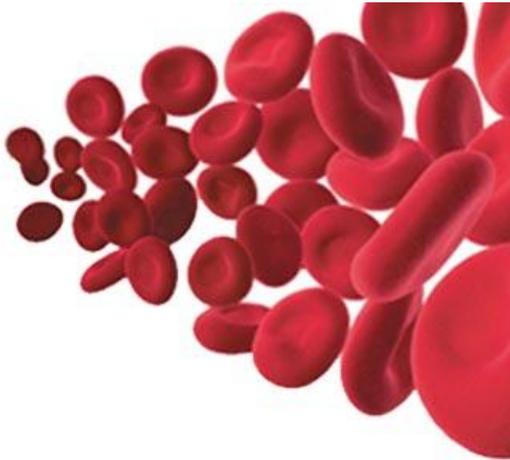
Tout d'abord, comme toutes drogues certains dopants entraînent une dépendance, il y a une accoutumance. Parfois il y a malheureusement une bascule du dopage vers la toxicomanie.

De plus, l'athlète est conditionné. Cela fait partie d'une sorte de rituel préparatoire à l'épreuve. C'est comme l'expérience de Pavlov par exemple.

Enfin, le sportif désire prolonger sa carrière de un ou deux ans pour gagner encore de l'argent. Il n'arrive pas à admettre qu'il faut reprendre un rythme de vie normal, sans les médias, sans la popularité.

En conclusion, nous allons observer les raisons qui poussent le sportif à arrêter le dopage. A l'issue de sa carrière, il n'y a plus de médailles ou de titres à gagner, et donc plus de raison de se doper. Mais ce n'est pas si simple ainsi des associations antidrogue aident les sportifs dopés à s'en sortir.

Intérêt de se doper à l'EPO



Le [dopage](#) est un problème récurrent du [cyclisme](#) professionnel de manière générale. Dès les débuts de l'épreuve le dopage fait son apparition, puis évolue avec des techniques de plus en plus sophistiquées et performantes. Avec souvent un temps de retard, les contrôles évoluent également, faisant aujourd'hui du Tour de France une compétition à la pointe de la lutte contre le dopage. Chaque été, de nouveaux cas sont détectés et des affaires incluant médecins et managers éclatent périodiquement. Cette question du dopage des cyclistes est désormais très médiatisée et passionne le public de l'épreuve.

L'effet premier, le plus recherché pour les sportifs notamment est la capacité que ce produit a d'augmenter la capacité du transport de dioxygène dans le sang, d'augmenter le VO_2 max (résistance à l'endurance) et donc d'améliorer ses performances sportives. L'augmentation des globules rouges entraîne une élévation de l'hématocrite : l'EPO (= hormone) accroît le nombre des transporteurs d'oxygène que sont les globules rouges. L'injection d'érythropoïétine synthétique augmente chez un individu la quantité de globules rouges et peut faire passer l'hématocrite de 45 % (chiffre normal) jusqu'à 65 % (chiffre beaucoup trop élevé). Les poumons, le cœur et les muscles sont tellement bien approvisionnés qu'ils tournent à 200%. Ce nouveau statut globulaire peut entraîner jusqu'à 10 à 20% de gain de performance. Dans le cyclisme, ce produit considéré comme dopant est très utilisé. L'amélioration de la vitesse des cyclistes utilisant de l'EPO est parfois évaluée à environ 10% (chiffre qui coïncide, par ailleurs, avec l'augmentation de la vitesse moyenne sur le Tour de France de cyclisme depuis le début des années 1990, c'est-à-dire depuis les débuts de l'utilisation de l'EPO dans le peloton...).

Les effets de l'EPO sont les mêmes que ceux du séjour en altitude utilisé depuis très longtemps par de nombreux sportifs : l'oxygène étant plus rare, le corps est obligé de s'adapter en produisant un plus grand nombre de globules rouges, pour compenser cette diminution et permettre un apport suffisant vers les muscles.

L'EPO était à l'origine un produit thérapeutique, utilisé pour traiter les patients hémodialysés et les aider à retrouver un taux de globules rouges normal.

En tant qu'hormone naturelle, il est très difficile de prouver son utilisation, car elle est naturellement présente dans le corps humain. Les tests anti-dopage ne mesurent donc pas le taux d'érythropoïétine, mais plutôt le taux de globules rouges dans le sang.

