

010

009

008

007

006

Je performe sans drogue

005



004

003

002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

Performe



> 001 <

SANS DROGUE



Québec 



Le dopage, ce n'est pas du sport!

Que ce soit dans le domaine sportif ou ailleurs dans la société contemporaine, les gens sont constamment à la recherche de moyens permettant d'améliorer leur rendement et de surpasser les autres. Dans le sport, ce phénomène s'est manifesté dès les premières compétitions athlétiques, il y a quelques millénaires, et a pris une ampleur considérable au cours des dernières décennies. Aujourd'hui, l'utilisation de certaines substances et procédés est interdite, et des contrôles sont imposés aux athlètes participant aux compétitions majeures pour démasquer les tricheurs. Le Comité international olympique (CIO) reconnaît le dopage comme l'ennemi numéro un du sport et s'est engagé à lui livrer une lutte sans merci.

Qu'est-ce que le dopage?

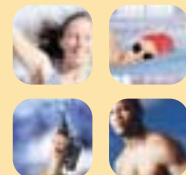
Le dopage est un moyen illicite utilisé par un sportif pour obtenir un avantage sur les autres compétiteurs. On peut définir le dopage comme *l'utilisation, au cours de compétitions sportives ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode visant à modifier artificiellement la performance, et qui est interdite par les autorités sportives*. La liste des substances et méthodes interdites est déterminée par l'Agence mondiale antidopage (AMA) et le CIO.

Le dopage contrevient à l'esprit du sport

LE DOPAGE CONTREVIENT AUX RÈGLES ET À L'ÉTHIQUE DU SPORT

Chaque sport repose sur un ensemble de règles qui dictent notamment le déroulement du jeu (le pointage, l'équipement, le terrain, etc.) et déterminent les normes de participation (âge, catégorie, poids, etc.). Les règles protègent les participants en permettant à tous d'avoir une chance égale de gagner. Le dopage est interdit car il procure un avantage injuste sur les autres compétiteurs.

Sans règles, il n'y aurait plus de sport!





LE DOPAGE ENFREINT LE CONTRAT DU SPORTIF

Faire du sport, c'est accepter certaines règles à la façon d'un contrat. Personne n'est contraint à participer, mais tous les sportifs ont l'obligation de se conformer aux règlements. Le dopage constitue une rupture du contrat du sportif, qui trahit ainsi ses engagements envers son sport et les autres participants.

Le sportif a des responsabilités !

L'EXCELLENCE NE PEUT S'ATTEINDRE PAR LE DOPAGE

Le sport propose des défis, et sa pratique favorise l'exploration de ses limites personnelles et le dépassement de soi. Par la compétition, on peut mesurer et célébrer l'excellence sportive et humaine. Celle-ci ne peut s'atteindre par l'utilisation de moyens illégaux. La victoire, ce n'est pas seulement de battre l'adversaire, et les champions qui méritent notre estime ne recourent pas au dopage.

L'excellence, c'est gagner dans le respect des règles!

Le dopage mine les bienfaits associés à la pratique du sport

LE DOPAGE MENACE LES BIENFAITS LIÉS AU DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

Le sport est aussi considéré comme un outil de développement de la personne. On le dit formateur, on estime qu'il constitue un moyen privilégié pour favoriser des expériences préparant à la vie en société par le développement de valeurs comme le respect des autres et des règlements, l'honnêteté, la camaraderie, la persévérance et l'estime de soi.

Le dopage renie les valeurs formatrices du sport!

LE DOPAGE MENACE LA SANTÉ

La lutte au dopage vise aussi à protéger la santé des sportifs. Les effets peuvent aller de simples malaises à des séquelles permanentes et irréversibles, et dans des cas extrêmes, à la mort. Si le dopage était légal, cela équivaldrait à demander à chaque sportif de mettre sa santé en danger pour pouvoir rivaliser à armes égales avec ceux qui y recourent.

Se doper, c'est mettre sa santé en jeu!

En conclusion, le dopage menace le sport

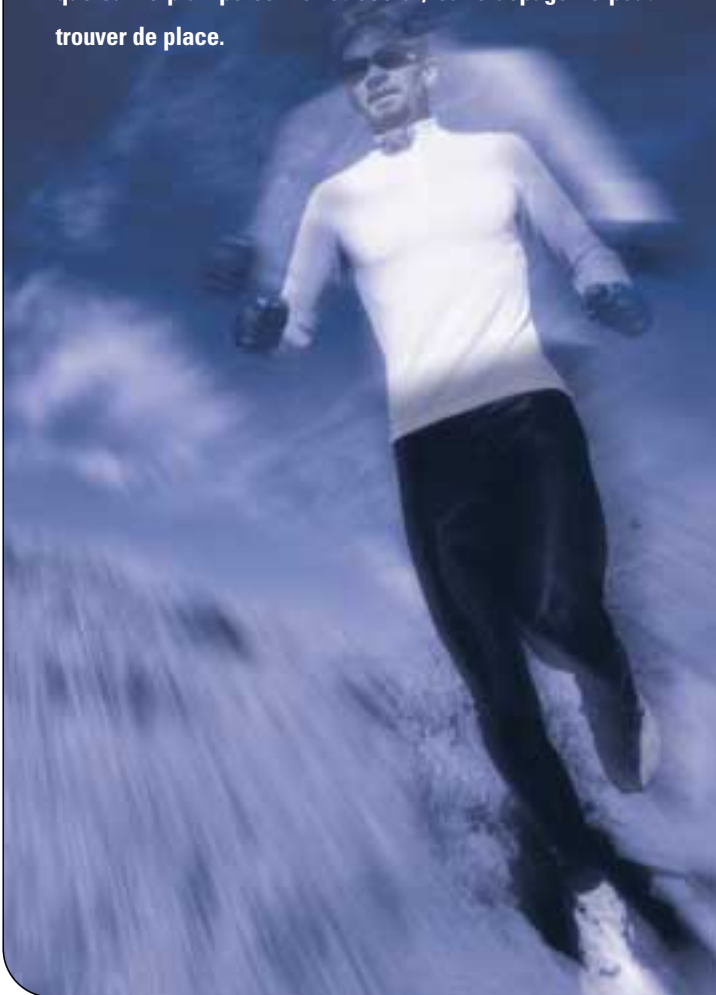
Le dopage est contraire à l'esprit dans lequel le sport doit être pratiqué. Chaque fois qu'un athlète est reconnu coupable de dopage, il contribue à discréditer le sport et les valeurs qu'on lui attribue. Le dopage mine la confiance que les personnes portent dans le sport comme outil de santé et de formation. Accepter le dopage ne peut que détruire l'image sociale du sport et conduire inévitablement à sa perte.

