



GUIDE SANTÉ & PERFORMANCE

L'EFT Éducation à la santé pour tous a conçu spécifiquement des fiches en vue des Jeux Sportif Mondiaux de 2023 afin que les sportifs et sportives de la FSGT puissent performer lors des compétitions tout en prenant soin de leur santé. L'objectif est de faire émerger les bonnes pratiques en répondant aux principales difficultés rencontrées par les athlètes.

PRÉPARATION PHYSIQUE - Page 3

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION - Page 5

HYDRATATION - Page 7

ALIMENTATION - Page 9

ANTI-DOPAGE - Page 11

MORT SUBITE - Page 13

ALCOOL, TABAC ET SPORT - Page 14

COMMENT ÇA MARCHE ?

Ces fiches sont construites de sorte que vous retrouverez en première page, des conseils généraux et définition pour expliquer l'importance de ces thématiques dans la performance sportive.

La seconde partie comporte des conseils pratiques, précautions à prendre et recommandations qui pourront être de simples rappels pour certains et des découvertes pour d'autres sportives ou sportifs moins aguerris. Vous trouverez parfois des conseils pour vous préparer à l'entraînement, avant les compétitions ou pendant.

Ces fiches ne peuvent en aucun cas entrer en contradiction avec les conseils de votre médecin traitant qui connaît vos spécificités et les contre-indications liées à votre condition physique, profil de forme, pathologies, âges... Celles-ci sont destinées à une pratique compétitive et ne peuvent convenir à l'ensemble de la population.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

La performance sportive est liée à l'ensemble des paramètres physiques, techniques, tactiques et psychologiques. La **PRÉPARATION PHYSIQUE** (PP) ou « l'athlétisation préventive » est l'ensemble des moyens non médicaux et paramédicaux, mis en œuvre pour développer ou rétablir complètement l'efficacité motrice ou fonctionnelle des sportifs, en la rapportant au contexte de sa discipline. Elle doit se mettre au service de l'athlète (individualisation) et des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée (spécificité).

ON DISTINGUE LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE ET LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

La PPG vise une harmonisation de l'ensemble des qualités physiques avec notamment un travail sur les points faibles de l'athlète. Elle se situe au début du processus d'entraînement, dans l'inter-saison ou en début de saison, lors de la reprise de l'activité (suite à une blessure par exemple). On parle aussi de ré-athlétisation.

Une préparation physique générale est nécessaire notamment en début de saison (après la période estivale) afin de restaurer ses capacités physiques en vue de la reprise de saison. Voici ses objectifs :

- Les points faibles de l'athlète (réaliser son profil de forme et analyser les résultats des tests de la condition physique).
- L'endurance aérobie (notamment l'endurance de longue durée à faible intensité).
- La force musculaire (notamment la force endurance du dos et des abdo : gainage), la souplesse (étirements).
- L'équilibre et la proprioception (stabilisation des articulations, renforcement des muscles profonds et prévention des blessures).

PLUSIEURS APPROCHES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

- Elle peut être dissociée (PPG) : c'est les footings de début de saison, les séances en milieu aquatique et de renforcement musculaire en salle, en dehors des entraînements dans l'activité pratiquée.
- Elle peut être associée (PPG) : c'est le footing à l'échauffement, les abdominaux et les étirements en fin d'entraînement.
- Elle peut être intégrée (PPS) : c'est proposer des situations d'entraînement dans l'activité conçues pour améliorer la condition physique et l'aspect technique des pratiquants.



Si la préparation physique permet d'optimiser le potentiel physique de l'athlète, elle aura également un rôle préventif pour éviter les blessures et réduire les déséquilibres qui peuvent être engendrés par une spécialisation.

EXEMPLE

Si vous pratiquez un sport de raquette ou unilatéral, profitez de la PPG pour cibler les parties de votre corps qui sont moins sollicitées lorsque vous pratiquez votre activité.

La préparation physique en milieu aquatique permet d'éliminer les chocs sur les articulations des membres inférieurs et contribue à une reprise rapide et de manière progressive de l'activité physique, sans risque de blessure ou d'aggravation.



Dans la période de PPG, en inter-saison ou au début de la saison, on préconisera des footings longs à faible intensité, de la musculation (pompe, squat, gainage) et des séances d'étirements.

PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE (PPS)

La PPS vise à développer les qualités physiques prioritaires dans l'activité pratiquée et les points forts de l'athlète. Dans le processus d'entraînement, elle se situe après la PPG à l'approche de la compétition. Les objectifs de la PPS sont de développer :

- Les points forts de l'athlète par rapport à la discipline pratiquée.
- Les qualités spécifiques à l'activité et au poste de l'athlète.

EXEMPLE

Pour les sports collectifs, on préférera des fractionnés (30 sec. x 30 sec.), des exercices de renforcement avec médecine-ball, des sauts, du gainage dynamique,...



MÉTHODOLOGIE

Afin de construire un plan d'entraînement spécifique et individualisé, il convient d'analyser :

- Les ressources du sportif (effectuer des tests d'évaluation pour établir son profil*).
- Les contraintes de l'activité (intensité, durée, calendrier, qualités physiques sollicitées, poste occupé, ...).
- Le temps et le matériel disponible.

*Réaliser un profilage de chaque athlètes

Afin de réaliser une analyse des capacités des athlètes, vous pouvez utiliser les tests de la condition physique pour cibler les points forts et faibles et ainsi optimiser votre préparation. Parmi les différents tests de la condition physique, choisissez les tests les plus appropriés en fonction des capacités requises pour votre activité sportive : souplesse, cardio-respiratoire, force musculaire, équilibre/proprioception (rendez-vous sur www.fsgt.org, page de l'« [EFT éducation à la santé pour tous](#) » rubrique sport, santé et performance).

