

Performance & santé

/15



Préventions des conduites dopantes en PACA

Des formations pour les éducateurs sportifs et les entraîneurs

Directeur de la publication :

- Jacques Cartiaux,
Directeur Régional Jeunesse Sports et
Cohésion Sociale PACA

Rédacteur en chef :

- Jacques Pruvost,
Médecin conseiller du Directeur régional Jeunesse Sports
et Cohésion Sociale PACA

Rédactrice en chef adjointe et secrétaire de rédaction :

- Isabelle Robert,
Responsable du service prévention & formation, AMPTA

Comité de rédaction :

- Chantal Bauer,
Médecin conseiller de l'Inspection Académique du Var
- Luc Guibbert, Marc Eyraud
Association Régionale des Psychologues du Sport (ARPS)
- Jean-Claude Gardiol,
Médecin de la lutte antidopage, Carpentras
- Yves Jacomet,
Médecin responsable de l'AMLD, Nice
- Guy Laurent,
Conseiller Technique et Pédagogique Supérieur, DDJS Var
- Patrick Magne,
Médecin inspecteur départemental jeunesse et sports 83
- Dorian Martinez,
Psychologue, Chef de service, Ecoute Dopage
- Fabrice Ouvrier-Buffet,
Physiologiste et entraîneur, Centre médico-sportif, Martigues
- Francis Pelegri,
Professeur de sport, Correspondant régional
pour la lutte antidopage, DRJSCS
- Anne-Laure Pelissier-Alicot,
Médecin pharmacologue-toxicologue, AMPD Marseille

Ont participé à la conception de ce numéro :

- Alex Cornu,
Chef de projet Mission formation, CREPS Sud-Est
- Gisèle Tappero,
Psychologue
- Anne Vial,
Cadre Fédéral Développement,
Ligue de Provence de Natation, Ecole Régionale de Formation
aux Activités de la Natation
- Béatrice Bessou,
Documentaliste, Dispositif d'Appui Drogues et dépendances

Illustrations, photos :

- iStock Photo

Création :

- Additive : www.additive-creation.com

Impression :

- Imprimix

Lettre éditée à 5 000 exemplaires et diffusée gratuitement
en région PACA grâce au financement de la Direction Régionale
Jeunesse Sports et Cohésion Sociale PACA.

Pour recevoir ou collaborer à «Performance & santé»

- Dr J.Pruvost
Tél. : 04 88 04 09 83
jacques.pruvost@drjscs.gouv.fr
- Isabelle Robert
Tél. : 04 91 52 13 60
isabelle.robert@ampta.org

Retrouvez «Performance et santé» sur :

www.paca.drjscs.gouv.fr
www.dadd-paca.org

édito

L'ARTICLE L.230-1 DU CODE DU SPORT précise que le ministère chargé des sports se doit d'engager et de coordonner les actions de prévention et d'éducation pour assurer la protection de la santé des sportifs et lutter contre le dopage.

De ce fait, un nouveau programme de prévention des conduites dopantes a été mis en place en 2008 avec pour objectifs stratégiques l'amélioration de la connaissance des conduites dopantes, l'évaluation des actions de prévention, la formation des professionnels qui encadrent les sportifs afin de développer et organiser l'offre de prévention.

La Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale PACA s'est toujours investie dans la prévention du dopage et en priorité dans l'information des sportifs et la formation d'acteurs de prévention. Deux séminaires spécialisés ont été organisés par le Ministère des Sports en 2008 et 2009. Notre région y a été représentée par dix professionnels du sport et de la prévention qui ont ainsi complété leur formation en matière de conduites dopantes.

Cette équipe de « formateurs de formateurs » a ensuite développé deux actions phares en région PACA : une formation continue pour les personnels de l'Education Nationale qui encadrent les filières sportives de l'académie d'Aix-Marseille, une formation initiale pour les stagiaires qui préparent les diplômes professionnels et les diplômes d'Etat sur le site d'Aix en Provence du CREPS-PACA.

Le Plan national 2011-2014 de « Prévention du dopage et du trafic de produits dopants » engage les DRJSCS à poursuivre les actions de prévention et à améliorer la pertinence de ces interventions en matière de formation et d'éducation. Ces préoccupations rejoignent celles de la Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie (MILDT) qui souhaite que les chefs de projet en région PACA se mobilisent sur l'information et les formations centrées vers le public adulte et les encadrants.

Pour ce quinzième numéro de « Performance et Santé », nous avons demandé aux différents professionnels (chargés de prévention, responsables de formation, entraîneurs, médecins, psychologues) qui interviennent lors des formations sur la prévention du dopage et des conduites dopantes de nous faire part de leurs expériences et d'exposer le savoir-faire qu'ils ont développé au cours des échanges avec les professionnels du sport qui encadrent les sportifs au quotidien.