Injectée sous la peau, l'EPO synthétique pénètre au sein des os plats du squelette, par exemple les os du bassin, où elle fouette l'accélération des cellules CFU-E (pour Colony Forming Unit Erythroblast). Ces CFU-E donnent alors naissance à des érythroblastes qui eux-mêmes engendrent une foule de globules rouges. Au cours de leur passage dans les poumons (petite circulation), ces derniers se chargent en oxygène (O_2). Ensuite, ils se dirigent, par la grande circulation, vers les différents tissus, les muscles notamment, où l'oxygène sert à la production d'énergie. Plus il y a de globules rouges, plus il y a d'énergie. Le sportif gagne en puissance, en endurance et récupère plus vite. L'EPO disparaît rapidement tandis que les effets durent plusieurs semaines.

A noter qu'au niveau cyclisme, l'Union Cycliste Internationale autorise un taux de 50% supérieur à la normale autant dire qu'ils légalisent le dopage, en limitant seulement légèrement son utilisation. De plus, un cycliste qui serait convaincu de dopage à l'EPO serait seulement suspendu 2 semaines, le temps que son taux de globules rouges revienne à la normale.

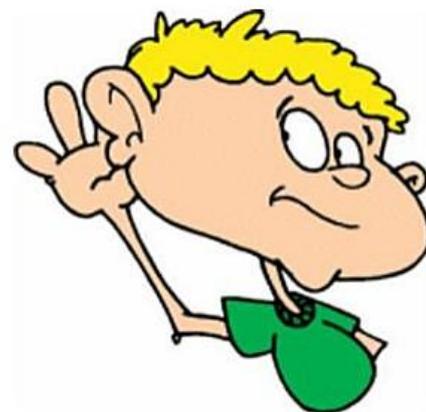
L'intérêt principal étant un gain d'endurance et la lutte contre l'acide lactique, l'hormone EPO n'est pas utile en musculation, ni dans aucun autre sport où l'effort est de courte durée.



Des témoignages de pratiques dopantes

Ces faits de dopage sont constatés aussi bien par la médecine que par les personnes des milieux qui l'utilisent (bien souvent et malheureusement le monde sportif) :

<p>"J'ai vu de mes propres yeux que Monsieur Fouad Chouki a été admis après la finale du 1500 m au centre médical athlète et j'ai observé qu'il faisait l'objet d'une perfusion dans le bras droit", écrit le témoin, à l'identité tenue secrète, dans une attestation datée du 25 mai 2004, dont une copie a été fournie aux journalistes.</p>
<p style="text-align: center;">Erwann Menthéour (1998) En savoir plus "Avant l'EPO, je faisais du vélo. Avec l'EPO, j'ai eu l'impression de rouler à Mobylette." L'Express - 29/6/2000</p>
<p style="text-align: center;">Jérôme Chiotti (2000) En savoir plus "Après une cure d'EPO, j'avais l'impression d'avoir des réacteurs greffés sur les mollets. La fatigue n'était pas éliminée, mais je roulais 5 kilomètres/heure plus vite qu'avant". L'Express - 29/6/2000</p>
<p style="text-align: center;">Thierry Laurent (2003) En savoir plus "En 1996, au sein de mon équipe, on m'a proposé des amphétamines. Après un contrôle positif, j'ai fait un coup de déprime et suis tombé dans le "pot belge". Ensuite, j'ai commencé à prendre du "pot" pour aller m'entraîner et c'est devenu une dépendance. En 1997, je suis allé chez Festina et j'ai commencé un traitement à base d'EPO et de corticoïdes. En 1999, j'ai arrêté de me doper car je n'avais plus les moyens de financer les produits. Du coup, je n'ai plus eu de résultats et j'ai décidé d'arrêter ma carrière" Le Monde - 05/2003</p>
<p style="text-align: center;">Eddy Plankaert (1998) En savoir plus "C'est un produit fantastique mais mortel. Celui qui utilise de l'EPO peut considérer que ses performances seront de 12 à 15% supérieures. J'en ai utilisé pendant une période."</p>



Certains coureurs n'hésitent pas à déclarer publiquement qu'ils se dopent et que cela fait partie de leur liberté individuelle :

-Les frères Pélissier décrivent leur consommation lors du Tour de France 1924 au journaliste Albert Londres, qui les retranscrit dans un article intitulé *Les Forçats de la route*. Henri Desgrange, organisateur du Tour jusqu'en 1936 y réplique par un éditorial cinglant dans lequel il accuse les frères Pélissier d'être des millionnaires mal préparés.

-En 1949, Fausto Coppi, vainqueur des Tours de France 1949 et 1952, avoue, à la télévision italienne, utiliser des amphétamines en course.

-En 1960, Pierre Dumas fait une ronde dans les chambres des coureurs. Il entre dans celle du futur vainqueur, Gastone Nencini qui se trouve sur son lit avec un tube de plastique dans chaque bras relié à une bouteille contenant des hormones. Cependant, l'injection d'hormone n'était pas illégale à cette époque et donc, Nencini ne put être disqualifié.

