

Le sportif sain dans tous ses états

Conduites dopantes Organisation Démarches Enjeux

Le
c.o.d.e.
du sportif sain

Une réalisation

UNSS
Union Nationale
du Sport Scolaire



Edition nationale 2017

Les Experts du c.o.d.e.



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE Dans le cadre du parcours éducatif de santé, le Ministère de l'Éducation Nationale mène depuis plusieurs années des actions de sensibilisation auprès des collégiens et lycéens pour lutter contre les conduites dopantes. Inscrit dans une démarche globale d'éducation à la santé à l'école, la prévention des conduites addictives en milieu scolaire est intégrée dans les programmes tout au long du cursus scolaire. Elle vise à développer chez l'élève des compétences psychosociales et le préparer à exercer sa citoyenneté avec responsabilité. www.education.gouv.fr

MINISTÈRE DES SPORTS Il fixe les grands objectifs de la politique nationale du sport et définit le cadre juridique à travers le code du sport. La politique sportive nationale se structure autour de quatre domaines d'actions parmi lesquels se trouve la prévention par le sport, la protection des sportifs et la lutte contre les dérives intolérables que constituent le dopage, la violence, le racisme, la tricherie et toute autre forme de discrimination. Le plan national stratégique de prévention du dopage et des conduites dopantes, piloté par le ministère des Sports, a pour but de coordonner les actions des ministères et autres acteurs impliqués dans la lutte contre le dopage et les conduites dopantes. www.sports.gouv.fr/prevention

UNION NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE Fédération sportive de l'Éducation Nationale pour les collèges et les lycées, l'UNSS présente par son statut associatif et son caractère de service public une dualité qui fait son originalité et sa force au sein de l'école et du milieu sportif français et international. Avec plus de 1,1 million de licenciés, 9 500 associations sportives d'établissements scolaires, 33 000 enseignants, l'UNSS est la 2^{ème} fédération sportive de France. Engagés depuis longtemps dans la prévention des conduites dopantes auprès des jeunes sportifs, nous poursuivons nos missions d'éducation par et autour des pratiques physiques et sportives.

www.unss.org - facebook.com/UNSSnational - twitter.com/UNSS

INTERNATIONAL SCHOOL SPORT FEDERATION

La Fédération internationale du sport scolaire (ISF) organise des rencontres qui vont au-delà du sport pour offrir aux jeunes, de 13 à 18 ans, éducation, activité physique, engagement et bonnes pratiques tout au long de la vie. Chaque année plus de 10 000 jeunes représentant un réseau mondial du plus de 300 millions de jeunes dans 90 pays membres participent au Mondial scolaire et au Gymnasiade. Une priorité majeure de l'ISF est la prévention du dopage parmi les jeunes sportifs afin de garantir un avenir sportif sain et loyal pour les futures générations. www.isfsports.org

AGENCE FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

L'AFLD est l'autorité publique indépendante chargée de veiller en France au respect de la réglementation antidopage afin de protéger l'intégrité des compétitions sportives et la santé des sportifs. Elle diligente des contrôles et sanctionne la violation des règles antidopage. Sa compétence s'étend à l'ensemble des sportifs de tous niveaux et de toutes disciplines. Dans le cadre de ses missions, l'AFLD contribue à la politique de prévention du dopage en France. Elle informe les sportifs des risques liés à l'usage de substances et méthodes interdites et les sensibilise à la réglementation antidopage. www.afld.fr

AGENCE MONDIALE ANTIDOPAGE L'Agence mondiale antidopage (AMA) a été fondée en 1999 à titre d'organisation internationale indépendante. Elle est composée et financée à parts égales par le Mouvement sportif et les gouvernements. Ses activités principales comprennent la recherche scientifique, l'éducation, le développement antidopage et la supervision de la conformité au Code mondial antidopage (le Code) - le document harmonisant les règles liées au dopage dans tous les sports et dans tous les pays. www.wada-ama.org/fr



En partenariat avec



Depuis près de 40 ans, l'UNSS garantit à tous les jeunes l'accès à la pratique sportive sous toutes ses formes, mais transmet également une éducation et la culture de cette pratique sportive. En contact constant avec nos jeunes licenciés, l'ensemble des cadres et enseignants sont évidemment très sensibles à la lutte contre le dopage et la prévention des conduites dopantes. Celle-ci vise à préserver les élèves et à les sensibiliser aux comportements de consommations, notamment ceux liés à la recherche de performances sportives, intellectuelles ou relationnelles. Des comportements semblant anodins peuvent avoir des conséquences sur leur santé, et entraîner d'éventuels cas de dépendance. Le plan national de prévention du dopage et des conduites dopantes de l'Etat, comme le plan national de développement du sport scolaire de l'UNSS prévoient le développement des actions de prévention. Ce document fournit quelques outils et informations pour commencer de répondre aux questionnements des jeunes et des moins jeunes.