Jacques Cartiaux,

Directeur régional Jeunesse Sports et Cohésion Sociale PACA



Conduites dopantes

Agir à la source par la formation des éducateurs sportifs et des entraîneurs en formation initiale au CREPS¹ Sud-Est

Alex CORNU, Chef de projet Mission formation, CREPS Sud-Est

Pour envisager un changement durable des comportements, il faut agir au stade où se construisent l'identité et la posture professionnelle. C'est sur ce principe que le CREPS Sud-Est, la DRJSCS PACA² et l'AMPTA³ ont engagé une démarche de formation des éducateurs sportifs et des entraîneurs en formation initiale. L'objectif : contribuer efficacement à la prévention des conduites dopantes auprès des pratiquants d'activités physiques et sportives quelque soit la finalité, performance ou loisir.

La formation des éducateurs sportifs en formation initiale au CREPS Sud-Est vise deux objectifs :

- Sensibiliser les sportifs à la prévention des conduites dopantes en agissant en priorité sur la formation de leur encadrement, privilégiant ainsi l'essaimage de « bonnes pratiques ».
- Faire évoluer les représentations des conduites dopantes en intervenant sur les référentiels de formation qui sont au cœur de l'identité professionnelle des éducateurs sportifs.

Ce projet est développé par l'équipe régionale d'intervenants formés à l'échelon national par le Ministère des sports et la MILDT⁴ en 2008. Le CREPS Sud-Est est un établissement public du Ministère des sports. Une de ses principales missions consiste à former l'encadrement sportif et ainsi garantir la sécurité des pratiquants. Son rôle est également déterminant dans les domaines éducatif et pédagogique. Il a donc naturellement trouvé sa place dans ce projet.

Ainsi, l'équipe régionale de formateurs est intervenue auprès de 160 stagiaires dans des disciplines variées, réparties volontairement en deux groupes :

- Un premier groupe de formations à prédominance « performance » avec une entrée disciplinaire (BEES 1^o Football, DEJEPS Tennis, DEJEPS Triathlon, BEES 1^o Métiers de la forme) pour lequel nous avons donné une priorité « prévention du dopage » à nos contenus.
- Un deuxième groupe de formations à l'identité « éducation-loisir » (Tronc commun, BEES 1^o Escalade, BPJEPS Activités physiques pour tous, BEES 1^o activités de la natation, UCC Accueil collectif de mineurs), pour lequel nous avons axé nos contenus de formation sur une priorité « prévention des conduites dopantes ».

Nous avons consacré, selon les cas, une à deux journées d'intervention par dispositif (soit 7 à 14 heures). Elles s'intégraient aisément dans l'architecture des référentiels de formation des BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS.

L'originalité du dispositif consiste à intervenir au cœur de la relation pédagogique et donc de questionner la relation « entraîneur/entraîné » et/ou « éducateur/éduqué ». Il s'agit d'apprendre et de travailler sur « soi » avant d'intervenir sur les autres. Quelle est ma propre représentation des conduites dopantes ? En tant qu'éducateur, quelle image, quels messages, quels comportements je véhicule auprès de mes sportifs ?

Ce travail se décline en trois étapes :

- Prendre conscience de sa posture personnelle et professionnelle ;
- Etre capable de repérer / d'évaluer chez soi puis chez l'autre ;
- Etre capable d'agir en conséquence, d'abord sur soi, puis sur les autres...

En termes de prospective, un travail de modélisation est maintenant nécessaire afin de pouvoir partager avec d'autres organismes de formations de la région PACA (secteur privé marchand et non marchand). Cette approche originale peut également être transposée à d'autres domaines où seule l'intervention pédagogique permet d'infléchir durablement des comportements qui vont à l'encontre des valeurs du sport et de la santé publique. Le CREPS poursuit son implication dans ce projet car il donne du sens à la politique de formation qui est la sienne.



¹Centre ressource, d'expertise et de performances sportives

²Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Provence Alpes Côte d'Azur

³Association Méditerranéenne de Prévention et de Traitement des Addictions

⁴Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie

La prévention des conduites dopantes et plus largement des conduites addictives constitue une priorité de nombreuses politiques de santé publique tant au niveau national qu'au niveau régional. Mais derrière le terme « Prévention », de quoi parle t'on ? Quels sont les valeurs et les méthodes qui ont fait leurs preuves ? Éléments de réponse...

La prévention, quels fondamentaux ?⁵

Isabelle Robert, Responsable prévention et formation, AMPTA Marseille



⁵D'après « Pour une politique et un statut de la prévention » ANITEA- Fédération Addiction et « Prévention des conduites addictives en milieu scolaire — Guide d'intervention » MILDT/DESCO 2010

Les objectifs de la prévention

Ils dépendent des publics auxquels elle s'adresse. En matière de conduites dopantes, la prévention tentera :

- d'encourager notamment les plus jeunes à ne pas se doper ;
- de retarder l'âge des premières expérimentations ;
- d'éviter que de simples consommations ne deviennent des usages problématiques ;
- de réduire les risques et les dommages lorsque des consommations, des comportements nocifs ou des dépendances sont installées.

Le champ d'intervention et les objets de la prévention sont définis

Qu'il s'agisse d'usages de produits psychoactifs ou dopants, de conduites à risques ou d'addiction, les comportements humains ne peuvent être changés sans la conscience, l'éducation et l'action individuelle et collective de chacun. La prévention renvoie donc à des questions essentielles (pour ne pas dire existentielles) liées à la construction de la personnalité, au bien-être individuel et social. Certaines conduites sont liées à un cumul de facteurs de risques et de fragilité (à prendre en compte), à des situations de souffrance individuelles et collectives (à écouter et soulager).

