

## Mieux comprendre les déterminants pour mieux agir sur les comportements

Les déterminants sont l'ensemble des facteurs (biologiques, psychologiques, sociaux, économiques) qui peuvent conduire une personne à adopter une pratique ou une conduite dopante.

Une politique de prévention efficace nécessite donc d'amener les élèves à **s'interroger sur les motivations qui peuvent conduire à de telles pratiques et à développer un esprit critique à leur égard.**

Les déterminants peuvent être regroupés en 2 grandes catégories.

CATÉGORIE	EXEMPLES DE DÉTERMINANT
<b>DÉTERMINANTS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT</b>	La pression et les obligations de résultats ; L'accessibilité des produits, la prévalence du dopage et des conduites dopantes dans l'entourage ; La connaissance de moyens d'échapper aux contrôles.
<b>DÉTERMINANTS INDIVIDUELS</b>	Le goût du dépassement de soi ; La sensibilité aux pressions individuelles et de l'entourage ; La crainte de l'échec et de la baisse des performances ; Le goût du succès, la recherche de la réussite et de la notoriété.

## Les motivations et les facteurs de vulnérabilité liés au dopage

### Principales motivations à avoir recours au dopage

1. Augmenter ses performances
2. Atteindre ses objectifs
3. Compenser un déficit
4. Accéder à la reconnaissance
5. Gain matériel
6. Augmenter sa concentration
7. Aspect esthétique

### Principaux facteurs de vulnérabilité face au dopage

1. Compléments alimentaires
2. Volonté de transformation physique rapide
3. Environnement toxique
4. Pression du résultat
5. État de santé
6. Propension à la blessure

### Ce qu'il faut retenir :

- **Les athlètes** ne sont pas conscients des risques liés à l'utilisation de compléments alimentaires.
- **Le personnel d'encadrement du sportif** n'est pas pleinement conscient des facteurs physiques et environnementaux qui jouent sur la vulnérabilité des athlètes.
- **Le personnel d'encadrement du sportif** peut participer à atténuer ces pressions par le biais de discussions, d'interventions et de pratiques quotidiennes.

## Pour vous aider à construire vos interventions, vous trouverez des informations complémentaires sur les sites suivants :

### Références pédagogiques

Site du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques : <https://www.sports.gouv.fr/agir-contre-le-dopage-49>

Site éducol du ministère de l'Éducation nationale : <http://eduscol.education.fr/cid46870/la-prevention-des-conduites-addictives-en-milieu-scolaire.html>

Site de la Mission interministérielle de lutte contre le dopage et les conduites addictives : <http://www.drogues.gouv.fr/>

Site de l'Agence française de lutte contre le dopage : <https://www.aflcd.fr/>

Site des Antennes médicales de prévention du dopage : <https://www.ampd.fr/>

### Pour agir et intervenir auprès de vos publics :

Site de l'Union nationale du sport scolaire : <https://www.unss.org/>

Site de L'Union générale sportive de l'enseignement libre : <https://www.ugsel.org/>

Site de L'Union sportive de l'enseignement du premier degré : <https://usep.org/>



Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques - 2022 - Crédits photos : iStock

**#TousConcernés**

# GUIDE DE PRÉVENTION DU DOPAGE ET DES CONDUITES DOPANTES

**À DESTINATION DES ENSEIGNANTS**



**LE SPORT  
RIEN  
D'AUTRE**  
#DOPAGE  
HORS JEU

## PRÉVENTION DU DOPAGE ET DES CONDUITES DOPANTES CHEZ LES JEUNES

Les jeunes peuvent être tentés, dans le cadre de leur vie personnelle ou scolaire, de recourir à des produits pour améliorer leurs performances, intellectuelles et physiques, ou modifier leur apparence. Des enquêtes montrent à ce sujet qu'un nombre non négligeable d'enfants et d'adolescents déclarent avoir déjà utilisés des produits interdits. Il est donc indispensable de sensibiliser les jeunes – collégiens et lycéens – sur les risques du dopage et des conduites dopantes.

Selon le rapport de l'OFDT publié en 2018 :

- 1 lycéen sur 15 (7 %) déclare avoir utilisé une ou des substances au cours des 12 derniers mois afin d'améliorer ses performances physiques
- 1 lycéen sur 6 (16 %) déclare avoir pris au cours des 12 dernier mois un produit dans le cadre de la préparation d'un examen

En tant qu'acteur éducatif, vous êtes un vecteur privilégié pour réaliser des activités qui mettent l'accent sur le développement des valeurs personnelles et les principes d'un individu. Les enseignants peuvent permettre aux jeunes de développer un esprit critique, un comportement éthique et ainsi être en mesure de prendre leur responsabilité individuelle et collective, en connaissant les enjeux de ces pratiques déviantes.

## POURQUOI LUTTER CONTRE LE DOPAGE ET LES CONDUITES DOPANTES ?

### Promouvoir et préserver les valeurs et les principes éthiques

Le sport et sa pratique constituent un cadre propice à l'acquisition de valeurs et à l'apprentissage de règles. En effet, celui-ci est souvent associé :

- au respect des règles (honnêteté) et des autres (fair-play) ;
- à l'engagement, par exemple en s'entraînant avec sérieux et persévérance ;
- au dépassement de soi, en faisant de son mieux, en ayant conscience de ses capacités.

**La prévention du dopage contribue par conséquent à la préservation et à la promotion de ces valeurs qui traversent l'ensemble de la société, au-delà de la sphère sportive.**

### Préserver la santé

Le dopage et les conduites dopantes sont susceptibles d'entraîner de graves conséquences pour la santé.