Laurent PETRYNKA

Président de L'ISF, Directeur National de l'UNSS



en 1 clin d'œil :

4 THÉMATIQUES

- conduites dopantes p. 4
- organisation p. 8
- démarches p. 12
- enjeux p. 16

8 OUTILS

- Rencontre avec... p. 13 & 19
- Les actions de l'UNSS p. 20
- Le DIGlc.o.d.e. p. 22
- Glossaire à quelque chose p. 23
- Les 10 JE p. 24
- Le guide
- Le site web
- La communauté Facebook

OÙ TROUVER LE GUIDE ?

Digital :

www.collectionlecode.fr/sportifsain

[leCODEcollection](https://facebook.com/leCODEcollection)

Terrain :

experts et à l'occasion de la Journée nationale et internationale du sport scolaire.

Autres guides disponibles dans la collection Le c.o.d.e.



Découvrez nos collections : Nature, Sport, Métiers et Société sur www.collectionlecode.fr



12, rue Edmond Besse - 33000 Bordeaux
Contact : Alexandre Viel - 05 57 81 70 77
aviel@covision-groupe.fr

Directeur de la Publication : Frédéric Pinaud
Coordination de la rédaction : Alexandre Viel
Photographie et textes : Le c.o.d.e., Fotolia, Shutterstock, AFLD, IconSport UNSS, Ministère des Sports, Ministère de l'Éducation nationale, AMA, ISF.
Conception graphique : Pierre Brillot
Comm. digitale : Thibault Tressières
Traduction : Moya Jones
Impression : Covision
Diffusion : nationale

Dépôt légal : à parution

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon. Le c.o.d.e. n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs.



Sais-tu...

...ce que l'on entend par sportif sain ?

Être un sportif sain, c'est l'état d'esprit que nous voulons voir chez tous nos jeunes ! Être un sportif sain c'est adopter une ligne de conduite dans la pratique de ton sport, c'est être vigilant dans ton alimentation et régime nutritionnel. Le sportif sain, c'est celui qui écoute son corps et lui fait confiance. Le sportif sain, c'est celui qui sait dire non au bon moment. Être un sportif sain, c'est simplement un choix de vie au-delà du sport. Être un sportif sain, c'est une revendication, une fierté que nous t'encourageons d'afficher !

...ce qu'est une conduite dopante ?

On parle de "conduites dopantes" lorsqu'une substance (boissons énergisantes, vitamines, compléments alimentaires, médicaments,...) est utilisée dans le but de surmonter un obstacle, réel ou supposé, à des fins de performance physique ou intellectuelle. L'obstacle peut être un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile, une épreuve sportive, etc. Cette définition décrit un phénomène retrouvé aujourd'hui dans le sport mais aussi dans la vie professionnelle ou personnelle.

Si tu te poses ces questions :

- Pourquoi je souhaite prendre un produit ?
- Est-ce que mon activité ou mon état de santé justifie l'usage de ce produit ?
- Ce produit est-il obtenu légalement ?
- Est-il vraiment efficace sur la performance ?
- Ce produit est-il nocif pour ma santé ?

... alors, fais des choix éclairés !

Les produits du quotidien liés aux conduites dopantes...

Les compléments alimentaires

Chez les jeunes, la consommation de compléments alimentaires n'est pas recommandée (en dehors d'une préconisation médicale afin par exemple de couvrir un besoin nutritionnel spécifique et donc discutée au préalable avec un professionnel de santé). En outre elle expose à 2 types de risques qui peuvent conduire à être contrôlé positif et sanctionné :

► "Je ne savais pas" : c'est le risque accidentel

Le risque est la consommation de compléments alimentaires dits "contaminés" (contenant une ou des substances interdites), sans qu'il en soit fait état sur l'étiquetage. Ainsi, l'analyse du contenu exact de plus de 630 compléments alimentaires provenant de 13 pays différents a permis de montrer que 14,8% de ces produits contenaient des stéroïdes anabolisants non spécifiés sur l'étiquetage.

► "Je suis convaincu des effets", c'est le risque de dépendance psychologique

La consommation de compléments alimentaires augmente le risque de franchir la ligne jaune, et un jour d'utiliser des substances dopantes.

Les boissons énergisantes

Ces boissons n'ont aucun intérêt nutritionnel au cours de l'exercice, car elles sont trop riches en sucres (elles pénalisent l'hydratation du sportif), et en caféine. Elles peuvent être à l'origine d'effets secondaires sur l'excitabilité cardiaque et celle du système nerveux central.

Les médicaments

Détourner des médicaments de leur usage thérapeutique, en dehors de leurs indications, contre-indications et posologie, peut induire des dommages graves pour la santé. Ils répondent à des problèmes de santé bien précis...

Se méfier du marché internet !
De très nombreux sites internet vantent les propriétés de compléments alimentaires sans qu'aucune autorité de contrôle sanitaire ne vérifie la composition, ou la conformité de l'étiquetage avec le contenu réel. L'information sur les risques liés à la consommation de compléments alimentaires d'origine est donc mal identifiée...