-Jacques Anquetil défend le principe de « préparation optimale » et déclare : « *Après tout, l'épreuve du dopage est identique à celle du froid, de la canicule, de la pluie ou de la montagne* » avant d'ajouter « *Laissez moi tranquille. Je me dope parce que tout le monde se dope (...). Bien souvent je me suis fais des piqûres et si, maintenant, on veut m'accuser de me doper, ce n'est pas bien difficile, il suffit de regarder mes fesses et mes cuisses, ce sont de véritables écumeurs.* ».

Les contrôles du dopage

Les contrôles se multiplient et deviennent quotidiens en 1968. Les premiers coureurs contrôlés positifs sont exclus du Tour dès 1968. Mais les coureurs s'adaptent et profitent du silence complice des médias et des failles des systèmes de contrôle pour poursuivre leurs pratiques.

Dans les années 1970 et 1980, les cas de dopage sont nombreux mais font l'objet d'une médiatisation discrète. Le coureur explique souvent son contrôle par la prise d'un médicament pour soigner une toux ou par l'utilisation d'un bidon suspect passé par un spectateur. Les amphétamines sont remplacées par les stéroïdes anabolisants.

- Eddy Merckx, quintuple vainqueur du Tour (de 1969 à 1972 et 1974), fut contrôlé 3 fois positif dans sa carrière : au Tour d'Italie en 1969, au Tour de Lombardie en 1973 et à la Flèche wallonne en 1977. Il a également reconnu avoir couramment eu recours à l'échange d'urine avec d'autres coureurs dont Roger De Vlaeminck.
- Bernard Thévenet, double vainqueur du Tour (1975 et 1977), a admis s'être dopé à la cortisone pendant trois ans en 1979.
- Jean-Luc Vandembroucke, lors d'une interview au journal L'Équipe, des 14-15 octobre 1978, indique au journaliste : *C'est vrai que, pendant le Tour de France, où j'étais à la peine, j'ai pris assez régulièrement des anabolisants, sur l'ordre d'ailleurs du médecin. (...) Pendant plus de trois semaines, dans le Tour de France, on nous demande des efforts surhumains et j'avais besoin qu'on me donne quelque chose pour que je tiens le coup. Beaucoup font pareil, croyez-moi, et je ne vois pas la solution, si ce n'est de raccourcir les étapes.*

Affaire Besançon

Des coureurs de l'équipe d'Ukraine, interpellés à Besançon lors de ce Tour de l'Avenir et mis en examen pour "*détention et usage de substances interdites aux fins de dopage*", ont indiqué pendant leur garde à vue "*qu'ils s'étaient fortement dopés, notamment avec de l'EPO*", a expliqué M. Bordry lors d'une conférence de presse. Mais leurs "*analyses ont été négatives parce que les sportifs qui prennent ces produits les prennent avec un protocole étudié par des spécialistes qui leur permet de prendre ces produits de sorte qu'au moment où le contrôle interviendra, il sera négatif*", a-t-il ajouté, évoquant la découverte de "*kits nominatifs pour chaque sportif*".

"*La grande évolution est qu'il apparaît de plus en plus clairement qu'on peut, en appliquant des protocoles, ne pas être positif dans l'analyse pratiquée même si on est dopé*", a reconnu le président de l'Agence, partie civile dans l'affaire de Besançon. "*On n'utilise pas une substance mais plusieurs substances dont les effets convergent. En même temps, on fait attention à ce que chacune des substances soit administrée à un niveau tel qu'on a beaucoup de mal à la détecter*", a expliqué de son côté le conseiller scientifique de l'AFLD, Michel Rieu. Pour lui, "*ces protocoles très astucieux ne sont pas mis au point par des gamins de 19-20 ans, donc il y a derrière des réseaux extrêmement puissants*".

Un avis partagé par M. Bordry, qui a également évoqué l'existence de "*réseaux*" et de "*gens qui fournissent aux sportifs des protocoles pour échapper aux contrôles positifs*". Ces réseaux "*vont bien au-delà de l'affaire de Besançon, qui est une petite affaire qui a l'avantage d'éclairer sur la manière dont les choses se produisent. C'est quelque chose de plus vaste qui s'est perfectionné par rapport au passé parce que les enjeux notamment financiers sont importants*", a-t-il encore indiqué. Si cette pratique a été mise au jour dans le cyclisme, "*tout ça n'est pas réservé au cyclisme*", a estimé M. Bordry.