Certains facteurs d'aggravation des consommations sont identifiés

Il s'agit de la précocité des consommations, leur répétition, les conduites d'excès (sport intensif, ivresse massive...), les prises de risques associées, certains contextes (périodes d'apprentissages, compétitions, travail, circulation routière...), périodes de vulnérabilité psycho-affective, de difficultés familiales, de désocialisation ou de marginalisation (éloignement ou délitement des liens familiaux, échec scolaire, ruptures, blessures, inactivité...)

Les valeurs de la prévention se diffusent

La prévention est une démarche humaniste et citoyenne qui repose sur la qualité de la relation entre l'acteur de prévention et son interlocuteur et suppose de pouvoir ouvrir un véritable dialogue notamment avec ceux qui cumulent des facteurs de risque. Elle est donc une attitude plus qu'un message, une démarche éthique et positive qui s'inscrit dans un intérêt manifeste pour l'individu regardé comme le sujet de son histoire et de son propre devenir.

Loin de faire la morale, de stigmatiser ou de faire peur, de dramatiser ou de banaliser, la prévention responsabilise et implique les personnes auxquelles elle s'adresse. Elle s'intéresse à l'autre dans sa globalité c'est-à-dire en prenant en compte son intégrité (physique, psychique et sociale), sa situation sociale et son contexte affectif et relationnel. La prévention respecte les personnes (leur dignité, leur intimité, leurs droits fondamentaux, leurs choix, leurs modes de vie, leurs projets). Elle pose sur elles un regard « inconditionnellement positif » en considérant que leurs comportements ne sont pas figés, qu'elles sont toujours en capacité de changer, de modifier leurs perceptions et leurs comportements. Elle accompagne les personnes, individuellement ou collectivement, pour les aider à prendre conscience de leurs ressources et de leurs capacités à faire des choix favorables à leur santé et à s'adapter aux événements.

Cette approche est d'autant plus importante que, dans le domaine sportif, la notion de responsabilité est au cœur de l'article 2-1 du Code Mondial anti-dopage. « *Il incombe à chaque sportif de s'assurer qu'aucune substance interdite ne pénètre dans son organisme. Les sportifs*

sont responsables de toute substance interdite, de ses métabolites ou marqueurs, dont la présence est décelée dans leurs prélèvements corporels. Par conséquent, il n'est pas nécessaire de faire la preuve de l'intention, de la faute, de la négligence ou de l'usage conscient de la part du sportif pour établir une violation des règles antidopage ».

Les pratiques et les méthodes de la prévention se heurtent souvent au principe de réalité

Dans l'idéal, la prévention doit s'inscrire dans la durée, s'appuyer sur des connaissances validées et actualisées, des personnels formés et les ressources disponibles (demandes, besoins et potentiels des personnes concernées). Elle doit se construire par étapes avec différentes approches et outils, s'appuyer sur des collaborations interactives entre partenaires éducatifs et sociaux et intervenir le plus tôt possible. Enfin, son évaluation, dès le début et tout au long de l'action, doit impliquer toutes les parties prenantes.

Que l'on soit parents, éducateurs, entraîneurs, travailleurs sociaux, médecins... la prévention nous concerne tous.



Dopage, conduites dopantes : comment les comprendre ?

Patrice Ouvrier-Buffet,
Physiologiste et entraîneur

Une conduite dopante, c'est consommer des substances (médicaments, drogues, compléments alimentaires...) pour surmonter un obstacle, réel ou supposé, et améliorer ses performances. L'obstacle peut être un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile, une épreuve sportive... Le dopage ne concerne que les sportifs qui, dans le cadre de compétitions ou de manifestations organisées par les fédérations, utilisent des substances ou des méthodes interdites, inscrites sur une liste établie chaque année par l'Agence mondiale antidopage (AMA). Alors pourquoi se dope-t-on ? Comment évaluer les risques de ces comportements ?

On se dope pour de multiples raisons qui sont liées spécifiquement à **chaque individu**, à **ce qu'il consomme** et à **l'environnement dans lequel il consomme**. « On se dope dans tous les sports, mais tous les sportifs ne se dopent pas ! » Inutile donc de stigmatiser telle discipline sportive et ceux qui la pratiquent !

Personne n'est égal face au dopage ou aux conduites dopantes :

L'âge, la constitution physique, la situation sociale et affective, l'estime de soi, la motivation à consommer ou le niveau de pratique sportive sont autant de facteurs qui rendent chacun de nous plus ou moins vulnérable ou, au contraire, robuste face à la consommation de produits dopants.

Par exemple, les garçons sont deux fois plus nombreux à consommer des produits pour améliorer leurs performances physiques et sportives que les filles qui préfèrent utiliser des produits pour améliorer leurs performances intellectuelles et scolaires.

