



---

GUIDE DU  
**SPORT PROPRE**  
À L'USAGE DES PARENTS

---

## VOTRE RÔLE EN TANT QUE PARENT



**En votre qualité de parent ou de tuteur d'un enfant athlète, vous êtes témoin de la pression exercée sur les sportifs : entraînements rigoureux, compétitions intenses et exigence de performance.**

Cet environnement compétitif peut conduire certains sportifs à prendre des raccourcis dangereux, comme les régimes draconiens, l'entraînement excessif, la prise de compléments alimentaires et le dopage. Face à ces dangers, votre rôle de parent est primordial : vous devez aider votre enfant à atteindre ses objectifs tout en lui apprenant à respecter et à apprécier l'esprit sportif. N'hésitez pas à lui rappeler que la poursuite de l'excellence ne doit pas se faire au détriment de la sécurité, de la santé, de l'intégrité, de l'équilibre et du plaisir que procure la pratique d'un sport propre. Cette ressource est conçue pour vous aider à montrer à votre enfant comment se protéger dans le cadre de sa discipline sportive et de sa carrière d'athlète.





## TRANSMETTRE DES VALEURS IMPORTANTES

La persévérance, le respect, l'amitié, la joie, l'adaptabilité, ainsi qu'un style de vie sain sont autant de valeurs que le sport permet de cultiver. En revanche, lorsque celles-ci ne sont pas bien inculquées, le sport peut aussi favoriser la tricherie, le mensonge, l'arrogance, et pousser à rechercher le succès à tout prix aux dépens de la santé et de l'intégrité. Voici une liste de choses que vous pouvez faire pour promouvoir les valeurs sportives fondamentales :



**Apprenez à votre enfant à respecter ses adversaires et à se respecter lui-même**, à gagner et à perdre avec dignité et à faire preuve d'esprit sportif; faites-lui comprendre qu'il est plus important de développer son potentiel sportif que de gagner.



**Montrez l'exemple à votre enfant en l'encourageant et en le félicitant quelle que soit l'issue de la compétition**, restez positif lorsque vous assistez à ses tournois sportifs, pendant et après la compétition, en lui parlant positivement de ses adversaires.



**Faites passer les valeurs de respect, de persévérance, d'intégrité et d'équité avant l'objectif de victoire**; rappelez ces priorités à votre enfant régulièrement.



**Instaurez un dialogue avec votre enfant** afin de connaître les valeurs véhiculées au sein de son sport, de son club ou de son centre d'entraînement; soulignez que la pratique d'un sport vise avant tout à l'épanouissement et au développement personnel.



**Prêtez attention aux raccourcis empruntés par les enfants ou aux tricheries qu'ils mettent en œuvre pour gagner**, et profitez de l'occasion pour parler d'éthique et des dangers liés à la consommation de substances et à l'utilisation de méthodes interdites visant à l'amélioration de la performance; faites clairement comprendre à votre enfant qu'il ne doit pas en consommer et qu'il est important qu'il se mesure à ses adversaires sportifs en faisant preuve d'intégrité.

### COMPLÉMENT D'INFORMATION



Le Mouvement Sport Pur, Vidéo, 2016

Guide du parent de l'athlète – Centres canadiens multisports





## DÉTERMINER SI UNE CULTURE SPORTIVE EST SAIN

L'environnement sportif dans lequel votre enfant évolue et la culture sportive à laquelle il est exposé ont une influence sur sa manière de penser. Vous devez évaluer si cet environnement lui est bénéfique et s'il lui permettra de s'épanouir et de se développer. Voici quelques conseils pour vous aider à déterminer si cette culture sportive est saine :



Assurez-vous que le personnel d'encadrement crée une culture basée sur le respect, l'épanouissement personnel et l'équité.



L'entraîneur a-t-il un discours promouvant l'intégrité et un état d'esprit positif? Se concentre-t-il sur l'amélioration continue?



Déterminez si les échecs sont perçus comme une occasion d'apprendre.



Vérifiez que les pairs s'encouragent mutuellement tout en s'efforçant de s'améliorer.



Surveillez le niveau de stress de votre enfant.

Envisagez de retirer votre enfant d'un environnement promouvant une culture sportive malsaine.

## TROUVER L'ÉQUILIBRE



Apprenez-lui à s'organiser à l'aide de calendriers et d'agendas.



