

LE DOPAGE, C'EST QUOI ?



DÉFINITION

« Le dopage, selon l'Agence mondiale antidopage (AMA), est défini comme une ou plusieurs violations des règles antidopage. »

Le Code Mondial Antidopage renseigne actuellement **11 violations possibles** comprenant par exemple : **la prise ou l'administration de substances interdites ; le trafic de produits dopants ; la menace, intimidation ou représailles pour décourager des signalements.**¹ La violation de ces règles antidopage ne concerne pas que les sportifs en compétition, mais également leur entourage (coach, préparateur, etc).

Les substances et méthodes interdites sont celles inscrites sur une liste établie annuellement par l'**Agence mondiale antidopage (AMA)**.

Pour être référencées sur cette liste, elles doivent répondre à deux des trois critères suivants :

- > **Améliorer la performance sportive ;**
- > **Présenter un risque** pour la santé du sportif ;
- > **Être contraire** à l'éthique et à l'esprit sportif.

Conformément aux articles 10.1 à 10.8 du Code mondial antidopage et à l'article L232-23 du Code du sport, **plusieurs types de sanctions** sont prévues en cas de violation des règles antidopage, par exemple :

- > **L'annulation des résultats d'une compétition** où une violation des règles antidopage a été constatée ;
- > **Les suspensions pour présence, usage ou tentative d'usage ou possession** d'une substance interdite ou d'une méthode interdite ;
- > **L'annulation des résultats** obtenus dans des compétitions ultérieures au prélèvement de l'échantillon ou à la violation des règles antidopage.

En cas de violation des règles antidopage, **une procédure disciplinaire** est engagée devant l'AFLD selon le pouvoir disciplinaire que lui procure l'Article L232-5 du Code du sport.²

Les sanctions prononcées par l'AFLD sont de natures administratives. Seules les autorités compétentes peuvent appliquer des sanctions pénales.

QUELLE RÉGLEMENTATION DANS LE SPORT ?

Depuis 2004, le **Code mondial antidopage** est le texte de référence qui **harmonise les politiques et règlements antidopage** des organisations sportives à travers le monde. Il est rédigé par l'**Agence mondiale antidopage**. Sa mission est de mener un mouvement mondial pour un sport « propre ».

Fondée en 1999 à titre d'organisation internationale indépendante, elle est composée et financée à parts égales par le **Mouvement Sportif et les gouvernements**.

L'Agence a pour missions principales la recherche scientifique, l'éducation, la lutte antidopage et la supervision du **Code mondial antidopage**.

¹<https://www.afld.fr/afld-de-lafld/>

²<https://sportifs.afld.fr/la-procedure-disciplinaire/>

³<https://www.legifrance.gouv.fr/codes/ld/LEGICTA000006167045>

LE DOPAGE, TOUS CONCERNÉS ?



PRATIQUES SPORTIVES ET DOPAGE, UNE PILULE DIFFICILE À AVALER ?

Le dopage peut concerner tous les sportifs mais une vigilance accrue est opérée vers les sportifs professionnels et les sportifs de haut niveau.

Un athlète peut tomber dans le piège d'une conduite dopante de plusieurs façons :

➤ Vouloir être reconnu socialement et sportivement :

« Si seulement j'avais ma place dans ce groupe. »

➤ Trouver un moyen facile de surmonter les difficultés :

« Ce serait vraiment un bon coup de pouce. »

➤ Vouloir dépasser ses capacités :

« Je voudrais tellement dépasser mes limites »

➤ Craquer devant la récompense financière :

« Il y a un jackpot derrière, il faut que je donne tout ce que je peux, quoi qu'il m'en coûte. »

➤ Croire que l'on peut passer à travers les contrôles :

« On n'y verra rien au contrôle. »

➤ Être influencé par la facilité d'accès à certains produits :

« Je peux trouver ce produit facilement sur internet... »

➤ Banaliser la prise de produits dopants :