L'incapacité à faire face aux stress (anxiété, estime de soi peu élevée, sentiment de ne pas être soutenu, absence de préparation à l'échec), l'appétence pour des conduites à risque qui s'exprime chez certains par un besoin d'exister à travers des sensations extrêmes, la transgression, la douleur, le danger ou la recherche obsessionnelle des régimes les plus fous, des compléments alimentaires les plus efficaces ou de la prise de masse sont autant de signes de vulnérabilité individuelle face aux conduites dopantes. Chez les sportifs, les périodes à risque sont connues : quand l'athlète est blessé ou malade, quand il régresse ou subi des échecs réels ou ressentis, lorsqu'il est confronté à des problèmes sentimentaux ou familiaux, lorsqu'il est face à des compétitions majeures ou au contraire en fin de carrière, lorsqu'il se sent diminué, isolé, impuissant.

Le sentiment de prendre du retard dans sa préparation, l'impression de perdre sa place dans un collectif, la sensation d'être délaissé par son entraîneur ou ses dirigeants peuvent inciter un sportif à essayer de trouver une solution « miracle » pour vite revenir au premier plan...

Toutes les substances ont des caractéristiques et des effets particuliers :

Les risques, sanitaires et sociaux, ne sont donc pas les mêmes selon les produits. Ils dépendent aussi de la précocité et de la longévité des consommations, des quantités consommées, des modes de consommation, des associations de produits, de la facilité à se les procurer, de leurs prix...

Parmi les facteurs liés à l'environnement en milieu sportif,

la discipline pratiquée peut avoir son importance comme par exemple dans le cadre des troubles de l'image corporelle. Les normes dominantes de la société associées à celles du sport pratiqué peuvent influencer fortement les comportements des sportifs. Le culte du corps musclé chez les garçons, comme le culte du corps mince dans les sports à risque (sports à catégories de poids, sports à visée esthétique) sont autant de représentations qui peuvent encourager les pratiques dopantes et les troubles des conduites alimentaires (voir Performance et santé numéro 14).

Enfin, l'encadrement joue un rôle fondamental dans la prévention ou l'incitation aux conduites dopantes :

Dirigeants ou entraîneurs peuvent fixer des objectifs trop élevés. Des parents peuvent, sans s'en rendre compte, instaurer une forme de pression permanente chez le jeune sportif en attendant trop d'eux, persuadés que leur enfant est le futur champion.

Nombre de discours véhiculent des idées fausses : « On ne peut pas réussir dans le sport de haut niveau sans se doper... ». Combien de conseils ou d'injonctions s'avèrent incitatifs, ambigus ou contradictoires.

Que l'on soit sportif, parent ou entraîneur, prendre en compte les différents facteurs qui influencent nos comportements, c'est se donner les moyens de les faire évoluer pour prévenir les pratiques à risques et notamment les conduites dopantes.



Brainstorming et abaque

deux techniques d'animation pour interroger les représentations⁶

Isabelle Robert, Responsable prévention et formation, AMPTA Marseille

Utiliser des techniques d'animation qui facilitent l'expression des personnes auxquelles on s'adresse constitue le meilleur moyen de débiter une action de prévention. Le brainstorming ou l'Abaque sont deux techniques simples d'utilisation qui permettent aux groupes d'exprimer ce qu'ils pensent ou savent du sujet proposé. De là, l'animateur peut adapter le contenu et la forme de son intervention à ses interlocuteurs et aux objectifs poursuivis. Exemples...

Le brainstorming ou remue méninges

repose sur l'association de mots et d'idées à partir d'une question posée. La spontanéité des réponses permet de faire émerger les idées, d'évaluer les représentations et le niveau de connaissance de votre public. Une séance de remue-méninges peut s'organiser sur 1 à 2 heures avec un groupe de 10 à 30 participants.

Démonstration :

1. Réunissez-vous dans un lieu convivial et tranquille. Veillez à ne pas être dérangé. Prévoyez un tableau, des post-it et des feutres pour pouvoir coller les mots recueillis et qu'ils soient visibles par tous.
2. Proposez à votre groupe (enfants, adolescents, adultes) de participer à un jeu d'expression libre sur les conduites dopantes. Distribuer 2 à 3 post-it à chacun et inscrivez au tableau « Les conduites dopantes, c'est quoi pour vous ? »
3. Demandez à chacun de répondre à cette question en notant lisiblement un mot sur chacun des post-it. Préciser les règles : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Chacun doit noter ce qui lui vient spontanément à l'esprit.
4. Laissez quelques minutes de réflexion et collectez les post-it pour les collez au tableau de manière aléatoire et énonçant les mots inscrits.
5. Demandez à vos interlocuteurs de regrouper les mots par thématiques et/ou points communs et amenez les à identifier les rubriques suivantes :
 - Les produits : EPO, cocaïne, anabolisants, cannabis,...
 - Les pratiques : injection, défonce, transfusion ...
 - Les contextes d'usages : entraînement, examens, équipe, compétition...
 - Les usagers : dopés, tricheur, drogué...
 - Les risques sanitaires : danger, dépendance, cancer, folie, mort...
 - Les effets : défoncé, stone, ivre, flash, plaisir, rire...
 - Les aspects légaux : sanction, dealer, prison, interdit, délinquance, trafic...
 - Les motivations : performance, récupération, réussite, faire comme les autres...