Comment déjouer les contrôles ?

L'ancien cycliste Pro Philippe Gaumont a révélé dans le journal Le Monde du 15 avril 2004 comment il a contourné les contrôles antidopage pendant des années tout en continuant à "se charger".

Selon lui :

- *"Tout d'abord, il y a des produits que l'on ne sait pas déceler, comme l'hormone de croissance, que les coureurs utilisent comme ils le veulent.*
- *Pour la testostérone, il suffit de piquer une capsule de Pantestone pour en extraire le contenu et se l'administrer sous la langue.*
- *En revanche, depuis que l'EPO est détectable, on ne peut plus en prendre pendant les courses. Pendant les trois semaines du Tour, ses effets vont s'atténuer au fil des jours. D'où l'intérêt de recourir aux autotransfusions qui, elles, restent indétectables."*

Et il détaille aussi **comment pouvoir utiliser des produits interdits par le recours "ordonnances masquantes"**.

"Voilà comment ça se passe : le médecin de l'équipe t'envoie voir un allergologue, c'est obligatoire. Celui-ci constate que tu es sensible aux acariens et te prescrit un spray.

On avait la consigne à chaque fois de demander à tout prix du Nasacort. Pourquoi ? Car c'est un spray qui permet de masquer la cortisone. Quand on va au contrôle, on déclare qu'on est allergique aux acariens, qu'on a une prescription de Nasacort et qu'on en a pris le matin par voie nasale. Et à côté, on a pu se faire tranquillement une injection de Kenacort [produit interdit], car, au contrôle, on ne sait pas faire la différence entre le spray et l'injection."

Et il y a encore plus mesquin

Ensuite, le médecin t'envoie vers un dermatologue. Tu te grattes un peu les testicules avec du sel pour lui montrer que tu as des rougeurs et il te prescrit six mois de Diprosone en pommade. Comme ça, derrière, tu peux te faire du Diprostène [interdit] en injectable sans risquer non plus d'être positif.

Pour l'EPO la méthode est très simple

- l'EPO restant dans les urines 3 jours après son injection IV
- il suffit donc d'arrêter l'EPO 3 jours avant d'aller à une compétition
- *"Un coureur qui aura sept jours de coupure entre deux courses pourra ainsi se recharger en EPO tout de suite après la course et arrêtera trois jours avant sa date d'arrivée sur la suivante "*

Pour les courses à étapes type tour de France

- "Mise au vert" pendant les 15 jours qui précèdent le tour de France....
- et donc recharge en EPO
- pour arriver au départ avec une hémocrite juste inférieure à 50%
- et éventuelle transfusion après 8-10 jours car *" L'hématocrite d'un coureur qui arrive sur le Tour après une cure d'EPO peut chuter de 50 à 44-45 au bout de dix jours de course. Avec une poche de sang par semaine, un coureur peut se maintenir à 50, tandis que les autres finissent le Tour à 40 "*



BIBLIOGRAPHIE

- Malette pédagogique de l'Agence Mondiale Anti-dopage
- Manuel scolaire 2nd édition : bordas, belin, nathan, hatier.
- Fiche métier réalisée par : Ana-Sun Forestier et Yanis Ouhnia, Amélie Canin et Léa Bourrel

SITOGRAPHIE

Wikipédia

<http://gestioncarriere.shn.over-blog.com/categorie-523147.html>

http://www.ffvb.org/data/Files/DTN/HAUT%20NIVEAU/CHARTE_DU_SPORT_DE_HAUT_NIVEAU.pdf

<http://www.all-musculation.com/nutrition/dopage-produits-dopants/hormone-epo-erythropoietine.html>

http://www.lemonde.fr/sport/article/2010/04/08/dopage-des-protocoles-pour-eviter-les-contrôles-positifs_1330529_3242.html

<http://www.medsyn.fr/perso/g.perrin/cyberdoc/actu/actu24.htm>

<http://dopage.e-monsite.com/pages/le-dopage/pourquoi-se-doper.html>

<http://dbzforlp5.free.fr/kit%20epo%20made%20home/Partie%20II.htm>

<http://oj-triathlon17.over-blog.fr/article-natation-crawl-les-bases-techniques-pour-aller-plus-loin-92125154.html>

<http://www.natationpourtous.com/technique/crawl/video-michael-phelps.php>

http://franceolympique.com/art/1796-un_club_ambition_sport_pour_le_monde_economique.html

<http://www.e-dynalife.com/club-conseil-dynalife/6-sport-sante/dopage-et-lutte-anti-dopage-la-course-poursuite>

<http://tpe.sportsvt.free.fr/iphysique.html>