Encouragez-le à demander de l'aide et à expliquer ce dont il a besoin lorsqu'il se sent dépassé.



Assurez-vous qu'il soit en bonne santé, qu'il dorme suffisamment et que son alimentation soit appropriée à ses besoins.

Les jeunes sportifs ont besoin de vos conseils pour apprendre à gérer les nombreuses responsabilités que représentent leur entraînement rigoureux et leur travail scolaire, tout en aménageant du temps pour leur famille et leurs amis. Voici comment aider votre enfant à trouver un équilibre :

### COMPLÉMENT D'INFORMATION



Respect et Sport pour le parent

Jeunes talents sportifs; Renseignements pour les parents  
- Swiss Olympic

## ALIMENTATION

Choisir des boissons et des aliments adéquats permet d'augmenter les chances qu'a votre enfant de réaliser d'excellentes performances sportives et de préserver sa santé. Voici comment vous pouvez vous y prendre pour l'habituer à manger sainement :



Montrez l'exemple à votre enfant en lui proposant des boissons et **des aliments sains**.



**Encouragez-le à avoir une image positive de son corps** et à développer un rapport sain avec la nourriture.



**Apprenez-lui à lire les listes d'ingrédients**, ainsi que les étiquettes alimentaires.



**Renseignez-vous sur les régimes alimentaires appropriés** pour votre enfant et consultez, si possible, un nutritionniste pour obtenir des conseils et des menus précis.



**Planifiez les repas** et remplissez vos placards d'aliments sains.



**Veillez à ce que votre enfant n'ait jamais trop faim**, car cela favorise les mauvais choix alimentaires.

## LES RISQUES LIÉS AUX COMPLÉMENTS

Un régime planifié et équilibré permet généralement de répondre à tous les besoins nutritionnels d'un sportif. Il n'existe pratiquement aucune preuve permettant d'affirmer qu'un régime sain doit être accompagné de compléments alimentaires. De plus, dans certains cas, ces derniers représentent un risque tant pour la santé que pour la carrière des sportifs. Voici quelques informations importantes qu'il vous faut connaître :



**Adopter une excellente alimentation est la meilleure façon, et la plus sûre**, de favoriser d'excellentes performances, de promouvoir le sport propre et de prendre des habitudes alimentaires saines et durables.



**Il n'existe AUCUNE GARANTIE que les compléments ne contiennent aucune substance interdite.**



**L'industrie des compléments est très peu réglementée.** Aucune organisation ne peut garantir que les compléments sont sans danger. Soyez donc un consommateur averti.



**Certains compléments alimentaires présentent des risques graves** pour la santé et nuisent à la promotion d'un sport propre.



Certaines études montrent que la **consommation de compléments peut mener au dopage**.



Si votre enfant insiste pour prendre des compléments alimentaires, demandez l'avis d'un professionnel **afin d'être informé sur les risques** éventuels que votre enfant encoure dans le cadre de contrôle antidopage.



Assurez-vous que votre enfant et vous comprenez bien le principe de « **responsabilité objective** ».

### COMPLÉMENT D'INFORMATION



Pour des renseignements plus détaillés pour vous aider à faire le bon choix sur le plan alimentaire, veuillez consulter les sites Internet suivants :

La nutrition sportive des jeunes athlètes - Société canadienne de pédiatrie

La Nutrition sportive et les parents - Association canadienne des entraîneurs

Nutrition et performance sportive - INSEP

Soins de nos enfants - La nutrition de votre jeune athlète

### COMPLÉMENT D'INFORMATION



Suppléments - Centre Canadien pour l'éthique dans le sport

Compléments Alimentaires - ONAD Fédération Wallonie-Bruxelles

Sport et médicaments - ANAD Tunisie





## LES FACTEURS DE RISQUES DU DOPAGE

**Il est important que les parents soient capables de déterminer si leur enfant présente une susceptibilité au dopage, afin de leur permettre d'agir de façon préventive et proactive.**

**Les personnes présentant les caractéristiques personnelles, les traits de caractère et les comportements suivants peuvent être plus susceptibles de se doper :**