⁶Les représentations sont l'expression de ce que l'on pense. Ainsi, notre vision du monde et des autres est faite de représentations sélectives, subjectives que nous projetons sur la réalité. Fruits de notre éducation, de nos valeurs, de nos expériences... nos représentations sont à la fois points de vue, a priori ou principes qui façonnent nos comportements sans que l'on en soit conscient. Sur les questions d'usages de produits dopants par exemple, certains en auront une vision plutôt positive (performance, récupération...); d'autres n'y verront que tricherie, dopage ou danger...

6. Une fois le classement terminé, interrogez à nouveau votre public en tentant de faire émerger une vision plus large, plus complexe et plus objective de la réponse à la question posée :
 - Que peut-on dire des conduites dopantes en regardant le tableau ainsi constitué ? Quelle définition pourriez vous en donner ?
 - Que veut dire pour vous le mot « ... » ?
 - Que pouvez vous dire des produits qui ont été cités ? En manque t'il ? Lesquels ?
 - Y a-t'il des pratiques, des contextes d'usages qui vous semblent plus préoccupants que d'autres ?
 - Que peut-on dire des personnes qui ont des conduites dopantes ?
 - A quel(s) produits et usage(s) associez-vous les risques qui ont été cités ? Y en a-t'il d'autres ?
 - Que peut-on dire des effets des produits ?
 - Que savez-vous des lois concernant les conduites dopantes ?
 - Que pensez vous des raisons qui motivent les conduites dopantes ? ...
7. Animez le débat en restituant et en synthétisant ce que dit le groupe. Si vous le pouvez, rectifiez les erreurs et apportez des informations complémentaires. Sinon, notez avec le groupe les questions à poser ultérieurement à une personne qualifiée.
8. Mettez fin à la séance en proposant une nouvelle rencontre au cours de laquelle il s'agira d'obtenir des réponses aux questions laissées en suspend ou de travailler plus précisément sur un thème émergent au sein du groupe.
9. Hors intervention, reprenez les objectifs que vous vous étiez fixés pour la séance et mettez en regard ce à quoi vous êtes parvenu. Déterminez les sujets ou questions sur lesquels travailler lors de votre prochaine rencontre. Nul doute qu'elle intéressera votre public puisqu'elle aura été construite à partir de ses connaissances et représentations !

L'abaque

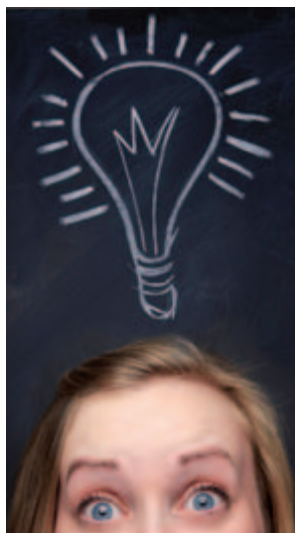
est un outil qui permet d'ouvrir un débat à partir d'affirmations proposant volontairement des idées préconçues⁷, des à priori, mais aussi des vérités reconnues. Les prises de position autour de ces affirmations conduisent à identifier les valeurs qui sous-tendent les opinions de chacun et à construire un argumentaire pour passer de l'opinion à la réflexion.

	Pas d'accord	D'accord	Ne sait pas Ne veut pas répondre
1. Le cannabis est présent sur la liste des produits interdits alors qu'il n'améliore pas les performances			
2. Parler du dopage à un sportif peut lui donner envie de se doper.			
3. Pratiquer un sport permet d'être moins tenté par la consommation de produits ou de drogues.			
4. L'entraîneur est l'encadrant qui connaît le mieux les sportifs.			
5. Les « energy drinks » ne sont pas dopants mais sont dangereux pour la santé.			
6. La créatine est utilisée comme produit masquant et fait, à ce titre, partie de la liste des substances interdites.			
7. Les adolescents inscrits en filières d'accès au haut niveau ont moins de comportements à risque que les adolescents non sportifs.			
8. Sans dopage ou sans prise de compléments alimentaires, il est très difficile d'accéder au sport de haute performance.			

⁷Voir Performance & Santé n°12 « Pour en finir avec les idées reçues »

Quand les stagiaires du CREPS Sud-Est conçoivent eux-mêmes les messages incontournables

Dr Jacques Pruvost, Médecin conseiller DRJSCS



Les formations à la prévention des conduites dopantes proposées aux stagiaires du CREPS PACA ont permis aux formateurs de proposer des mises en situation par petits groupes. L'objectif : projeter les futurs animateurs et éducateurs sportifs dans leur future vie professionnelle en leur proposant des situations réelles, les rendre actifs, évaluer leurs acquis et les valoriser.