Conduites dopantes



Ensemble, soyons vigilants !

Des effets néfastes des compléments alimentaires...

Le terme générique "compléments alimentaires destinés aux sportifs" regroupe exclusivement les compléments alimentaires visant le développement musculaire ou la diminution de la masse grasse. Par conséquent, il exclut barres énergétiques, produits de récupération ou rations d'attente pouvant être consommés dans le cadre d'une activité physique. Entre 2009 et 2016, 49 signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires destinés aux sportifs ont été portés à la connaissance de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (source : avis de l'ANSES, les compléments alimentaires destinés aux sportifs, novembre 2016).

1. Les compléments alimentaires visant le développement musculaire ou la diminution de la masse grasse sont déconseillés chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes ou allaitantes.
2. La consommation de compléments alimentaires contenant de la caféine est déconseillée avant et pendant une activité sportive.
3. La consommation concomitante de plusieurs compléments alimentaires ou leur association avec des médicaments est déconseillée.
4. Les objectifs de la consommation de compléments alimentaires devraient être discutés avec un professionnel de santé.
5. Les sportifs doivent être particulièrement attentifs à la composition des produits consommés et privilégier les produits conformes à la norme **AFNOR NF V 94-001**. Créée en 2012, elle impose aux fabricants qui souhaitent inscrire ce logo sur leurs produits, des exigences relatives à la fabrication permettant de garantir l'absence d'utilisation de substances interdites.

Quelques effets fâcheux !...

Anxiété, nervosité, agitation, intoxication, nausées, vomissements, perturbations de l'humeur, trouble du comportement alimentaire, problèmes comportementaux...

T'arrêter à temps tu pourras, sinon...

où que tu sois, **sanctionné(e)** tu seras.

expulsé(e) de ta discipline aussi tu seras.

sérieux risques pour ta **santé** tu prendras.

mauvaise image de ton sport tu donneras.

si tu achètes des substances au marché noir ou sur internet, produits probablement trafiqués ou **substances dangereuses** tu obtiendras.

pas fier(e) de tes résultats

et de tes exploits tu seras car pas vraiment les tiens ils seront.

ruinée ta réputation

en tant qu'athlète sera.

mentir à beaucoup de monde

tu te résoudras, même à tes plus proches amis et à ta famille.

doutes et questions

dans ta tête jamais ne cesseront.



www.sports.gouv.fr/prevention/dopage/outils-de-prevention/article/Nouvel-article

Histoire d'une lutte !

1999 Si la première loi contre le dopage en France a été votée en 1965 (Loi Herzog), c'est surtout la loi Buffet du 23 mars 1999 qui a été déterminante en érigeant comme priorité la protection de la santé du sportif. Elle a créé le Conseil de prévention et de lutte contre le dopage (CPLD) ainsi que les Antennes médicales de lutte contre le dopage (AMLD) devenues ensuite Antennes médicales de prévention du dopage (AMPD).

10 novembre 1999

Création de l'Agence mondiale antidopage (AMA).

Janvier 2004

Entrée en vigueur du Code mondial antidopage, qui a été depuis révisé en 2009 et 2015. Il vise à harmoniser la réglementation antidopage dans l'ensemble des sports et des pays.

19 octobre 2005

Adoption de la Convention internationale de l'UNESCO contre le dopage dans le sport.

2006

Création de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), autorité publique indépendante, qui remplace le CPLD. Au titre de ses missions principales, elle diligente les contrôles antidopage, procède à l'analyse des échantillons, délivre les autorisations d'usage à des fins thérapeutiques aux sportifs de niveau national et traite, en complément des fédérations sportives, les procédures disciplinaires en cas de violation présumée des règles antidopage commise par un sportif.

2008

Loi du 3 juillet 2008 relative à la lutte contre le trafic de produits dopants.

2016

Loi du 15 novembre 2016 permettant à l'AFLD de contrôler tout sportif qui participe ou s'entraîne à une épreuve sportive organisée : par une fédération sportive française ou internationale ; ou à toute compétition nationale donnant lieu à une remise de prix en argent ou en nature.

Jour de contrôle...

En tant que sportif(ve) sain(e), tu subiras peut-être un contrôle antidopage. Tu seras alors obligé(e) de t'y soumettre. Il est donc important que tu en connaisses déjà le déroulement. Sache que ce contrôle est réalisé par des préleveurs agréés et suit une procédure stricte.

► Type de contrôle

Le contrôle antidopage peut être urinaire, sanguin, ou les deux. Un sportif peut être contrôlé en compétition mais aussi hors compétition (à l'entraînement ou à son domicile).

► Notification du contrôle

Dans le cadre d'une compétition, le sportif contrôlé est en général désigné à la fin de celle-ci (dans la zone d'arrivée, à l'entrée des vestiaires, etc.).