- Faible estime de soi
- Obsession de la réussite et des résultats
- Sentiment d'une pression parentale poussant à la perfection
- Mauvaise perception de son image corporelle /préoccupation relative au poids
- Réussite principalement évaluée en fonction de celle des autres et non par rapport à la maîtrise de compétences
- Impatience quant à l'obtention de résultats
- Type de sport (catégories de poids, endurance, pure vitesse ou force)
- Inclination à tricher ou à enfreindre les règles
- Tendance à croire que tout le monde se dope
- Dénier des effets nocifs du dopage
- Antécédents familiaux d'alcoolisme ou de toxicomanie
- Admiration pour des sportifs dont le dopage est bien connu

## PÉRIODES OÙ LES SPORTIFS SONT PLUS SUSCEPTIBLES DE SE DOPER

**Tout sportif est soumis à un risque accru de dopage pendant les périodes suivantes :**

- Reprise après une blessure
- Changement de club ou d'environnement
- Changement de niveau (entrée dans un centre de haut niveau, passage au niveau élite)
- Échec récent lors d'une compétition

### **Circonstances liées à la carrière :**

- Pressions extérieures ou enjeux élevés liés à la performance (imposés par les sponsors, les agents, les membres de la famille, les organisations sportives, etc.)
- Entraînement excessif ou délai de récupération insuffisant
- Récupération après une blessure
- Absence ou insuffisance de moyens de dissuasion (contrôles antidopage, sanctions sévères, etc.)
- Manque de ressources (absence d'entraîneurs professionnels compétents ou/et de renseignements sur l'entraînement sportif et matériel, etc.)

### **Situations temporaires :**

- Rupture de relations personnelles (avec des parents, des pairs, etc.)
- Instabilité émotionnelle causée par les périodes de transition (puberté, passage à un niveau de scolarité plus élevé, abandon des études, déplacements géographiques, ruptures, décès de proches)
- Approche d'événements déterminants pour la carrière (sélection d'une équipe, compétition importante, activités de dépistage ou de recrutement)
- Revers ou stagnation des performances





# PRÉVENIR L'UTILISATION DE SUBSTANCES AMÉLIORANT LA PERFORMANCE

## ÉDUQUER



**Soyez clair avec votre enfant** et dites-lui qu'il doit s'abstenir de prendre des substances dopantes.



**Assurez-vous que votre enfant comprend que se doper, c'est tricher.**

Continuez à parler d'éthique et à vanter les vertus d'un entraînement adéquat et rigoureux et d'une alimentation appropriée.



**Expliquez** les risques des substances dopantes **pour la santé.**



**Sachez reconnaître les signes de dopage** et notamment l'abus de stéroïdes.

## PRÉCONISER



**Prolongez les discussions à propos** de l'amélioration des performances par un entraînement et un repos appropriés, ainsi que par un régime alimentaire soigneusement planifié.



**Encouragez** votre enfant à donner le meilleur de lui-même et montrez-lui l'exemple.



**Demandez aux entraîneurs de renforcer ces messages** en appliquant une politique de tolérance zéro concernant la prise de substances dopantes.

## COMMUNIQUER



**Rassurez votre enfant et soutenez-le même** lorsque ses performances ne sont pas bonnes; rappelez-lui que les échecs sont une occasion précieuse d'apprendre et mettez l'accent sur ses réussites.



**Dites-lui clairement** qu'il doit s'abstenir de prendre des substances améliorant la performance.



**Parlez à son entraîneur** régulièrement.



**Veillez à ce que votre enfant n'utilise pas de compléments alimentaires en vente libre et** prévenez-le des dangers liés à la prise de ces produits.



### COMPLÉMENT D'INFORMATION



Vous trouverez, en cliquant sur le lien suivant, un guide de référence simple publié sur le site Internet de l'Agence mondiale antidopage (AMA) décrivant les conséquences pour la santé de l'utilisation de substances dopantes :

[Les dangers du dopage – Parlons-en.](#)



## PROTÉGER LES SPORTIFS PROPRES AU MOYEN DE LA PROCÉDURE DE CONTRÔLE DU DOPAGE



Assurez-vous de bien comprendre le principe dit de « responsabilité objective » et d'expliquer à votre enfant la définition du dopage.



Veillez à ce que vous et votre enfant **comprenez l'ensemble des dix violations des règles antidopage (VRAD)**.