Réunis par groupes de deux ou trois, les stagiaires reçoivent pour consigne de présenter une action de prévention à partir des situations suivantes : « Un entraîneur vous demande d'organiser une soirée sur la prévention du dopage pour les jeunes sportifs du club » ; « Un président souhaite que

vous mettiez en place une formation sur la prévention du dopage pour les entraîneurs de sa ligue » ; « L'adjoint au maire chargé des sports de votre commune fait appel à vous pour délivrer une information sur la prévention des conduites dopantes lors d'une réunion grand public ». Comment vous y prenez-vous, avec quels soutiens, quels messages essentiels souhaitez vous faire passer ?

Voici les messages et les contenus incontournables que les différents professionnels encadrant les sportifs souhaitent aborder quelle que soit la durée de l'intervention :

Dopage et réglementation

Tous les professionnels du sport que nous avons formés reconnaissent qu'ils connaissent très mal la réglementation concernant le dopage. Il est vrai que cette réglementation est complexe, évolutive, rébarbative et qu'il est difficile de l'aborder dans un cadre sportif. Mais, pour tous, il est essentiel de parler des rôles et missions des différentes structures responsables de la lutte contre le dopage (Agence Mondiale Antidopage, Agence Française de Lutte contre le Dopage, Ministère des Sports, Fédérations nationales et internationales), la liste des produits dopants, le déroulement des contrôles antidopage. Il est souhaitable d'aborder tous ces thèmes de manière pratique, ludique et interactive.

Les risques du dopage

Les stagiaires insistent sur la nécessité d'évoquer tous les risques : les risques pour la santé (anabolisants et maladies

cardio-vasculaires par exemple), les risques de sanctions administratives (suspensions sportives pour contrôles positifs), les risques juridiques (amendes et peines prévues pour la possession ou le trafic de produits dopants).

Savoir évaluer une conduite à risque

A ce niveau de pratique et d'encadrement, les éducateurs sportifs sont plutôt confrontés au quotidien à des problèmes liés à des consommations d'alcool ou de cannabis et se sentent assez éloignés des questions de dopage « institutionnalisées ». De ce fait, les stagiaires formés proposent d'aborder systématiquement dans leurs interventions les connaissances acquises au sujet des différents niveaux d'usage (occasionnel, problématique, dépendance), les conduites à suivre et les orientations qui peuvent en découler.

Facteurs de protection et de vulnérabilité

Ces notions régulièrement abordées par les professionnels de la prévention, peuvent être, dans le sport, discutées et transposées de manière pragmatique autour des approches suivantes : sports à risque, sportifs à risque et surtout périodes à risques (blessures, fatigue, échecs, sur-entraînement, compétitions majeures).

Ecouter et agir

Les différents professionnels qui encadrent les sportifs sont avant tout de véritables éducateurs concernés par les différentes techniques d'écoute et les erreurs à ne pas commettre (discours moraliste, usage de la peur, messages de menace). Connaître les méthodes pour faire passer au mieux les conseils de prévention font partie des compétences à acquérir. Responsabiliser les sportifs et ne pas hésiter à les orienter vers les structures d'écoute et de prise en charge fait partie des « éducatifs » que les encadrants souhaitent développer en collaboration. Car la prévention des conduites dopantes reste une question complexe qu'il convient souvent d'aborder de manière pluridisciplinaire avec des professionnels d'horizons différents dont les compétences sont adaptées aux publics et aux objectifs visés.

La qualité des échanges *une clef pour la prévention des conduites à risques*

Gisèle Tappero, psychologue

Dans le milieu sportif, comme dans celui de l'entreprise, la performance est souvent reine. Les entraîneurs comme les managers sont donc conscients de leur rôle dans l'obtention des résultats de leurs équipes. Pour une ligue sportive, faire le choix de proposer une formation, rassemblant pendant une journée entière, une dizaine d'entraîneurs issus de différentes disciplines, d'âges et d'expériences divers, centrée sur la protection des nageurs mineurs, plus précisément sur l'anticipation et la gestion des conduites à risque, c'est mettre fortement l'accent sur une autre dimension de ce rôle : celle d'éducateur.



La formation proposée aux entraîneurs de natation avait pour objectif de susciter un questionnement sur le style d'entraîneur que l'on est/ ou veut être, dans le subtil dosage entre souci de la performance et attention à la personne. Cette interrogation, présente chez la plupart des entraîneurs, fait l'objet, le plus souvent d'une réflexion solitaire de même que la conduite à tenir dans des situations délicates, rencontrées à la frontière de l'entraînement : que faire face à des jeunes qui fuguent, se droguent, s'entraînent de manière excessive au détriment de leur santé, font preuve envers leurs pairs de violence, que celle-ci se traduise en actes ou en paroles ? Comment se positionner face à certains parents qui oscillent entre trop ou pas assez de présence, qui parfois, tentent de prendre la place de l'entraîneur ou parfois lui demandent de se substituer à eux-mêmes ?

Sans qu'elles soient les plus fréquentes, ces situations, lorsqu'elles se présentent, sont lourdes de conséquences, lourdes à porter pour celui qui peut être amené à côtoyer un jeune en difficulté plusieurs fois par semaine, d'autant qu'elles n'appellent pas, le plus souvent de réponses simples.