Le dopage, ce n'est pas du sport!



Tous contre le dopage

Pour que le sport continue d'être un outil de santé et de formation, il revient à chacun de créer un environnement fondé sur des valeurs morales et éthiques permettant le développement du sportif autant sur le plan de ses habiletés que sur le plan personnel et social, où le dopage ne peut trouver de place.



Les parents

- > Encourager en premier lieu l'enfant à faire du sport pour s'épanouir physiquement et socialement;
- > Éviter de valoriser démesurément la réussite sportive;
- > Insister fermement sur le plaisir et le respect de l'éthique sportive;
- > S'informer et prendre position contre le dopage.

Les organismes et administrateurs sportifs

- > Placer le sportif au cœur des préoccupations;
- > Reconnaître l'importance du rôle éducatif du sport dans le développement physique et social des jeunes, et en faire la promotion;
- > Valoriser l'éthique sportive et prendre position contre le dopage;
- > Fournir de l'information pertinente et claire contre le dopage;
- > Planifier des calendriers de compétitions respectant les capacités et les limites des sportifs, et des temps de récupération suffisants.



Les entraîneurs

- > Reconnaître le rôle d'éducateur des entraîneurs dans le développement physique et social du sportif;
- > Éviter d'exercer des pressions outrancières sur la victoire en fixant des objectifs réalistes;
- > Planifier un programme d'entraînement respectant les capacités et les limites du sportif ainsi qu'une progression dans l'acquisition des habiletés, dosant les efforts et permettant des périodes de récupération suffisantes;
- > Valoriser l'éthique sportive et prendre position contre le dopage;
- > Diffuser l'information pertinente et claire contre le dopage;
- > Exercer une vigilance sur les changements physiques et psychologiques brusques chez le sportif;
- > Requérir l'aide d'autres spécialistes aussitôt que le besoin se fait sentir.

Le sportif

- > Participer d'abord pour le plaisir et le désir de s'améliorer;
- > Participer dans le respect des règlements et de l'éthique sportive;
- > S'informer sur les produits et leurs effets à court, moyen et long terme;
- > Éviter de se laisser influencer par les pressions d'autres personnes;
- > Recourir aux conseils de personnes qualifiées.

QUELQUES MOTS SUR LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les suppléments de vitamines et de protéines semblent jouir d'une grande popularité auprès des jeunes sportifs qui veulent améliorer leur performance. Même si ces produits ne sont pas interdits dans le sport, il y a cependant lieu d'avoir des réserves quant à leur utilisation. Les suppléments ne peuvent se substituer à une saine alimentation. Un sportif peut généralement satisfaire tous ses besoins en éléments nutritifs par une alimentation équilibrée respectant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les besoins énergétiques supplémentaires des athlètes dont la charge de travail est plus importante peuvent être comblés en augmentant les portions de chaque groupe d'aliments.

Certaines vitamines qui sont prises en trop peuvent s'avérer soit inefficaces ou voire même nocives si leur ingestion est trop importante. Pour la créatine, certains effets secondaires ont été rapportés : gain de poids sans gain notable de masse musculaire, raideurs aux articulations, crampes abdominales et, à plus long terme (selon la personne et le dosage), un déséquilibre métabolique et des problèmes rénaux. Pour ces raisons, l'usage de la créatine est déconseillé aux enfants et aux adolescents en période de croissance. Avant de recourir à des suppléments, un sportif devrait d'abord vérifier auprès d'un spécialiste en nutrition si son alimentation est adéquate et si la charge de travail qu'il exécute le justifie.

010

009

008

007

006

005

004

003

002

001

000

001

002

003

004

005

006

Secrétariat au loisir et au sport

007

Accueil et renseignements
200, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1R 6B3

008

Téléphone : (418) 644-3675
1-866-794-8691

009

Télécopieur : (418) 644-7563
Courriel : sls@sls.gouv.qc.ca

010

Site Internet : www.sls.gouv.qc.ca

**Secrétariat
au loisir et au sport**

Québec 