

BPJEPS « Sports de contact et DA »

Lutte contre le dopage

UC1

Cours pour le BPJEPS sports de contact et disciplines associées

organisme de formation : savoir sport santé

session années : 2022 – 2023

Auteur Docteur Marc Guérin

Définitions :

- Définition : C'est l'utilisation de méthodes ou de substances qui d'une manière artificielle, peuvent améliorer les capacités et les performances physiques.
- Cette définition pouvant prêter à discussion concernant le mot « artificiel », les méthodes et les substances illicites sont inscrites sur listes
- -exemple sur la discussion de la notion d'artificiel : l'amélioration des matériels, en natation, en athlétisme, en ski, en cyclisme etc., sont des améliorations artificielles de nature à améliorer les performances mais qui ne sont pas considérées comme du dopage
- -exemple certains produits naturels issus des plantes comme le ginseng ou de l'alimentation comme certains stéroïdes contenus dans les protéines animales lors de leur extraction sont considérés comme dopants alors que d'autres ne le sont pas.

Il y a plusieurs listes

- dans le monde c'est la World AntiDoping Agency (WADA) qui est en charge de la lutte mondiale contre le dopage
- **Liste des substances et méthodes interdites de l'Agence mondiale antidopage**
wada-ama.org/liste
- En France c'est l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD), elle-même affiliée à la WADA, qui est en charge de la lutte contre le dopage.
- Il existe donc une liste des produits interdits consultables sur
- Pour les médicaments
- **medicaments.afld.fr.**
- pour les compléments alimentaires **afld.fr/complements**

Les motivations de la lutte contre le dopage

- Le dopage peut-être dangereux pour la santé
- c'est également une forme de tricherie particulièrement déshonorante et incompatible avec l'esprit sportif
- Il doit être combattu pour des raisons médicales mais également pour des raisons de morale sportive

Les classes de médicaments interdits :

- -les amphétamines et autres stimulants
- -les diurétiques
- -les corticoïdes
- -les bêtabloquants
- -les anabolisants
- -les hormones
- autres classes et procédés

-Les amphétamines et autres stimulants

- ils se présentent sous forme de comprimés
- **effets recherchés**
- -ils diminuent le seuil de :
 - -la fatigue
 - -la douleur
- -ils augmentent :
 - -la vigilance
- -ils diminuent :
 - -le besoin de sommeil
- -ils ont un effet coupe-faim
- -ils augmentent
 - -l'agressivité

-Les amphétamines et autres stimulants (suite 1)

- **effets néfastes :**

- -ils diminuent

- -les facultés de jugement

- -ils augmentent :

- -la tension artérielle

- -et la fréquence cardiaque

- - ils peuvent provoquer des palpitations.

- -Ils engendrent une :

- -hyperexcitabilité nerveuse pouvant conduire à l'épuisement

- -Il expose à :

- -l'accoutumance et à la dépendance

- - ils peuvent entraîner

- -une défaillance respiratoire

–Les amphétamines et autres stimulants (suite 2)

- **tous les sports sont concernés**
- **attention** certains médicaments prescrits couramment dans les soins du quotidien peuvent contenir des substances interdites
-

Les diurétiques

- il se présente sous forme injectable ou sous forme de comprimés
- **effets recherchés :**
 - -pour perdre du poids
 - -pour masquer des produits dopants, pour les diluer
- **effets néfastes :**
 - -ils entraînent
 - -une déshydratation
 - -une hypotension
 - -la perte en électrolytes
 - -ils sont facteurs de diminution des performances
- ils sont principalement utilisés dans les sports de combat avec catégories de poids

La cortisone

- elle se présente sous forme injectable et sous forme de comprimés
- **effets recherchés :**
 - -elle est euphorisante
 - -elle diminue le seuil de fatigue
 - -elle est anti-inflammatoire
 - - elle diminue la perception de la douleur

La cortisone (suite 1)

● effets néfastes :

- -elle entraîne

- -des désordres hydro-électrolytiques

- -des désordres endocriniens avec

- -le diabète

- -l'arrêt de la croissance

- -l'arrêt des règles

- -de l'hypertension

- -de l'atrophie musculaire

- -de la déminéralisation osseuse

- -glaucome,

- -cataracte

- -à l'arrêt il peut se produire un phénomène de blocage de sa sécrétion naturelle entraînant un syndrome de manque ou d'insuffisance corticosurrénale aiguë

- **à long terme c'est plutôt un facteur de diminution des performances**

La cortisone (suite 2)

- à long terme c'est plutôt un facteur de diminution des performances
- son usage thérapeutique peut-être autorisé dans le sport que :
 - -en application locale
 - -crème dermique
 - -collyres
 - -instillations nasales
 - -infiltrations
- elle doit faire l'objet d'une demande d'autorisation d'utilisation thérapeutique (AUT)