« Mes adversaires en prennent aussi de toute façon. »

➤ Se laisser influencer par quelqu'un d'autre :

« Je te conseille de prendre ce produit, tu seras meilleur. »

CONDUITE DOPANTE ET DOPAGE, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Si la notion de dopage est rattachée au sport et aux seules substances et méthodes interdites, chacun d'entre nous peut avoir recours à des pratiques qui s'apparentent au dopage : **les conduites dopantes.**

On parle de conduite dopante lorsqu'une personne consomme de façon ponctuelle ou régulière un produit pour affronter une difficulté. Ces produits peuvent être consommés dans la vie quotidienne afin d'augmenter ses performances physiques ou intellectuelles, de réduire le stress, de modifier son apparence corporelle, etc.

Les conduites dopantes peuvent amener une personne à développer une addiction ou à se doper. On peut parler de conduite dopante pour un étudiant qui consomme de la caféine régulièrement en vue d'examens ; et de dopage pour un sportif qui consomme des substances telles que des stéroïdes anabolisants pour développer sa musculature.

LES SPORTIFS ET LES CONTRÔLES ANTIDOPAGE

Les sportifs peuvent être soumis à des contrôles antidopage par l'AFLD (Agence française de lutte contre le dopage) pendant les compétitions mais également hors compétition.

L'un des outils de gestion de la lutte contre le dopage à l'échelle mondiale est la plateforme « ADAMS » : le système d'administration et de gestion antidopage mis en place par l'AMA (Agence mondiale antidopage) depuis 2005.

Le système ADAMS permet plusieurs choses :

1. Localisation des sportifs.
2. Gestion des Autorisations d'Usages à des fins Thérapeutiques (AUT).
3. Cordination des contrôles antidopage.

L'HISTOIRE DU DOPAGE ET DE LA LUTTE ANTIDOPAGE



PARTIE 1

Antiquité (-3500 av. JC – 476 après JC)³

Apparition des **premières traces** de « conduites dopantes » avec la chasse et la guerre. La consommation de certaines mixtures à base de plantes comme des feuilles d'éphédra, de guarana, de mandragore ou encore de coca avait comme effets supposés l'**accroissement de la force**, de la **résistance cardiaque**, ou encore la capacité à **rester éveillé**.

Ces pratiques et croyances se sont entre autres développées par le biais des **Jeux Olympiques Antiques** à partir du 8^e siècle avant JC.

À cette époque, le concept moderne de « dopage » n'existait pas encore. Seul des **produits naturels** étaient utilisés pour leurs bienfaits imaginés ou supposés.

Entre le 16^e et le 1^{er} siècle avant notre ère, la consommation de viandes et de boissons telles que le vin, l'hydromel, le jus de pavot ou encore certains aphrodisiaques permettaient, selon les croyances de l'époque, d'**obtenir des gains symboliques** (manger du taureau pour être plus fort au combat) et de **stimuler l'organisme**.

De 1800 à 1960

Utilisation des **premières substances semi-synthétiques** aux effets avérés sur les organismes (opium, cannabis, morphine, héroïne, cortisone, testostérone...). La guerre faisant ravage à plusieurs reprises durant le 19^e et le 20^e siècle, ces produits étaient très souvent utilisés pour **stimuler les soldats et réduire leur douleur**. En 1928, l'Association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF) est la première fédération internationale à interdire l'utilisation de substances stimulantes.

³Bourg J. (2018). L'Approche Historique du dopage. Dans : Jean-François Bourg éd., Le dopage (pp. 9-22). Paris: La Découverte.

PARTIE 2

De 1961 à 1990

La fin du 20^e siècle marque un tournant majeur dans l'histoire du dopage. En un court laps de temps, les produits qui seront un peu plus tard considérés comme **substances dopantes** font leur **apparition dans le milieu sportif** : amphétamines, corticoïdes et stéroïdes anabolisants. Ces substances permettent de **dépasser les limites naturelles** d'un organisme et **considérablement augmenter la performance physiologique** en réduisant fortement la fatigue, le stress et la douleur tout en **augmentant la récupération, la masse musculaire et l'endurance**.