Dans ce contexte, comme dans d'autres, la solution semble d'abord passer par la qualité des échanges, à tous les niveaux et en inter-relations. Comment en effet développer des relations de qualité avec de jeunes nageurs sans être soi-même soutenu par la qualité de ses relations professionnelles ? Cela concerne les échanges entre entraîneurs et entraînés, avec les cadres de la ligue sportive, ainsi qu'avec les professionnels de santé, les parents, et enfin entre pairs : les formations telles que celles mises en place par la Ligue de Natation Provence fournissent un cadre qui permet à chaque professionnel de s'interroger sur les limites comme sur les possibilités d'actions qu'offre la position d'entraîneur, notamment lorsqu'il est confronté à des situations délicates engageant des mineurs, population vulnérable et en phase de transformation.

De la même manière, pour des jeunes en difficulté, en situation à risque, la clef de la prévention, la seule peut-être durablement efficace, semble être la qualité des liens aux adultes, avec ce qu'ils suscitent comme désirs d'identification. Les entraîneurs, dont les comportements sont susceptibles d'être reproduits, modélisés sur différents plans, exercent une influence qui peut déborder largement le seul cadre sportif.

D'où l'intérêt de renforcer les compétences des encadrants en leur proposant un lieu, un moment, pour prendre du recul par rapport à leurs pratiques, élaborer des règles partagées, situer plus précisément leur rôle dans leur environnement et savoir travailler en partenariat. Développer ainsi sa capacité à écouter et à être écouté, c'est aussi faire progresser l'aptitude à être attentif aux signes précoces des conduites à risques et développer une pratique toujours plus professionnelle de l'entraînement sportif.

La natation, une ligue qui s'engage

Soucieux d'un développement harmonieux des nageurs qui lui sont confiés par le biais des clubs, le Comité Régional de la Ligue de Natation Provence a souhaité rappeler aux entraîneurs que la recherche de la performance ne saurait se faire sans la prise en compte de toutes les composantes constitutives de la personnalité des pratiquants, les jeunes notamment. Ainsi, le message technique devient second et prétexte à faire passer le message éducatif qui demeure premier et qui doit permettre, à travers la construction de la personnalité des pratiquants, de réaliser dans la durée les meilleures performances

possibles. Ce rappel a été fait dans le cadre de la formation continue obligatoire des entraîneurs de natation.

Ce dispositif de formation a été mis en place en 2011. Il prendra fin après les J.O de Londres. Il doit permettre à tous les entraîneurs de la Ligue engagés dans l'entraînement vers le niveau national – soit une centaine de personnes – mais aussi aux entraîneurs d'autres disciplines d'accéder par équivalence aux nouveaux diplômes d'Etat de niveau III et II.

Anne Vial, Cadre Fédéral Développement, Ligue de Provence de Natation, Ecole Régionale de Formation aux Activités de la Natation

Outils de prévention, documentation

Une rubrique conçue avec l'aide du Dispositif d'Appui Drogues et dépendances PACA
www.dadd-paca.org

Suite en page 12

Brochures



Se doper ou pas ? Sport Examens

INPES, 2008, 20 pages

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1131.pdf>

Cette brochure au format « poche » fait le point sur les conduites dopantes ; les facteurs qui peuvent les motiver ; les produits utilisés, leurs dangers et la législation en vigueur à leur égard. Elle renvoie vers les numéros de téléphone de Écoute dopage, Drogues info service, Écoute cannabis, les sites de la MILDT, de Vivre sport, des agences antidopage et rappelle que « Vous avez le droit de ne pas être toujours performant ».



Performances, dopage et conduites dopantes

INPES, Coll. Repères pour votre pratique, 2008, 4 pages

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1130.pdf>

Cette brochure s'adresse aux professionnels de santé. Elle les aide à aborder la question des conduites dopantes en consultation, lors d'une demande de produit (pour passer un examen, lutter contre la fatigue, réduire un stress, améliorer les performances scolaires) mais aussi lors de la délivrance d'un certificat de non-contre-indication à la pratique sportive.



Performance & Santé

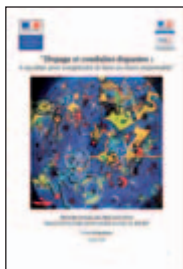
DRJSCS et AMPTA, 12 pages

<http://www.paca.drjscs.gouv.fr/Les-outils-de-prevention.html> ou

<http://www.dadd-paca.org/documentations.asp?ThNum=Th00000105>

Cette lettre régionale d'information pour la protection de la santé des sportifs s'adresse aux responsables de fédération sportives, entraîneurs, dirigeants de clubs, médecins du sport, formateurs et autres partenaires institutionnels et associatifs. Diffusée gratuitement à 5000 exemplaires, elle relaie des informations validées pour promouvoir la prévention du dopage et des conduites dopantes.

DVD



Dopage et conduites dopantes :

4 saynètes pour comprendre et faire un choix responsable

Cet outil de prévention soutenu par le Ministère chargé des sports a pour objectif de modifier le regard porté par le grand public sur les conduites dopantes.