► Prélèvement

Le sportif doit choisir un gobelet de recueil parmi trois pour s'assurer lui-même qu'il n'a pas été manipulé précédemment. Pour un contrôle urinaire, il doit fournir une quantité minimale de 90 ml d'urine. Le contrôle doit se dérouler dans un endroit qui préserve l'intimité du sportif et permet à la personne chargée du contrôle une surveillance directe de la phase de miction. En cas de contrôle urinaire, elle doit être du même sexe que le sportif.

► Scellé de l'échantillon

Seul le sportif doit manipuler son échantillon. Il doit choisir un kit de prélèvement parmi trois et répartir son échantillon dans les flacons A et B puis les sceller. L'échantillon est transmis de manière anonyme au laboratoire d'analyse antidopage.

► Remplir le procès-verbal

Le sportif doit remplir le procès-verbal en compagnie de la personne chargée du contrôle. Il peut indiquer s'il a pris des médicaments sur ordonnance ou en vente libre ainsi que compléments alimentaires et mentionner toute autre observation qu'il juge utile.

► Résultat de l'analyse

Le sportif n'est informé du résultat de l'analyse que si le contrôle est positif.

8608
prélèvements réalisés
en France, en 2016, par l'AFLD

139
résultats anormaux soit 1,9%
des prélèvements réalisés

67
disciplines sportives
contrôlées



Les structures et interlocuteurs à solliciter en cas de besoin

Chaque sportif, chaque sportive est responsable de toute substance qu'il (elle) absorbe ou qui lui est administrée.
Il est donc le premier acteur de prévention.

Contrôle / Sanctions

AMA

Agence Mondiale Antidopage

Promotion et coordination de la lutte contre le dopage au niveau international

ONAD

Organisation Nationale Anti-Dopage

Sont chargées de contrôler les sportifs de leur pays en et hors compétition, ainsi que les sportifs d'autres nationalités concourant dans leur pays

AFLD

Agence Française de Lutte contre le Dopage

Définit et met en œuvre les actions de lutte contre le dopage (contrôles, analyse des prélèvements, Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques, pouvoir disciplinaire complémentaire à celui des fédérations sportives)

Fédérations sportives internationales

Veillent au respect des principes du code mondial antidopage au niveau international

Fédérations Sportives Nationales

UNSS et fédérations scolaires et universitaires

Ont pour rôle de coopérer avec les organisations antidopage, faciliter la mise en œuvre des contrôles et instruire les procédures disciplinaires



Le sportif

Education / Prévention

Ministère de l'Education Nationale

Ministère des Sports

Fédérations Sportives Nationales

UNSS et fédérations scolaires et universitaires

Ont pour rôle de veiller à la santé des licenciés et œuvrer en matière de prévention du dopage dans le cadre scolaire pour les fédérations scolaires et universitaires

Directions régionales et départementales du sport scolaire

Chargées de décliner la politique nationale du sport scolaire sur leur territoire

Liges régionales Comités départementaux

Chargées de décliner la politique fédérale sur leur territoire

Associations sportives

Professeurs d'EPS

Clubs

Entraîneurs éducateurs sportifs

Médecins et infirmières/ers scolaires

Médecins conseillers

des directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale de leur territoire

Médecins, pharmaciens et autres professionnels de santé

Masseurs-kinésithérapeutes, psychologues...etc.

Entourage Famille, amis, etc.

AMPD

Antennes Médicales de Prévention du Dopage

Informations et conseils aux sportifs, délivrance d'une attestation préalable à la restitution de la licence pour les sportifs sanctionnés

La bonne attitude !

En compétition et à l'entraînement

- ▶ Je me fixe des objectifs réalistes, clairement identifiés et les moyens adaptés qui me permettront de les atteindre.
- ▶ Je maximise mes chances de réussite en donnant le meilleur de moi-même à l'entraînement et en compétition.
- ▶ Je respecte les règles du jeu et les autres.

Au quotidien

- ▶ Je suis capable de dire quand je suis fatigué(e) et que j'ai besoin de repos.
- ▶ J'adopte des habitudes de vie saines : alimentation équilibrée, sommeil... avec un suivi médical régulier.
- ▶ Je suis le seul responsable de ce que j'ingère.

En adoptant les bons réflexes

- ▶ Je préviens mon médecin que je pratique du sport en compétition.
- ▶ Avant de prendre un médicament je dois en parler à mon médecin ou à mon pharmacien.
- ▶ Je dois m'assurer que tout produit consommé ne figure pas sur la liste des interdictions de l'AMA et n'est pas nocif pour ma santé.
- ▶ Ne jamais accepter un médicament proposé par quelqu'un d'autre qu'un médecin, dentiste ou pharmacien qui connaît la liste des substances et méthodes interdites.
- ▶ Ne jamais accepter un médicament sans voir son conditionnement. Le sortir soi-même de son emballage et lire attentivement la notice.