En 1965 entrait en vigueur la **première loi antidopage en France**. Elle définissait le dopage comme étant « l'utilisation intentionnelle, en vue ou au cours d'une compétition sportive, d'une des substances déterminées par règlement d'administration publique, qui sont destinées à **accroître artificiellement et passagèrement les possibilités physiques** et sont susceptibles de **nuire à la santé du sportif** ».⁵

En 1967 est créée la **commission médicale du CIO** chargée de lutter contre le dopage. Les premiers contrôles antidopage olympiques aux **JO d'hiver de Grenoble et d'été de Mexico en 1968** ont lieu. Lors des Jeux Olympiques de Séoul en 1988, le sprinteur canadien Ben Johnson a été **privé de sa médaille d'or**, remportée sur l'épreuve du 100m en athlétisme, deux jours après son titre. Son **contrôle antidopage** a révélé l'usage de produits dopants.

En 1989, la seconde loi antidopage française appelée loi « Bamuck » étend les sanctions à **l'entourage du sportif ayant incité ou aidé au dopage** et instaure la mise en place de **contrôles inopinés en dehors des compétitions**.⁶ Le 1^{er} mars 1990, la **Convention du Conseil de l'Europe contre le dopage** entre en vigueur et reste pendant une dizaine d'années le seul outil juridique international permettant de lutter contre le dopage dans le sport en Europe.⁷

C'est à la suite des **Jeux Olympiques de Rome de 1960** que le Mouvement Sportif, et plus particulièrement le CIO, prend conscience de l'importance de lutter contre le dopage. Knud Enemark Jensen, athlète danois participant à l'épreuve de cyclisme sur route par équipe, **s'effondre 20km avant la ligne d'arrivée** sous les effets d'un coup de chaleur et se cogne la tête en chutant. Transporté d'urgence dans un hôpital et tombé dans le coma, il décède peu de temps après. L'autopsie du corps a révélé la présence dans son organisme de **plusieurs substances dopantes** qui pourraient avoir joué un rôle dans sa chute.⁸

À partir de 1991 à nos jours

La création de nouvelles substances dopantes toujours plus puissantes n'a pas cessé de se développer. L'utilisation détournée de ces produits peut permettre au sportif de s'adapter à toutes les contraintes du sport de très haut niveau, en **augmentant les capacités de l'organisme**. Pour contrer cette nouvelle vague, la lutte antidopage va s'accélérer et prendre de l'ampleur avec la **création de nouvelles instances et outils** :

- > 10 novembre 1999 : création de l'Agence mondiale antidopage (AMA).
- > 5 mars 2003 : création du Code Mondial Antidopage (le Code).
- > 2006 : création de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD).

Malgré l'existence de ces institutions pour réglementer le sport compétitif et lutter contre le dopage, l'utilisation de produits illicites pour booster les performances **persiste encore**. Aux Jeux Olympiques d'Athènes de 2004, l'Irlandais Cian O'Connor devient champion olympique de saut d'obstacles en équitation avec son cheval Waterford Crystal. Cependant, il doit rendre sa médaille olympique car **le contrôle antidopage de son cheval se révèle positif**.

Un scandale de dopage d'Etat **mis en place par la Russie** à la suite des Jeux de Sochi de 2014. Entre 2011 et 2015, les autorités russes mettent en place un **système de falsification des résultats du laboratoire de Moscou**. Les athlètes de certaines disciplines sont **disqualifiés des JO de 2016** et ceux qui ne sont pas liés au scandale n'ont **pas le droit de concourir sous le drapeau russe** sur certaines grandes compétitions internationales, jusqu'en 2023.



© Le Monde

⁵<https://olympics.com/fr/fr/athletes/knud-enemark-jensen>; A. X. Bigard : « Les Jeux olympiques, la lutte contre le dopage et le maintien de l'équipe », Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine, 2019.

