



Gareth Hock - Positif à la cocaïne juillet 2009

Dopage: le rôle de l'entraîneur

**Le sport, c'est atteindre ses limites
le dopage, c'est les dépasser**

Antoine Vayer

(ancien entraîneur de l'équipe Festina)

Les limites naturelles d'un joueur sont variables et prennent en compte:

Ses propres ressources:

- *potentiel physique et mental*
- *tolérance à l'effort et à la discipline*

Les exigences de son environnement:

- *niveau de la compétition*
- *charge de travail imposée*
- *pression psychologique (résultats, concurrence...)*

La nature du stress ressenti

résultant de l'équilibre ou du déséquilibre entre les deux facteurs précédents

Sachez reconnaître le joueur qui a peut être dépassé ses limites:

- *Comportement inhabituel: anxiété, repli sur soi, agressivité...*
- *Baisse inexplicquée des performances*
- *Blessures à répétition*
- *Prise de masse musculaire trop rapide et trop importante*

Engagez le dialogue avec lui:

Evaluez son stress:

- réactions positives: rapprochement du groupe, recadrage de ses propres attentes, amélioration de son hygiène de vie
- réactions négatives: troubles psycho comportementaux, détachement du groupe, conduites addictives, dopage

Fixez lui des objectifs

En confrontant vos points de vue

Parlez de son projet professionnel

Tous les joueurs ayant connu ces difficultés en reconnaissent l'importance après coup

Refusez la banalisation des conduites dopantes

Certaines boissons dites énergisantes ont introduit en force un nouveau créneau commercial dont le cœur de cible est le jeune sportif, et dont le message publicitaire n'est rien d'autre qu'une incitation sournoise au dopage.

Informez les joueurs des risques qu'ils connaissent mal:

- **Le cannabis est un produit dopant**
C'est même le produit le plus souvent retrouvé (plus de la moitié des contrôles positifs)
- **Certains médicaments positivent les contrôles**
Comme la ventoline et beaucoup de produits pour déboucher le nez: pas d'automédication et prévenir le médecin de la possibilité d'être contrôlé
- **15 à 25 % des compléments nutritionnels sont contaminés par des produits interdits** (éphédrine et stéroïdes) sans que ce soit précisé dans leur composition

"Le sportif doit s'assurer que tout médicament, supplément, préparation en vente libre ou toute autre substance qu'il utilise ne contient aucune substance interdite".

(Arrêté du 20 avril 2004 relatif aux substances et aux procédés mentionnés à l'article L. 3631-1 du code de la santé publique)

→ Exigez le label **WALL Protect** (World Antidoping Life Label)

World Antidoping Life Label: **Démarche de certification en 5 volets**

- **Audit des sites de production**
- **Contrôle qualité et analyses antidopage des produits**
- **Stockage sécurisé des lots portant le label**
- **Tests de traçabilité des produits mis sur le marché**
- **Validation de l'éthique sportive des publicités.**



Le dopage frappe notre sport, les contrôles restent le meilleur moyen de lutte

- Facilitez le travail des contrôleurs**
- Persuadez le joueur contrôlé positif de se rendre à la commission fédérale de discipline pour s'expliquer**
- Discutez avec le capitaine pour qu'il soit votre relais auprès des joueurs, et que lui même donne l'exemple (acceptation des contraintes du groupe cible AFLD)**