Rencontre avec...

Christophe Bassons, ancien cycliste professionnel



Peux-tu nous raconter ton parcours sportif ?

C'est un peu une ironie du sort car il se trouve que j'ai été dispensé de sport au collège à cause d'allergies !... Jeune, j'ai pratiqué longtemps en extérieur : beaucoup de marche, puis du VTT. Ces années m'ont permis de développer mes capacités physiques naturellement. Des acquis qui me servent encore aujourd'hui...

Es-tu passé professionnel rapidement ?

Oui et Non. J'ai eu ma première licence à 17 ans et demi, ce qui est assez tard ! J'ai mis ensuite 4 ans pour passer pro, ce qui est assez rapide. Je le suis resté de 1996 à 2001. Je n'ai jamais sauté les étapes, c'est important.

Qu'évoque pour toi ce terme de "sportif sain"...

C'est une philosophie de vie, qui ne s'applique pas qu'au sport, une réflexion globale sur la capacité d'être heureux à travers la maîtrise de son corps... Ce sont les petits gestes du quotidien qui vont permettre de construire et de maîtriser son corps, et non d'en dépendre. Le sportif qui maîtrise son corps est aussi maître de sa vie et donc de ses choix au quotidien : social, professionnel, familial, etc. A l'arrivée il trouvera le bien être physique et mental.

Tu mets en avant le plaisir dans la pratique et non dans la réussite...

Oui, c'est ce qui te permettra de trouver satisfaction personnelle et estime de soi. C'est primordial si l'on veut éviter les dérives pouvant aboutir à des conduites dopantes...

Que dirais-tu à un jeune sportif qui commence à atteindre un certain niveau et "qui se pose la question" ?

Aie conscience du futur regard des autres si tu franchis le pas. Prends conscience simplement de cela.

Quelle est la part de l'influence familiale ?

Elle est importante, et à double tranchant. Il faut travailler d'abord pour soi. Tu dois influencer tes parents et non l'inverse... ! Le piège est de raisonner en cherchant à leur faire plaisir ou de dépendre de leur réaction (content si tu gagnes, malheureux si tu perds). Ces réactions peuvent aussi amener à des conduites dopantes il ne faut pas l'oublier.

Ta vision de la compétition ?

La compétition doit te permettre de "te dépasser", et non de "dépasser systématiquement les autres". Ce sont 2 philosophies opposées : l'une permet d'améliorer ta performance (progression personnelle, regard et travail sur soi), l'autre est moins épanouissante car te comparer aux autres ne t'apportera pas grand chose au final.

Que fais-tu aujourd'hui ?

Jusqu'en 2011 et pendant 10 ans, j'ai pratiqué la course de montagne (skyrunning). Puis j'ai retrouvé mes premiers amours avec le VTT que je pratique assez intensément. J'aime assez cette idée de progression, car en repartant de zéro avec le VTT, je me vois progresser tous les jours ! C'est assez grisant, peut être serai-je finalement au top de ma forme dans quelques années !

Comment améliorer tes performances sainement ?

Les principes de l'entraînement

- Connaître les qualités techniques, tactiques, physiques et mentales requises et les exigences de la discipline.
- Veiller à ce que les volumes (quantités), la complexité et l'intensité des tâches d'entraînement soient progressifs.
- Adapter l'intensité des charges et des formes de travail au sportif (individualisation) en fonction de ses caractéristiques (âge, niveau, qualités physiques, état de fatigue, etc.) et de l'environnement (météo, moment de la journée, conditions de pratique, etc.).
- Réaliser une évaluation initiale du sportif pour fixer des objectifs de progression dans les différents domaines (technique, tactique, physique et mental).
- Etablir, en concertation avec son entraîneur, une programmation équilibrée de la saison sportive, qui identifie des périodes de récupération.
- Echanger, avoir une relation de confiance avec son entraîneur et être capable de lui faire un retour afin qu'il puisse adapter la charge de travail selon l'état de fatigue.

Les bonnes pratiques

- Avoir une bonne hygiène de vie : alimentation saine et équilibrée, quantité de sommeil suffisante.
- Avoir un suivi médical régulier.
- Accepter ses limites.
- Faire appel à son entourage pour dépasser des difficultés.
- Apprendre à gérer l'échec ou la contre-performance.

De manière générale

- Développer l'affirmation de soi, être capable de dire NON.
- S'informer sur les conduites dopantes.
- Solliciter les personnes ressources en cas de besoin.



Une sensibilisation aussi auprès de tes enseignants...

Le ministère de l'Éducation nationale doit permettre aux adolescents d'acquérir des compétences et connaissances, de développer leur esprit critique et leur autonomie, et d'adopter par là-même des comportements favorables à leur santé.