⁶Loi n°65-412 du 1^{er} juin 1965 tendant à la répression de l'usage des stimulants à l'occasion des compétitions sportives.

⁷Loi n°79-432 du 23 juin 1979 relative à la répression du dopage des sportifs participant à des manifestations et compétitions sportives.

⁸Rapport n°782 (2012-2013), tome I, déposé le 17 juillet 2013 à Monsieur le Président du Sénat : <https://www.senat.fr/rapp/12-782-1/12-782-18.html>

COMMENT PRÉVENIR, LUTTER ET PROTÉGER CONTRE LE DOPAGE ?



Pour pouvoir **prévenir, lutter et protéger** contre la prise de produits dopants par les sportifs, il existe différents moyens d'action :

1 LA PRÉVENTION DES ATHLÈTES

De manière générale, la prévention contre le dopage vise à **promouvoir des pratiques sportives saines, équitables et respectueuses des règles**, en veillant à la sécurité et à l'intégrité des athlètes, tout en préservant l'éthique et la crédibilité du sport.

Ainsi, l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) forme des éducateurs antidopage qui évoluent au sein des fédérations et des structures sportives telles que l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) ou les CREPS (Centre de ressources d'expertise et de performance sportive). Ces personnes agréées par l'Agence œuvrent sur tout le territoire afin de sensibiliser les plus jeunes et de mener des **sessions d'éducation antidopage** auprès des sportifs de haut-niveau et de leur personnel d'encadrement.

Parallèlement, l'AFLD met à disposition sur sa plateforme, un moteur de recherche qui permet de **renseigner si un médicament ou une substance est considérée comme dopante ou non**. Cela permet d'éviter tout problème de compatibilité entre traitement(s) médicamenteux d'un sportif et les compétitions auxquelles il participe.⁹ Si pour des raisons de santé un athlète doit prendre une substance interdite, celui-ci doit faire une **demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT)** auprès de l'Agence française de lutte contre le dopage.

Les fédérations sportives participent également à cette prévention en mettant en place une **politique fédérale de prévention du dopage** (formations, webinaires, interventions, etc.).

2 LA LUTTE ANTIDOPAGE

La lutte antidopage se traduit notamment par des **contrôles antidopage**. Ils peuvent être effectués sur des sportifs lors de **tournois de tout niveau** (de l'échelle départementale à internationale), mais aussi pendant les **entraînements**. Ces contrôles s'effectuent par recueil urinaire et/ou prélèvement sanguin, puis ils sont ensuite envoyés à un laboratoire accrédité par l'Agence mondiale antidopage (AMA).

La lutte antidopage passe aussi par les **signalements** de fait de dopage. Dans ce cadre, l'AFLD a renoué en 2023 sa plateforme « Fair-Play », qui permet d'échanger avec l'Agence **via une messagerie sécurisée et anonyme**.

3 POUR ALLER PLUS LOIN...

Pour les **athlètes mineurs**, la place des parents est essentielle pour apprendre à l'enfant à **adopter les bons réflexes** et s'assurer qu'il ne consomme pas des médicaments avec des substances interdites.¹⁰ Selon le principe de responsabilité objective, tout sportif est responsable des substances détectées dans son organisme, **qu'il soit adulte ou mineur**.

Des antennes médicales de prévention du dopage (AMPD) implantées dans les établissements publics de santé régionaux accompagnent les sportifs **ayant eu recours à des pratiques dopantes**. Les fédérations jouent aussi un rôle majeur dans l'accompagnement de ces sportifs en proposant notamment un suivi médical renforcé.

⁹<https://medicaments.aflf.fr>

¹⁰<https://www.rbm.com/wp-content/uploads/2020/10/role-parents-prevention-dopage-et-conduites-dopantes-dhez-sportif-mineur.pdf>

LES PRODUITS DOPANTS, DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ... MAIS PAS QUE !