Avec son livret pédagogique, le DVD propose 4 fictions intitulées « A-plumal », « Le Vaccin », « Made in Bozzoland », « Respire ». Chaque vidéo présente différents contextes de consommation de produits dopants. Une version « classique » permet de projeter les vidéos et d'entamer un débat sans influencer le public. Une version agrémentée de feux tricolores souligne les situations à risques : le feu rouge signifie l'interdiction (dopage), le feu orange l'alerte et le feu vert une bonne pratique.

Découvrir les vidéos en ligne sur le site du Ministère des sports :

<http://sports.gouv.fr/index/sport-sante-et-prevention/prevention-et-lutte-contre-le/prevention-900/programme-national-de-prevention/>

CD-Rom



Drogestory - Un parcours interactif dans l'univers des drogues

Drogestory est une CD-Rom qui fourmille d'informations à l'intention des jeunes de 16 à 25 ans et qui offrent aux équipes éducatives un support idéal pour mener une action de prévention des conduites addictives de façon ludique et positive.

Au sommaire : **Drugstore** Des informations sur les produits, les lois et les sanctions, le dépistage au volant et au travail | **Vidéo club** Douze clips pour ouvrir des débats | **Retour vers le futur** L'histoire des drogues revue et corrigée avec humour | **Droguenstock** Le marché des drogues illicites illustré par une carte interactive | **Quiz** 3 fois 8 questions pour tester ses connaissances | **Privé** Des tests pour évaluer sa consommation | **Help** Les coordonnées des structures d'aide et de soins | **Drogabulaire** Un lexique des mots savants
Conception et réalisation : Association Méditerranéenne de Prévention et Traitement des Addictions (AMPTA) et Conseil Régional des Jeunes (CRJ) de Provence-Alpes-Côte d'Azur
 Obtenir un exemplaire du CD-Rom CRJ PACA - Tél. : 04 91 57 51 32
 ou crj@regionpaca.fr

Ouvrages, guides

« Comment prévenir les conduites dopantes ? Guide à l'attention des acteurs » guide complet

Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative, Secrétariat aux sports, à la jeunesse et à la vie associative, 2008, 95 pages

<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/Guide-acteurs-def-14-11-08.pdf>

Ce guide sur les conduites dopantes s'adresse aux acteurs de prévention. Une première partie pose des repères sur la santé et les addictions, une seconde évoque des exemples de programmes et une troisième donne des conseils méthodologiques. Les quatrième et cinquième parties présentent quelques outils de façon détaillée et un référentiel des formations.

Les conduites dopantes

LAURE P. - ACTUALITE ET DOSSIER EN SANTE PUBLIQUE, n°67, 2009

<http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Hcsp/ADSP/67/ad674748.pdf>

Le souci de performance est le déterminant unique des conduites dopantes. La consommation de divers produits en fait partie, depuis les compléments alimentaires aux stéroïdes anabolisants, en passant par les tranquillisants. Leur prévention est basée sur le développement de compétences psychosociales c'est-à-dire les aptitudes à adopter un comportement approprié et positif face aux difficultés de la vie quotidienne.

Du dopage en particulier aux conduites dopantes en général : le point sur les connaissances

BINSINGER C., FRISER A. - Psychotropes 3/2002 (Vol. 8), p. 9-22.

<http://www.cairn.info/revue-psychotropes-2002-3-page-9.htm>

Aujourd'hui, en termes de prévention, il n'est plus lieu de parler de dopage mais de conduites dopantes, celles-ci incluant les sportifs comme les non-sportifs, les adolescents et les enfants comme les adultes, les professionnels comme les amateurs non compétiteurs, contrairement au dopage ne concernant et ne rendant concernés que les sportifs de haut niveau. Cette prévention s'appuie sur l'éducation à la santé, dans un but de responsabilisation de l'individu, et de modification du comportement.

Sites

<http://www.sport-et-sante.sports.gouv.fr>

Créé par le Ministère des sports, le **Pôle Ressources National Sport Santé (PRNSS)** est une structure dédiée au conseil, au soutien et à l'expertise en matière de promotion et de développement des activités physiques ou sportives adaptées et sécurisées, pour tous publics à l'exception des sportifs de haut niveau ou professionnels. Le PRNSS s'appuie sur un réseau de structures et de personnes compétentes, constitué notamment des établissements et services du Ministère de la santé et des sports, des fédérations sportives, des collectivités territoriales, des associations de malades et des réseaux de santé.

Le PRNSS anime ce réseau, développe les savoir-faire et contribue à faire connaître les expériences exemplaires et/ou innovantes.

<http://www.ecoutedopage.fr>

Ecoute Dopage informe, prévient, aide et oriente toute personne se sentant concernée par le phénomène du dopage. Son site internet ou son **N° Vert : 0800 15 2000** (appel anonyme et gratuit du lundi au vendredi de 10h à 20h) permettent de poser toutes questions ou d'obtenir un conseil.

<http://www.wall-protect.fr>

WALL-Protect® est un label apposés sur des produits garantis antidopage destinés aux sportifs mais aussi à un large public. Le site permet de consulter les produits qui ont obtenu la labellisation grâce à la démarche qualité engagée par les industries qui les produisent et au suivi du processus de fabrication et à la traçabilité qu'exerce le programme WALL-Protect®.