Dans le cadre du parcours éducatif de santé et en lien avec le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), des actions de sensibilisation sont ainsi menées auprès des collégiens et lycéens pour lutter contre les conduites addictives et le dopage, tout au long du cursus scolaire, les préparant ainsi à exercer leur citoyenneté avec responsabilité.

En collaboration avec le ministère des Sports, une plaquette à destination des enseignants a été éditée, afin de mieux comprendre les représentations du dopage et des conduites dopantes chez les jeunes, mieux comprendre les facteurs qui conduisent une personne à adopter une pratique ou une conduite dopante... et ainsi mieux agir sur ces comportements !

L'activité physique, c'est bon ...

... pour notre corps !

- ▶ Le maintien de la tonicité du cœur et des artères procuré par une activité physique régulière permet une **diminution des maladies cardio-vasculaires** (angine de poitrine, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque et hypertension artérielle).
- ▶ Une activité physique suffisante et/ou un renforcement de l'activité physique permet une **diminution des risques d'accidents vasculaires cérébraux**.
- ▶ Elle joue un rôle important dans **l'équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol**.
- ▶ Lorsqu'elle est régulière et en association avec une alimentation équilibrée, elle permet **de lutter contre le surpoids et l'obésité**, chez l'enfant comme chez l'adulte.
- ▶ Elle permet **d'éviter la fonte des muscles, liée au vieillissement**.

... notre condition physique !

- ▶ Elle permet l'amélioration des **capacités aérobies** et diminue le déclin des **capacités respiratoires**.
- ▶ Elle facilite le maintien ou l'augmentation de la masse et des **capacités musculaires** (force, endurance, souplesse...).
- ▶ Elle contribue à prévenir la diminution de densité minérale osseuse associée à l'âge par son action sur le remodelage osseux, contribuant à **réduire les fractures dues à l'ostéoporose**.
- ▶ Elle maintient ou améliore **la souplesse, l'équilibre et la coordination**, et **diminue ainsi le risque de chutes**, ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale.

+INFO www.collectionlecode.fr/sportsante

... pour notre moral !

- ▶ Elle est associée à une importante **réduction des états dépressifs et anxieux** en évacuant les tensions accumulées.
- ▶ Elle favorise une meilleure **gestion du stress** et aide à se relaxer et à être plus détendu.
- ▶ Elle permet de **retrouver une bonne qualité de sommeil**, si elle est pratiquée de façon modérée, régulière, et en évitant le soir avant le coucher. Elle favorise également la résistance à la fatigue.
- ▶ Grâce au bien-être procuré et au plaisir de progresser, elle favorise le **développement de l'estime de soi** et d'une image corporelle positive.
- ▶ Elle joue un rôle important pour **lutter contre les effets néfastes des pratiques addictives** sur la santé des individus qui n'éprouvent plus le besoin de bouger.
- ▶ Elle permet d'améliorer la **sensation de bien-être** ressenti.

... pour notre réseau social !

- ▶ L'activité physique a également des **répercussions positives** sur certains facteurs sociaux, qui agissent à leur tour sur la santé mentale.
- ▶ Elle favorise **l'intégration sociale** et les **rencontres**, facteur qui accroît la motivation.
- ▶ Lorsqu'elle est pratiquée en groupe, elle peut favoriser la **convivialité** entre amis ou en famille.

... pour notre cerveau !

- ▶ Elle permet d'améliorer la **concentration** dans sa vie de tous les jours, et particulièrement à l'école pour les enfants.
- ▶ Elle permet le développement de **l'autonomie** et du sens des responsabilités.





Objectif UNSS : amener le plus grand nombre à pratiquer une activité physique et sportive !

Le sport scolaire est une véritable passerelle entre le monde scolaire et le monde civil du sport. Les associations sportives scolaires ouvrent la voie au mouvement sportif, aux clubs, aux associations et à l'ensemble des fédérations sportives.

En cela les conventions qui lient l'UNSS aux fédérations sportives sont prépondérantes afin de favoriser :

- ▶ l'accès des licenciés UNSS au monde fédéral, comme sportifs mais aussi par la prise de responsabilité au sein des clubs (juge/arbitre, coach, organisateur, reporter...);
- ▶ la pratique sportive des élèves.

Les deux valeurs fondatrices de l'UNSS que sont le partage et la réussite témoignent de cette nécessité :

- ▶ l'élaboration de ressources pédagogiques ;
- ▶ la formation des enseignants avec le soutien de l'Union sportive des écoles primaires (USEP).

Ces conventions signées au niveau national doivent pouvoir être déclinées au niveau local et favoriser le rapprochement entre écoles et clubs, milieu scolaire et monde sportif. A noter qu'au 1^{er} février 2017, 31 fédérations françaises ont signé une convention cadre avec le ministère de l'Éducation nationale, le ministère des Sports et les deux fédérations scolaires USEP et UNSS.

Rencontre avec... Pierre Huertas, 17 ans, jeune arbitre "national" UNSS de l'association sportive du lycée Fourier d'Auxerre (Yonne, Académie de Dijon)

Pierre, être un sportif sain c'est quoi pour toi ?