Les bêtabloquants

- Se présentent en comprimés et en gélules
- **Effets recherchés :**
- -diminuer le stress
- -réduire les tremblements
-

Les bêtabloquants (suite)

- **Effets néfastes :**
- -ils ralentissent le rythme cardiaque
- - ils font chuter la tension artérielle
- - ils entraînent des troubles respiratoires (spasmes bronchiques)
- - Ils diminuent les performances
- entraînent une fatigabilité anormale
- ils sont principalement utilisés dans les sports d'adresse (tir) et les sports dangereux (conduite automobile)

Les anabolisants

- on les trouve sous forme injectable et en comprimés
-
- **effets recherchés**
- augmenter la masse musculaire
- augmenter la force musculaire
- augmenter l'agressivité
-

Les anabolisants (suite)

- **effets néfastes :**
- risque emboligène (infarctus)
- Virilisation (hirsutisme, acné, arrêt des règles ..)
- troubles endocriniens
- troubles du métabolisme hépatique
- rupture tendineuse
- arrêt de la croissance

Les hormones

- On les trouve sous forme injectable
- et sous forme de comprimés

Les hormones (suite) l'hormone de croissance

- elle augmente la masse musculaire

Les hormones (suite)

L'érythropoïétine

- elle accroît la fabrication des globules rouges
- elle permet une meilleure oxygénation
- elle permet une meilleure efficacité musculaire

Les hormones (suite)

- **les effets néfastes**
- **risque embolique**

les autres produits ou méthodes

- autotransfusion
- anesthésiques locaux
- alcool

les autres produits ou méthodes l'alcool

- l'alcool
-
- un peu d'alcool améliore la perception visuelle
-
- elle diminue la force musculaire
- elle a un effet toxique sur le muscle et la fibre nerveuse

Les autres produits ou méthodes - les anesthésiques locaux

- - les anesthésiques locaux
- - ils sont autorisés en injection locale ou intra articulaire
- - la cocaïne est interdite

Les autres produits ou méthodes

- l'autotransfusion

- - l'autotransfusion
- -elle permet d'augmenter la quantité de sang et de globules rouges
- -augmentant ainsi la capacité de transport de l'oxygène
- -et permettant une meilleure oxygénation des tissus et des muscles
- - risque d'embolie
- - risque de septicémie
- - risque de coagulation intra vasculaire

Mise en garde Attention

- **Attention**
- certains médicaments prescrits couramment dans les soins du quotidien peuvent contenir des substances interdites
- dans les excitants des produits contre la toux ou les rhinites peuvent contenir de la codéine interdite, mais le café en grande quantité ou très fort peut vous rendre positif à la caféine , la vitamine C en trop grande quantité est prohibée

Mise en garde (suite)

- **Attention**
- **certains bronchodilatateurs** peuvent contenir des substances inscrites sur les listes et leur usage nécessite une AUT (autorisation d'utilisation thérapeutique) avant toute utilisation.
- **Enfin le cannabis est prohibé et inscrit sur les listes** pour ses propriétés relaxantes et antistress.
- Attention à son usage festif, sa présence perdure plusieurs jours voir semaines après son utilisation rendant éligible le contrevenant à un contrôle antidopage positif. C est actuellement avec les produits stimulants, souvent associés aux médicaments de la sphère ORL, les plus grands pourvoyeurs de cas positifs lors des contrôles urinaires

La législation

- Contrôler, enquêter et sanctionner sont devenus en France les prérogatives de l'Agence Française de lutte contre le dopage
- - la preuve du dopage peut être obtenue par tout moyen
- -elle peut être obtenue par moyen d'enquête
- - elle peut être obtenue par prélèvement urinaire et sanguin
- - les contrôles antidopage peuvent être pratiqués pendant et après les compétitions mais aussi pendant les périodes d'entraînement
- - les prélèvements sont répartis dans des flacons scellés en présence du sportif et analysés dans un laboratoire en France le laboratoire antidopage du secrétariat de la jeunesse et des sports

Poursuites et sanctions

- -sont susceptibles de sanctions :
- - le sportif contrôlé positif
- - celui qui refuse de se soumettre au contrôle
- - celui qui tente de s'opposer au contrôle
- - celui qui favorise l'utilisation de produits interdits en les prescrivant ou en les fournissant
- - tous les complices

Les peines encourues :

- - suspension provisoire (3 mois)
- - perte de licence jusqu'à interdiction définitive
- - emprisonnement (6 mois à 2 ans)
- - amendes (1000 à 15000 €)
- **VIOLATION DES RÈGLES ANTIDOPAGE (VRAD) ET SANCTIONS**
- Rappel du principe de responsabilité objective:
le sportif est responsable de toutes les substances retrouvées dans son organisme.