Les 3 principales raisons du dopage sont **l'augmentation de la charge de travail** que peut supporter le sportif à l'entraînement ou en compétition, **l'augmentation des capacités aérobies** (capacité des organes circulant l'oxygène dans le corps) et **l'augmentation de la masse musculaire.**

Il existe divers produits ayant des **effets secondaires graves** :

1 Pour intensifier leur entraînement ou leur performance en compétition, certains athlètes utilisent des substances comme les stimulants ou les narcotiques (la morphine, la cocaïne ou le cannabis). Ces produits peuvent **masquer la fatigue et la douleur** en créant une euphorie, une agressivité et un effet anesthésiant temporaires. Cependant, à court terme, dépasser les limites de son corps peut mener à **l'épuisement et aux coups de chaleur**, allant jusqu'à **la mort** dans les cas les plus graves. À moyen et long termes, l'abus de ces substances peut entraîner des **problèmes comportementaux, des troubles psychiatriques, voire une dépendance.**

2 Pour pouvoir augmenter la capacité des poumons, du cœur et de l'appareil circulatoire à **acheminer l'oxygène dans le corps pendant l'effort**, des sportifs s'injectent de l'érythropoïétine (EPO) ou se transfusent leur propre sang pour augmenter le nombre de globules rouges (qui sont responsables du transport de l'oxygène vers les muscles). Ces méthodes interdites sont utilisées dans les sports **d'endurance comme le marathon ou le cyclisme.** Cependant, elles présentent des **risques importants** pouvant entraîner des **problèmes graves** comme des **caillots sanguins et des accidents liés à la transmission d'infections** durant les transfusions sanguines.

3 Certains athlètes veulent **avoir plus de muscles** et pour y parvenir, ils utilisent des produits comme l'hormone de croissance, des stéroïdes anabolisants ou des bêta2-agonistes (simule les effets de l'adrénaline et la noradrénaline). Cependant, l'utilisation de ces produits, peut causer **de graves troubles de la santé.** Cela inclut des **problèmes cardiaques** tels que **l'agrandissement du cœur, une tension artérielle élevée et des troubles du rythme cardiaque** ou **augmenter le développement de certains cancers.** L'utilisation de stéroïdes anabolisants peut provoquer des effets indésirables comme des **troubles cutanés, des troubles mentaux, de la dépendance, et des changements morphologiques.**

Cependant les conséquences du dopage ne sont pas seulement des enjeux de santé...

CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES

- Perte de confiance en soi et d'estime de soi.
- Anxiété liée à la peur d'être découvert.
- Dépression due à la perception de tricher pour réussir.

CONSÉQUENCES SOCIALES

- Stigmatisation et exclusion au sein de la communauté sportive.
- Dommages à la réputation personnelle et professionnelle.
- Dégradation des relations personnelles et familiales.

CONSÉQUENCES ADMINISTRATIVES

- Suspension ou disqualification des compétitions.
- Amendes et sanctions financières.
- Retrait de médailles, de titres ou de records précédemment acquis.

CONSÉQUENCES LIÉES À LA CARRIÈRE DU SPORTIF

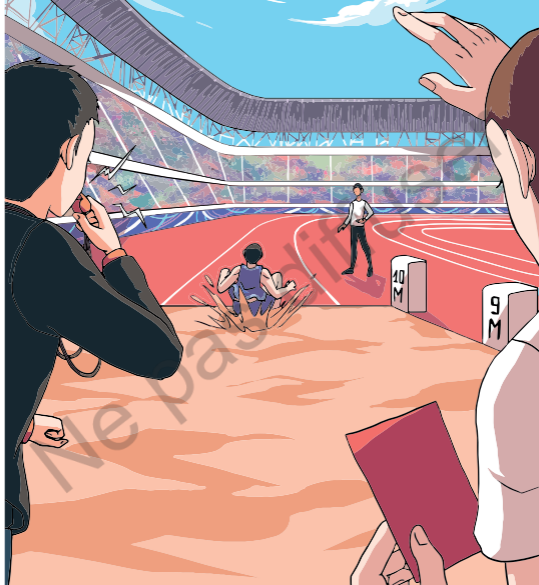
- Difficulté à trouver des sponsors.
- Impact sur les possibilités de carrière future dans le sport.
- Dommages à la crédibilité et à la carrière professionnelle.