C'est très simple pour moi, et cela symbolise d'ailleurs l'esprit et l'identité de notre association sportive : respect, excellence, et surtout plaisir de pratiquer ensemble sans tricher. Le sportif sain c'est celui qui pratique sa passion et son sport dans le respect de son corps, de sa santé et des règles fondamentales et communes à tous !

Quelle attitude aurais-tu si jamais tu voyais un de tes partenaires se doper/tricher ?

Au départ, ce n'est jamais facile à aborder. Un partenaire qui entre dans cette démarche, c'est évidemment choquant et ça m'interpelle tout de suite. Mais je sais que j'irai tout de suite lui en parler franchement, sans fuir la discussion. C'est comme lorsque j'utilise mon sifflet en match : le coup de sifflet signale à l'ensemble des joueurs, entraîneurs et spectateurs un fait de jeu qui doit être compris par tous dans le respect du règlement. J'y associe en plus une gestuelle particulière qui montre que je communique avec tous les acteurs ; je peux même y joindre la parole pour être encore plus clair et pédagogique.

Dans ce cas cela serait la même chose, mon coup de sifflet serait ma parole et la discussion que j'aurais tout de suite avec lui pour bien lui montrer que nous ne sommes pas d'accord avec cela. Quand je dis "nous", je parle de notre groupe et des valeurs que nous défendons. Et ensuite j'enchaînerai sur une question : pourquoi tu fais ça, sérieusement ?

L'interpeler, c'est le mettre face à ses responsabilités et montrer tout de suite mon désaccord. Puis l'aider, le conseiller, l'écouter pour bien recentrer sur les valeurs qui nous animent tous : respect, excellence et plaisir de pratiquer notre sport ensemble sans tricher !

Un tricheur a-t-il encore sa place dans le sport ?

J'aurai la même logique qu'en match quand j'arbitre. Cela m'arrive de mettre un carton rouge à un joueur. Pourquoi ?

Par exemple parce qu'il empêche délibérément l'équipe adverse de marquer un but. Je lui signale tout de suite, il reçoit un carton rouge et doit donc sortir du terrain. Il est donc sanctionné en conséquence. Est-ce qu'il ne doit plus jouer au football après ? Évidemment que non. Mais j'espère juste que lors de son retour lors d'un prochain match il n'aura plus cette attitude et préférera prendre du plaisir à rester avec ses partenaires sur le terrain, dans le respect des règles !

Si quelqu'un triche, on doit lui signaler tout de suite son erreur, le sensibiliser, l'éduquer, le prévenir avec nos moyens et l'accompagner afin qu'il retrouve le droit chemin et une pratique sportive saine !



Le "Passeport Numérique santé"

Le "Passeport Numérique Santé" de l'UNSS est une application ludique qui permet à chaque élève ou adulte d'évaluer son capital santé, ou son potentiel de "sportif sain".

C'est quoi ? Un "Quiz perso" de 26 questions sur différents thèmes à renseigner en ligne ou sur tablette durant les événements UNSS (alimentation, sommeil, style de vie, dopage et conduites dopantes, pratique physique, conduites addictives...). Le processus est simple : à une question, 4 réponses sont possibles. Un conseil **#SportSanté** adapté vient ensuite informer l'élève avant de passer à la question suivante.

Ce passeport numérique est disponible sur <http://udb.unss.org/masante>, dans la rubrique "Ma forme" de l'application mobile MyUNSS, avec un focus précis sur la lutte contre les conduites dopantes !

Action de sensibilisation lors des événements

#LeSaviezVous

L'UNSS favorise dans les règlements de ses événements sportifs la mise en place de stands, village SportSanté, action de sensibilisation, d'éducation et de prévention à la lutte contre le dopage, conduites dopantes et conduites addictives.

Cela permet d'informer directement les licenciés sur les lieux de pratique.

#LeDéFit' : le programme du Sportif Sain !

C'est une course solidaire, ludique, en binôme ou en groupe, ouverte à tous, non compétitive, dont le format est adaptable en fonction des lieux et sites magnifiques visités (course tout terrain, course à obstacle, ateliers sportifs etc.). LeDéFit' s'organise pendant les courses et cross organisés par l'UNSS, dans chaque département, région et également au championnat de France.

Un objectif : Redonner du plaisir et du sens à la pratique sportive chez les jeunes, en bougeant !

Une idée forte : "Manger mieux, boire mieux et bouger !" Eat well, drink well and move!

Le saviez-vous : le basketteur français Nicolas BATUM (Charlotte Hornets - NBA) est l'ambassadeur officiel de l'UNSS et de ce programme ! Pour en savoir plus regardez ce film avec Nicolas Batum : <http://www.dailymotion.com/video/x5h585o>

Dans chaque course #LeDéFit' des programmes de sensibilisation à la lutte contre la sédentarité, à la lutte contre le dopage et conduites dopantes est proposé.