VRAD = 2 À 4 ANS DE SUSPENSION

(Compétitions, entraînements et encadrement)

LES AUT

(autorisation d'usage à des fins thérapeutiques)

- Si vous devez suivre un traitement médical contenant une ou plusieurs substances interdites :

Faire une demande d'AUT.

La demande complète d'AUT doit être signée par le sportif ET le médecin et envoyée dès que possible avant le début de la compétition.

- **BONS REFLEXES**
- **PRÉCISER** : au professionnel de santé que l'on est sportif et soumis aux règles antidopage.

VERIFIER : tout médicament acheté en vente libre sur [medicaments.afld.fr](https://www.medicaments.afld.fr).

CONSULTER un professionnel de santé avant de se procurer soi-même des médicaments.

Dans certains cas, il pourra être possible de faire une demande d'AUT rétroactive.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- « Ce n'est pas parce que mon ami en prend que c'est bon ! »

- **BONS REFLEXES**

PRENDRE CONSEIL

auprès d'un professionnel de santé pour ses besoins nutritionnels.

PRIVILÉGIER

les compléments alimentaires qui affichent la norme AFNOR. Les compléments alimentaires peuvent présenter des risques pour la santé et des risques de dopage.

Certains peuvent contenir des substances interdites (résultat positif possible).

Important :

Il n'existe en France aucune norme ou certification qui puisse garantir à 100% qu'un produit ne contiendra pas de substances interdites.

Les contrôles antidopage :

- Où et quand peut avoir lieu un contrôle ?
- En compétition et hors compétition,
- n'importe où, entre 6h et 23h.

- Qui réalise les contrôles ?
- Des agents de contrôle du dopage (ACD aussi appelés préleveurs en France) formés, assermentés et agréés.

- A la demande de qui ?
- De l'AFLD ou d'autres organisations antidopage.

- Quels types de prélèvements sont effectués?
Urine ou sang

LA PROCÉDURE DE CONTRÔLE DU DOPAGE

- -1-Notification au sportif
- -2-Accueil au poste de contrôle du dopage
- -3-Choix d'un kit de prélèvement d'échantillon
- -4-Observation de la miction par un ACD du même sexe
- -5- 90 ml d'urine minimum
- -6- Répartition de l'échantillon
- -7- Mesure de la densité urinaire
- -8-Signature du formulaire et observations (s'il y a lieu)

VOS DROITS VOS RESPONSABILITÉS

- **VOS DROITS**

Être accompagné par un représentant et un interprète (si disponible).

Demander un délai avant le contrôle pour une raison valable.

Noter sur le formulaire vos observations sur le déroulement du contrôle.



- **VOS RESPONSABILITÉS**

- Vous soumettre au contrôle antidopage jusqu'à la fin de la procédure.

Présenter une pièce d'identité appropriée.

Demeurer en présence de l'escorte ou de l'agent de contrôle du dopage en tout temps.

-Sportifs :

VOS DROITS VOS RESPONSABILITÉS (suite)

- **LA LOCALISATION**

- Pour les sportifs inscrits dans le « groupe cible », il est important de renseigner ses informations de **localisation dans les délais**.

Deux types de manquements :

- Absence de transmission d'informations ou informations insuffisamment précises.

- Le contrôle manqué (« no show »).

ATTENTION

3 manquements sur 12 mois

= **violation présumée des règles antidopage + ouverture d'une procédure disciplinaire.**

- **BONS REFLEXES**

- **SOUMETTRE** chacun de ses trimestres au complet (avant le 15 du mois précédant le trimestre).

MODIFIER : sa localisation dès qu'un changement de calendrier opère.

Le référent antidopage :

- Il est l'interlocuteur privilégié de la fédération pour l'Agence, et ce, dans toutes ses composantes :
- développement de l'éducation et de la prévention,
- meilleure organisation des contrôles,
- facilitation des investigations,
- bonne communication autour des procédures disciplinaires,
- etc.
- La désignation formelle d'un référent antidopage auprès du ministère chargé des sports est une **obligation légale** ; elle est surtout l'occasion de s'approprier la question de l'antidopage, de la valoriser auprès de la gouvernance et de diffuser un mot d'ordre commun :
- **protégeons le sport propre !**

Le référent antidopage : (suite)

- **Le profil du référent :**
- Ce choix est libre.
- La personne désignée doit cependant, en pratique, posséder des compétences transversales :
- **un goût pour l'antidopage**
- doit avoir à cœur de **se former régulièrement** à la lutte antidopage et d'actualiser ses connaissances.
- Et il doit faire preuve d'une **discretion absolue sur les informations confidentielles** dont il pourrait avoir connaissance.

