

# **Cours 9**

## **Dopage et éthique sportive**

## **Objectifs pédagogiques du cours**

À l'issue de ce cours, l'étudiant sera capable de :

- Définir le dopage selon l'Agence mondiale antidopage (AMA/WADA).
- Citer les principales classes de substances interdites et leurs risques médicaux.
- Expliquer les conséquences juridiques et sportives du dopage.
- Identifier les facteurs de vulnérabilité (pression, environnement, mésinformation).
- Mettre en œuvre des actions de prévention au sein de son équipe.
- Connaître son propre devoir de signalement et de protection des athlètes.

### **Introduction :**

Le dopage n'est pas seulement une affaire de laboratoire ou de médecins véreux. Il implique souvent l'entourage : l'entraîneur, le préparateur physique, le kinésithérapeute, voire la fédération.

L'entraîneur peut être :

- Témoin de comportements suspects (achats de substances, variation brutale de performances, refus de contrôles).
- Pression indirecte (exiger des résultats à tout prix, banaliser les "compléments").
- Acteur de la prévention (éducation, climat éthique, accompagnement psychologique).
- Responsable légalement (non-dénonciation, complicité, voire administration dans certains pays).

### **1. Définition du dopage (cadre AMA/WADA)**

L'Agence mondiale antidopage (AMA, créée en 1999) donne la définition suivante :

Est considéré comme dopage la présence d'une substance interdite ou l'utilisation d'une méthode interdite (ou tentative) dans le cadre d'une compétition ou hors compétition, ou la violation d'une des règles du Code mondial antidopage.

#### **Violations possibles (non exhaustif) :**

- Présence d'une substance interdite dans un échantillon.
- Usage ou tentative d'usage d'une substance/méthode interdite.
- Refus ou absence de contrôle sans justification valable.
- Manquement à la localisation (pour les sportifs des registres).
- Possession de substances/méthodes interdites.
- Trafic ou administration à un tiers.

**Principe de responsabilité objective** : le sportif est responsable de ce qu'il a dans le corps, même en cas de contamination involontaire (complément alimentaire non contrôlé). Cependant, l'AMA peut réduire les sanctions en cas de non-faute significative.

## 2. Substances interdites – classification (liste annuelle AMA 2024)

La liste est actualisée chaque année. Elle comporte plusieurs classes.

### 2.1 Substances interdites en tout temps (compétition et hors compétition)

Classe	Exemples	Usage typique (dopant)
<b>Stéroïdes anabolisants</b>	Testostérone, nandrolone, stanozolol	Augmentation masse/force, récupération
<b>Hormones peptidiques</b>	EPO, hormone de croissance (GH), insuline, facteurs de croissance	Endurance, cicatrisation, anabolisme,
<b>Bêta-2 agonistes</b>	Salbutamol (au-delà des doses thérapeutiques)	Bronchodilatateur, effet anabolique léger
<b>Modulateurs hormonaux</b>	Tamoxifène, clomifène (anti-œstrogènes)	Contrer effets secondaires stéroïdes
<b>Diurétiques</b>	Furosémide, hydrochlorothiazide	Masquage (dilution), perte de poids rapide

### 2.2 Substances interdites uniquement en compétition

Classe	Exemples	Effet
<b>Stimulants</b>	Amphétamines, cocaïne, éphédrine, méthylphénidate	Éveil, agressivité, ↓ fatigue
<b>Narcotiques</b>	Morphine, codéine, fentanyl	Antalgique puissant (masque douleur)
<b>Cannabinoïdes (certains pays)</b>	Cannabis, THC	Relaxation, mais interdit par AMA (seuil)
<b>Glucocorticoïdes</b>	Prednisone, cortisone (voies injectables)	Anti-inflammatoire puissant

### 2.3 Méthodes interdites

- Manipulation du sang ou des composants sanguins (autotransfusion, dopage sanguin).
- Manipulation génétique (édition des gènes pour augmenter l'EPO, etc.).
- Infusions intraveineuses > 100 mL/6h (sauf milieu hospitalier).

## 2.4 Substances interdites dans certains sports

Bêta-bloquants (tir à l'arc, golf, billard, ski alpin – réduisent le tremblement).

## 3. Risques médicaux du dopage

Beaucoup de ces substances ont des effets secondaires graves, parfois mortels.

Substance	Risques médicaux
<b>Stéroïdes anabolisants</b>	Toxicité hépatique (tumeurs), cardiomyopathie, hypertension, infertilité, gynécomastie (homme), virilisation (femme), psychose, agressivité, dépendance.
<b>EPO</b>	Augmentation de la viscosité sanguine → thrombose, AVC, infarctus.
<b>Hormone de croissance</b>	Acromégalie, cardiomyopathie, diabète, syndrome du canal carpien.
<b>Diurétiques</b>	Déshydratation sévère, insuffisance rénale, troubles ioniques (hypokaliémie → arythmies).
<b>Stimulants</b>	Hypertension, tachyarythmies, hyperthermie, accident vasculaire cérébral, infarctus. AVC du sportif dopé.
<b>Insuline (hors diabète)</b>	Hypoglycémie sévère, coma, décès.