Prévenez votre enfant que les **sportifs de compétition sont régulièrement soumis à des contrôles antidopage**, même en dehors des compétitions, afin de favoriser un sport propre et de protéger les sportifs intègres.



Passez en revue les informations suivantes sur les étapes du contrôle antidopage et discutez-en avec votre enfant :

- En bref - La procédure de contrôle du dopage.



Veillez à ce que votre enfant **connaisse ses droits et responsabilités** liés à la procédure de contrôle du dopage.

© UNESCO / Evgeniy Galenkovskiy

### COMPLÉMENT D'INFORMATION



Voici une vidéo du site Web de l'Agence mondiale antidopage (AMA) qui donne aux sportifs des renseignements de base sur chacune des phases de la procédure de contrôle du dopage :

Le contrôle du dopage pour les sportifs.



## RECONNAÎTRE LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES POSSIBLES DE L'USAGE DE SUBSTANCES DOPANTES

Les enfants présentant un ou plusieurs signes ou symptômes suivants sont généralement susceptibles de faire usage de substances améliorant la performance.

### Comportements à risque

- Consommation d'autres substances, comme l'alcool ou le tabac
- Consommation de compléments alimentaires
- Confiance accordée à des sources non fiables ou mal informées
- Fréquentation de centres d'entraînement physique où il est possible de se procurer des stéroïdes
- Poursuite d'objectifs irréalistes
- Automédication
- Lecture fréquente de magazines sur l'entraînement physique et la musculation
- Autres comportements à risque

### La prise de stéroïdes anabolisants peut provoquer un ou plusieurs effets suivants :

- Prise de poids rapide
- Acné
- Perte de cheveux
- Développement de caractéristiques plus masculines (pour les femmes), comme une pilosité corporelle accrue et une voix plus grave
- Apparition de seins d'une grosseur anormale (hommes)
- Traces d'injection (marques d'aiguilles)

### L'usage ou l'abus de certaines substances dopantes peut entraîner l'apparition d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Sautes d'humeur
- Comportement agressif
- Augmentation soudaine de l'intensité de l'entraînement
- Signes de dépression
- Difficultés de concentration
- Troubles du sommeil
- Perte ou gain de poids rapide



## QUE FAIRE SI VOTRE ENFANT SE DOPE?

Malgré tous vos efforts, votre enfant peut être exposé à une mauvaise influence, ce qui pourrait l'amener à se doper. Il peut s'avérer dommageable d'en ignorer les signes ou de faire semblant de ne pas les voir. Il est donc important de savoir reconnaître les manifestations d'une consommation de substances dopantes et de continuer, autant que possible, à discuter ouvertement avec votre enfant.

Si vous pensez qu'il est possible que votre enfant se dope, réagissez rapidement.

### INTERVENIR



**Vous devez intervenir** afin de préserver le bien-être de votre enfant.



**Tentez de découvrir la vérité** : cherchez à comprendre le comportement de votre enfant en lui exposant vos inquiétudes



**Parlez à son médecin.**



**Demandez l'avis d'un professionnel** pour trouver des solutions de remplacement saines et l'aider à arrêter la consommation de ces substances de manière appropriée.



**N'abandonnez jamais** : vous possédez une influence essentielle sur la vie de votre enfant.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ LES SITES INTERNET SUIVANTS



Jeunes talents sportifs en route vers le succès ; Renseignements pour les parents - Swiss Olympic

Guide à l'intention des parents de jeunes sportifs - Sport Manitoba

Dopage ? L'essentiel en quelques lignes - Fondation Antidoping Suisse

Guide du parent de l'athlète - Centres canadiens multisports

### RÉFÉRENCES

Agence antidopage des États-Unis. Effects of Performance Enhancing Drugs. (2016)

<http://www.usada.org/substances/effects-of-performance-enhancing-drugs>

Agence antidopage des États-Unis. Supplement 411: Realize, Recognize, Reduce. (2016)

<http://www.usada.org/substances/supplement-411/>

Agence antidopage des États-Unis. True Sport Parent Handbook. (2016)

<http://truesport.org/publications>

Agence antidopage du Royaume-Uni. Supporting Your Child's Development. (2016)

<http://www.ukad.org.uk/parents/supporting-your-child/>

Taylor Hooton Foundation. Talking to Our Children. (2016)

<http://taylorhooton.org>