Le référent antidopage : (suite)

- **Les missions principales du référent :**
- Le référent antidopage désigné par une fédération est
- « *chargé de veiller au respect par la fédération de ses obligations en matière de lutte contre le dopage* » (article R. 232-41- 12-4 du code du sport).
- **rôle de coordinateur et d'animateur au sein de sa fédération en matière d'antidopage.**
- Le référent antidopage doit pouvoir :
- avoir accès aux élus fédéraux
- **s'appuyer sur les compétences internes**, (notamment commissions médicales ou juridiques), la direction technique nationale services en charge des compétitions

Les 4 obligations des fédérations

- **1. Engager des actions de prévention et d'éducation** en lien avec le ministère chargé des sports et dans le cadre du programme d'éducation défini par l'Agence française de lutte contre le dopage
- 2. Coopérer en matière de lutte contre le dopage** avec l'AFLD ou toute autre organisation antidopage (organisation nationale antidopage et/ou fédération internationale)
- 3. Assurer l'effectivité des décisions disciplinaires** prises par l'AFLD ou par toute organisation antidopage (organisation nationale antidopage et/ou fédération internationale)
- 4. Assurer la formation** des escortes et des délégués antidopage en vue des compétitions et manifestations sportives

Les escortes et les délégués antidopage

- lors des compétitions manifestations sportives le personnel de l'agence a, pour les besoins des contrôles antidopage, des interlocuteurs qui doivent lui prêter leur concours : **les escortes et les délégués antidopage**
- c'est le rôle des fédérations de former des personnes pouvant occuper ces fonctions à l'appui d'un contenu de formation définie par l'agence

Les escortes et les délégués antidopage l'escorte

- l'escorte
- est une personne officiellement formée assistant les agents de l'agence
- dans le cadre de la procédure de collecte des échantillons
- l'escorte peut être formée par un agent de contrôle du dopage au cours de sa mission
- la formation des escortes vise à acquérir **les prérequis essentiels de la procédure de contrôle**
- notamment :
- **en matière de notification du sportif**
- **maintien du contact avec le sportif après la notification**
- **visualisation de la miction**

Les escortes et les délégués antidopage

Le délégué antidopage

- **Le délégué antidopage**
- et une personne officiellement formée
- désigné lors de toute compétition de toute manifestation sportive
- chargé de veiller au bon déroulement des contrôles
- en facilitant les relations entre l'organisateur de la compétition, les sportifs, les escortes et l'agent de contrôle du dopage
- sa formation inclut :
- le cadre général réglementaire d'un contrôle antidopage
- les principes de mise à disposition des escortes à la personne chargée des contrôles
- le rôle du délégué dans les relations entre l'organisateur la personne chargée des contrôles, les escortes et les sportifs contrôlés

Conclusion

- le dopage est dangereux pour la santé
- Il détourne l'usage des médicaments non plus pour guérir des maladies mais pour essayer d'améliorer des performances.
- Les médicaments présentent des contre-indications et des effets indésirables voire néfastes. Les médecins les utilisent contre les maladies en jugeant du rapport bénéfices /risques pour la santé.
- Dans le cas de l'utilisation des médicaments pour améliorer les performances, il n'y a pas de maladies donc il n'y a pas de bénéfice pour la santé, il n'y a que des risques pour la santé.
- Le dopage est donc une tricherie pour améliorer les performances par d'autres moyens que l'effort la persévérance et la qualité de l'entraînement.
- Il doit être combattu de façon permanente par :
- la répression (dépistage par les contrôles et répressions par les sanctions)
- la dissuasion associant informations et prévention.

CONTACTS

- Communication et prévention
communication@afl.d.fr / 01 40 62 72 60
- Localisation
localisation@afl.d.fr / 01 40 62 72 50
- Service médical
medical@afl.d.fr / 01 40 62 72 59
- Service juridique
juridique@afl.d.fr / 01 40 62 72 56
- Observations sur le déroulement des contrôles ou les préleveurs
qualite@afl.d.fr / 01 40 62 72 50

RESSOURCES

- Signaler un fait de dopage
afld.fr/signaler
- Compléments alimentaires
afld.fr/complements
- Rechercher le caractère interdit ou non d'un médicament
medicaments.afld.fr
- Liste des substances et méthodes interdites de l'Agence mondiale antidopage
wada-ama.org/liste
- AUT (autorisation d'usage à des fins thérapeutiques)
afld.fr/AUT
- ADAMS – Système d'administration et de gestion antidopage
adams.wada-ama.org
- Plateforme ADeL de l'AMA
adel.wada-ama.org/fr/dashboard

Savoir Sport Santé

Savoir Sport Santé, 15bis villa Ghis, 92400 Courbevoie
SIRET n°79989900000019 - Jeunesse et Sport n°92/S/775

Déclaration d'activité auprès du préfet d'Ile de France n°11922087392 – Certification Qualiopi n°808119
savoirsportsante@gmail.com – 0662819833
savoirsportsanté.fr