<b>MÉSUSAGE DE MÉDICAMENTS</b>	Les médicaments, détournés de leur usage thérapeutique à des fins de dopage, en dehors de leurs indications thérapeutiques, de leurs posologies et de leurs contre-indications, peuvent induire des dommages graves pour la santé.
<b>CONSOMMATION DE SUBSTANCES PAR NATURE DANGEREUSES</b>	Certaines substances sont par elles-mêmes dangereuses, c'est le cas notamment des stupéfiants (cocaïne, cannabis, etc.).
<b>CONSOMMATION DE SUBSTANCES ACQUISES EN DEHORS DES CIRCUITS LÉGAUX</b>	Les médicaments contrefaits et dont la fabrication n'est pas contrôlée (achetés sur internet ou dans des points de vente douteux), risquent tout à la fois d'être inefficaces et nocifs.
<b>CONSOMMATION DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES</b>	Les compléments alimentaires peuvent présenter des risques pour la santé et des risques de dopage. Même s'il n'existe aucune norme ou certification qui puisse garantir à 100% qu'un complément ne contient pas de substances interdites il est conseillé de privilégier les compléments alimentaires qui affichent la norme européenne NF EN 17444.
<b>AUGMENTATION DES RISQUES DE PHÉNOMÈNE D'ADDICTION</b>	Les personnes ayant eu recours à des pratiques dopantes ont une plus grande susceptibilité que d'autres à développer ultérieurement des conduites addictives aux substances psychoactives : stupéfiants, alcool, tabac, etc.

**La prévention du dopage contribue par conséquent à la préservation de la santé des jeunes, en les détournant de comportements dangereux.**

## COMMENT LUTTER CONTRE LE DOPAGE ET LES CONDUITES DOPANTES ?

### Mieux comprendre les représentations du dopage et des conduites dopantes pour mieux agir

Les représentations sur le dopage et les conduites dopantes que les jeunes peuvent avoir ont une influence sur leur comportement.

La multiplicité et la force de ces croyances nécessite de **créer un débat avec les élèves afin de les conduire à identifier ces représentations et à s'interroger sur celles-ci**, dans le but de prévenir l'apparition de ce type de comportement.

	REPRÉSENTATION	CONTRE-ARGUMENT
DOPAGE	« Tous les sportifs recourent au dopage et pour réussir il est inévitable de se doper »	Un entraînement bien construit, une grande rigueur et la persévérance permettent d'atteindre un très bon niveau, voire le plus haut niveau mondial, quelle que soit la discipline
	« Le dopage ne concerne que certaines disciplines sportives »	En 2021 23 disciplines sportives différentes ont été concernées en France, par des cas de dopage.
	« La lutte antidopage n'est pas efficace et certains sportifs bénéficient de passe-droit »	La lutte antidopage repose sur des programmes de contrôles antidopage indépendants, donnant lieu à des sanctions quand des cas de dopage sont avérés. Par ailleurs, les règles antidopage sont identiques pour les sportifs du monde entier et la Liste des interdictions de l'AMA est mise à jour chaque année pour s'adapter aux évolutions des pratiques.  L'éducation et la prévention jouent également un rôle non négligeable dans la lutte antidopage.
CONDUITES DOPANTES	« Pour être efficaces, les séances de musculation doivent s'accompagner de prise de produits »	Un programme de musculation adapté et régulier, associé à un régime alimentaire équilibré et riche en protéine, permettent un développement de la musculature significatif et sans effets néfastes pour la santé.
	« La perte de poids est facilitée par la consommation de coupe-faim »	La perte de poids la plus efficace et la plus durable consiste à avoir une alimentation équilibrée, en quantité adaptée, associée à une activité physique régulière
	« La prise de stimulants ou de vitamines permet d'améliorer les chances de réussite à un examen »	La prise de stimulants ou de vitamines peuvent au contraire s'accompagner de trouble de la mémoire et des capacités d'apprentissage
	« La performance professionnelle est améliorée par la prise de stimulants. Le stress est mieux géré via la consommation de calmants »	La prise de stimulants peut s'accompagner d'anxiété d'agressivité, de dépression



## COMMENT DÉFINIR CES COMPORTEMENTS ?

### QU'EST-CE QUE LE DOPAGE ?

Le dopage, en tant que pratique, se définit comme l'usage par un sportif d'une substance ou d'une méthode interdite à des fins d'amélioration de performances sportives.

Les substances et méthodes interdites font l'objet d'une classification officielle et établie annuellement par l'Agence mondiale antidopage (AMA).<sup>2</sup>

1. Article L230-3 : Est un sportif au sens du présent titre toute personne qui participe ou se prépare :

- Soit à une manifestation sportive organisée par une fédération agréée ou autorisée par une fédération délégataire

- Soit à une manifestation sportive donnant lieu à une remise de prix en argent ou en nature, alors même qu'elle n'est pas organisée par une fédération agréée ou autorisée par une fédération délégataire ;

- Soit à une manifestation sportive internationale ou entrant dans le champ de compétence d'une organisation antidopage signataire du code mondial antidopage.

2. <https://www.wada-ama.org/fr/liste-des-interdictions>

### QU'EST-CE QU'UNE CONDUITE DOPANTE ?

Les conduites dopantes désignent la consommation d'une substance commercialisée, qu'elle qu'en soit la nature, pour surmonter un obstacle réel ou ressenti dans le but d'améliorer ses performances, qu'elles soient physiques, intellectuelles, artistiques.

Ces conduites peuvent se retrouver chez les jeunes, notamment dans la perspective d'un examen, d'une rencontre ou d'une compétition, ou plus généralement dans un cadre social et festif.