**Exemple tragique :** plusieurs cyclistes sont décédés d'un infarctus lié à l'EPO (notamment en fin des années 1990-2000).

## 4. Conséquences juridiques et disciplinaires

### 4.1 Sanctions sportives (selon le Code AMA)

Infraction	Sanction typique (première infraction)
<b>Substance non spécifiée (stéroïdes, EPO)</b>	4 ans de suspension (possibilité de 2 ans si preuve non intentionnelle)
<b>Substance spécifiée (ex. stimulant en compétition)</b>	2 ans (pouvant être réduit)
<b>Refus de contrôle, manquement localisation</b>	2–4 ans
<b>Sanctions applicables au staff (entraîneur, médecin)</b>	Suspension d'activité, interdiction d'entraîner

### 4.2 Conséquences pénales : selon les pays

**NB :** Le fait de conseiller ou de faciliter le dopage est également réprimé.

### 4.3 Conséquences professionnelles et financières

- Perte de contrat (sponsors, salaire).
- Interdiction de participer aux Jeux Olympiques, championnats.
- Radiation par la fédération.
- Dommages et intérêts civils.

## 5. Prévention du dopage – rôle de l'entraîneur

La prévention est le meilleur antidote. L'entraîneur est un acteur de santé publique.

### 5.1 Facteurs de risque de dopage (à connaître pour mieux prévenir)

Facteur individuel	Facteur environnemental
Pression à la performance	Climat compétitif excessif
Faible moral, anxiété	Entourage tolérant (coachs, médecins)
Croyances erronées ("tous se dopent")	Disponibilité de substances
Manque d'éducation antidopage	Manque de contrôles efficaces

### 5.2 Actions concrètes pour l'entraîneur

Action	Exemple
Éduquer	Organiser des sessions d'information sur la liste AMA, les risques, les sanctions.
Développer une éthique	Valoriser une performance propre, la santé à long terme. Ne pas humilier l'athlète en cas d'échec.
Surveiller les achats	Demander aux athlètes de déclarer tous les compléments pris.
Éviter la banalisation	Ne jamais dire "ça se fait partout", "c'est juste une aide".
Signaler	Si un athlète vous confie se doper, vous avez le devoir (moral, parfois légal) de le signaler au médecin ou au référent antidopage.
Former les athlètes à la localisation (pour les sportifs des registres nationaux/internationaux)	Saisir leurs créneaux horaires.

### **5.3 Prévention par les valeurs (programme “Play True”)**

L’AMA et les agences nationales (AFLD en France) proposent des programmes pédagogiques (site Internet, modules e-learning, jeux de rôle).

Encourager : fierté d’une victoire propre, respect de l’adversaire, vision long terme.

## **6. Responsabilité juridique de l’entraîneur**

### **6.1 Engagement personnel**

- Si l’entraîneur administre ou prescrit une substance interdite (par exemple, des stéroïdes anabolisants à son insu), il est poursuivable pénalement.
- Si l’entraîneur ferme les yeux sur un dopage évident, il peut être poursuivi pour non-assistance à personne en danger (si l’athlète développe une pathologie grave) ou complicité de dopage (dans certaines législations).

### **6.2 Bonnes pratiques pour se protéger**

- Écrire quels compléments sont autorisés (fournir la liste AMA).
- Tenir un registre des conseils nutritionnels donnés.
- Faire signer aux athlètes une charte éthique antidopage.
- Consulter le médecin du sport avant toute supplémentation prescrite.

---

## **7. Cas particuliers : compléments alimentaires contaminés**

De nombreux compléments “légalement” vendus contiennent des substances non déclarées (stéroïdes cachés, stimulants masqués). Les études montrent que 10 à 20% des compléments analysés contiennent des substances interdites.

### **Recommandation aux athlètes :**

- N’acheter que des produits certifiés (logo Informed-Sport, batch testé).
- Se méfier des sites web non fiables.
- Ne pas prendre de compléments “miracle” sans avis médical.

## Points clés à retenir

- **Dopage** = utilisation d'une substance ou méthode interdite listée par l'AMA, entraînant des sanctions sportives et pénales.
- **Catégories principales** : stéroïdes anabolisants, EPO, hormones, stimulants, diurétiques, manipulation sanguine.
- **Risques médicaux** : graves (infarctus, AVC, cancer, psychose, infertilité, mort).
- Sanctions : suspension (2-4 ans), amendes, prison (en France jusqu'à 5 ans).
- **Rôle de l'entraîneur** : éduquer, surveiller, créer un climat de confiance et d'éthique, ne jamais banaliser, signaler si nécessaire.
- **Compléments alimentaires** : risque de contamination → privilégier les produits certifiés, éviter les achats internet non sécurisés.
- **Prevention** : programme "Play True", charte éthique, consultation médicale pour toute supplémentation.

## Annexe 2 : Ressources utiles

Agence mondiale antidopage (AMA) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) (liste annuelle, e-learning "Play True")

Informed-Sport : [www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com) (vérification des lots de compléments)