Des contrôles à visée préventive mis en place par les Jeunes Officiels, pour les jeunes !

L'UNSS forme chaque année de nombreux Jeunes Officiels qui aident à l'organisation, la gestion, la mise en place des événements sportifs. Certains sont chargés de sensibiliser les sportifs aux dangers du dopage, et des conduites dopantes.

Comment cela se passe-t-il ? Formés par des spécialistes qualifiés du ministère des Sports, du ministère de l'Éducation nationale et de l'Agence française de lutte contre le dopage, ils sont ensuite en charge de faire vivre aux sportifs un contrôle antidopage de manière préventive, faire passer les tests du passeport numérique sur tablette, échanger et débattre avec les sportifs !

Conférence mondiale et formation

L'UNSS organise chaque année des formations et conférences de niveau mondial avec ses partenaires : le ministère de l'éducation nationale, le ministère des sports, la fédération internationale du sport scolaire, l'agence française de lutte contre le dopage

Cela permet notamment de former les organisateurs d'événements sportifs, dresser un constat du dopage et des conduites dopantes chez les jeunes (11-18 ans), sensibiliser les jeunes aux dangers du dopage et des conduites dopantes, valoriser les bonnes pratiques éventuelles, identifier le rôle de chaque acteur du sport et définir un plan d'actions possible pour les jeunes.

5 clips à destination du grand public : la série ludique et éducative en tournage !

L'UNSS travaille sur la création d'une série ludique et éducative en direction de sa grande communauté. A contrario des messages durs et vindicatifs, notre volonté est de traiter le sujet de la lutte contre le dopage et conduites dopantes par l'humour. On ne peut pas rire de tout mais on peut faire passer beaucoup de messages par l'humour !

Découvrez
la collection sport
et adoptez vous aussi la

c.o.d.e.
attitude !



www.collectionlecode.fr

www.facebook.com/LeCODEcollection

Glossaire

à quelque chose *by*

Un lexique pratique

Le
c.o.d.e.
du sportif sain

CONDUITE

"Notre tâche consiste à construire chaque jour notre conduite et notre vie, à conquérir non pas des provinces en gagnant des batailles, mais la tranquillité et l'ordre pour notre vie et nos actes."

Michel de Montaigne

PLAISIR

État affectif agréable, durable, que procure la satisfaction d'un besoin, d'un désir ou l'accomplissement d'une activité gratifiante. "Le plaisir doit allumer le flambeau de la vie !"

Bernardin de Saint-Pierre

CORPS

Le corps de l'homme possède un squelette articulé, qui est le plus complet et le plus perfectionné dans toutes ses parties. Ce squelette affermit son corps, fournit de nombreux points d'attache pour ses muscles, et lui permet de varier ses mouvements presque à l'infini.

ETHIQUE

Discipline philosophique qui réfléchit sur les finalités, sur les valeurs de l'existence, sur les conditions d'une vie heureuse, sur la notion de "bien" ou sur des questions de mœurs ou de morale.

NUTRITION

Ensemble des actes d'assimilation et de transformation des aliments au sein de notre organisme, ayant pour but d'assurer le bon fonctionnement de l'individu, le maintien de sa température et la production de l'énergie dépensée.

RÉCUPÉRATION

La récupération est l'ensemble des processus mis en œuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques.

MAÎTRISE

Faculté de dominer les choses, de se gouverner suivant la raison et la volonté, en gardant le contrôle de ses impulsions, de ses instincts.

REPOS

État d'activité minimale des organes et des muscles. "Loisiveté est aussi fatigante que le repos est doux."

Pierre-Marc Gaston

ESTIME DE SOI

Attitude intérieure qui consiste à se dire que l'on a de la valeur, que l'on est unique et important. "Il y a des défaites qui sont des victoires... Quand j'y pense, j'ai eu beaucoup de succès."

Patrick Timsit

ÉTIREMENT

Exercices spécifiques destinés à améliorer la mobilité par un allongement progressif du muscle au maximum de son amplitude. Se pratique à l'occasion de toute activité sportive, mais aussi souvent dans un lit ou sur un canapé.

Les 10 JE^{by}

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le
c.o.d.e.
du sportif sain

1

JE
reste
vigilant face aux
produits que l'on
me propose

2

Je
fais confiance
en mes capacités
naturelles

3

Je
prone
des valeurs
identiques dans
ma vie et dans
mon sport

4

Je
m'éclate
dans mon
sport

5

J'adopte
un mode de
consommation
sain

6

J'ai
le droit au doute,
à la défaillance

7

Je
m'entoure
de gens de
confiance

8

Je
suis
conscient de mes
limites

9

Je
travaille
mon mental
autant que mon
physique

10

J'ai
la c.o.d.e.
attitude !

Une réalisation

en partenariat avec

collectionlecode.fr