Privilégier des **méthodes d'entraînement adaptées,** combinées à une **alimentation équilibrée,** reste la meilleure approche pour maximiser les performances sportives.

Le **respect de son propre corps** et **l'adoption de pratiques sportives responsables** sont essentiels pour garantir une carrière sportive durable et épanouissante.

*Rapport de juin 2012 de l'Académie Nationale de Médecine : « Sport et Dopage, un danger pour la santé publique », Michel Rieu et Patrice Quemaux.

COMMENT AMÉLIORER SES PERFORMANCES SPORTIVES SANS AVOIR RECOURS AU DOPAGE ?



Pour pouvoir **développer ses performances sportives**, la combinaison gagnante est le résultat d'une interaction entre des facteurs divers et variés, sans avoir recours à des substances dangereuses.¹¹

L'ENTRAÎNEMENT ET LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Un programme d'entraînement **bien conçu, adapté au sportif**, contribue de manière significative à la performance sportive. Cela englobe la **force, l'endurance, la vitesse, la flexibilité** et d'autres éléments physiologiques.

LA STRATÉGIE ET LA TACTIQUE

L'élaboration de **stratégies pendant les compétitions** est un moyen d'augmenter la performance sportive. **Lire les tactiques adverses, comprendre le jeu et prendre des décisions** pour s'adapter aux situations sont des facteurs clés dans la réussite d'un athlète.

LES ASPECTS SOCIAUX ET FAMILIAUX

Le **soutien de la famille et des amis** peut avoir un impact significatif sur la **motivation et la performance** d'un athlète. Il ne faut pas non plus que les athlètes centrent toute leur vie ou tous leurs objectifs autour de la pratique sportive, au risque de négliger leur **entourage et leurs loisirs**.

LA PRÉPARATION MENTALE

Dans le cadre de l'optimisation de la performance, **l'accompagnement psychologique** peut se faire sous différentes formes : **soutien psychologique à la performance, gestion du stress, coaching...** C'est un aspect complémentaire à l'entraînement qui peut permettre **d'améliorer ses résultats**, accompagnés de psychologues, de chercheurs et autres praticiens.¹²

LES ÉQUIPEMENTS ET TECHNOLOGIES

L'utilisation d'**équipements adaptés et de technologies innovantes** peut influencer la performance. Cela peut inclure des chaussures de sport ou des vêtements spécialisés, des dispositifs de suivi de la performance (équipement connecté, capteurs vitaux), etc.¹³ Il faut cependant veiller à respecter les réglementations fédérales pour ne pas user d'équipements interdits en compétition.

LE SOMMEIL

Le sommeil joue un rôle crucial dans la performance sportive pour de nombreuses raisons : la **récupération musculaire** pour maintenir et améliorer les performances athlétiques ; le **maintien des fonctions cognitives** en lien avec la concentration et la coordination ; la **régulation des hormones** qui influent sur la performance comme le cortisol ou la testostérone...

LA NUTRITION SPORTIVE

Une **alimentation équilibrée et une hydratation adéquate** sont essentielles pour maintenir l'énergie, favoriser la **récupération et optimiser** les performances athlétiques.

¹¹<https://lacademie-de-la-haute-performance.com/performance-sportive/>

¹²<https://www.insep.fr/entrainement-et-sport/dimension-mentale>

¹³https://www.lacomode.fr/sport/article/2020/10/12/les-sport-les-fonctions-est-mince-innovation-et-dopage-technologie_8055728_3242.html