Enfin, vous l'aurez compris, il serait contre productif de se préoccuper de la « préparation physique » au dernier moment ! Ainsi les dernières séances d'entraînement avant un objectif important sont consacrées à la technique et à la tactique. Et sur le plan physique, ... à la récupération pour être au top le jour J !

Dans le même esprit, le jour de la compétition, il faut faire au mieux avec le potentiel du moment. Attention aux décalages horaires si vous êtes à l'international, loin de chez vous ; au réveil musculaire si la compétition se déroule le matin. Soignez votre échauffement, recréez vos routines pour vous mettre dans les meilleures conditions physiques et psychologiques et donner le meilleur de vous-même !

« La performance physique, n'est pas une somme de qualités physiques, ... c'est l'expression du sujet à un moment donné de sa propre histoire, ... c'est l'œuvre du pratiquant. Elle lui appartient, il en est responsable »

F.Bigrel



RESSOURCES

- Cardio training et formes d'efforts, Rachid Ziane
- Pourquoi et comment développer sa souplesse, Thierry Pinjon
- La préparation physique, Michel Pradet
- La planification de l'entraînement, Frédéric Aubert
- Les enjeux méthodologiques de la préparation physique, Frédéric Aubert
- Préparation physique de l'école aux associations, Frédéric Aubert et Thierry Blacon
- L'importance de la quantification de la charge d'entraînement, Adrien Sedeaud

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION

Le **SOMMEIL** est un élément incontournable de la performance sportive.

Lors de cette phase d'inactivité apparente se jouent en réalité de nombreux mécanismes complexes qui sont essentiels à la récupération physique et psychologique.

De nombreux facteurs sportifs et sociaux peuvent venir impacter l'endormissement ou la qualité du sommeil : l'environnement inconnu (effet première nuit), la température ambiante, l'alimentation, l'irrégularité des heures de coucher et de levé, la présence d'un enfant en bas âge (moins de trois ans), les entraînements le soir et la consommation d'alcool.

HORLOGE BIOLOGIQUE

Les horaires de coucher plus tardifs qu'à l'accoutumée et les « grasses » matinées de la fin de semaine perturbent la qualité du sommeil lors des nuits de la semaine subséquente en décalant le rythme biologique.

Pour maximiser le sommeil « lent et profond », évitez de bouleverser grandement les horaires de sommeil de plus d'une ou deux heures et se caler sur les horaires de compétition à venir.



LA SIESTE ?

Uniquement si manque de sommeil.



Quand ?

Après le déjeuner.



Quelle durée ?

20-30 minutes max.



L'IMPACT DE LA LUMINOTHÉRAPIE ?

(simulateur d'aube ou exposition à la lumière bleue le matin)

 **LE TEMPS DE RÉACTION**

 **LA VIGILANCE ET LA PERFORMANCE PHYSIQUE**

RISQUES D'UN SOMMEIL PERTURBÉ



Somnolence importante



Dégradation de l'humeur



 Raideur musculaire et le risque de blessure



 Régénération musculaire



 Proprioception, équilibre



 Fonctions cognitives : altération du temps de réaction ou encore des capacités de prise de décision, temps au sprint. Vous serez moins performant car plus lent à réagir et le choix de votre action sera moins pertinent ou adapté



 Risque d'infection aux virus, de l'inflammation



AVANT LA COMPÉTITION

STRATÉGIE : EXTENSION DU SOMMEIL

Le sommeil peut être perturbé pendant la période de compétition. Il est donc nécessaire de vous constituer un « capital sommeil » avant la période compétitive. La semaine précédente, il s'agit d'augmenter son temps de sommeil en optant pour une durée de + 10h au lit par cycle de 24h.



PENDANT LA COMPÉTITION

STRATÉGIES : COMMENT « BASCULER L'INTERRUPTEUR » DE L'ÉTAT DE VEILLE AU SOMMEIL ?



Régularité

Se coucher et se lever à des horaires réguliers.



Chambre obscure, fraîche et calme
18-20°C.



Porter des **lunettes de soleil** le soir.



Méditation et cohérence cardiaque

Installer le cerveau dans un état de détente cérébrale.



Minimiser l'exposition à la lumière et aux écrans après 20h

Stopper au moins une heure avant le coucher.

SOMMEIL & ALIMENTATION

Le soir, **limitez les aliments gras et la quantité de vos assiettes.**

Privilégier des aliments qui favorisent le sommeil : Une assiette composée majoritairement de légumineuses et de céréales (lentilles, haricots, pois, pâtes, riz, semoule...) est une base idéale pour un dîner avant la compétition. On peut y ajouter des légumes, du laitage et un fruit, mais on peut se passer de viande et de poisson la veille de la compétition.

Une consommation excessive de protéines le soir induit une concentration sanguine plus élevée de « tyrosine » (un acide aminé qui sert à la fabrication de la dopamine, similaire à la consommation de caféine). En tout cas, elles ne doivent pas être majoritaires dans l'assiette. Il est préférable d'en consommer davantage le midi.



Conseil : ajuster l'heure et la composition des repas pour favoriser la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) avec des glucides et des aliments riches en « tryptophane » : jus de cerises, banane, graines de courges, quinoa, viande blanche, poisson, riz complet, produits laitiers, œufs, fruits à coque (amandes, noix de cajou...). Incorporer les vitamines B3, B6, B9, B12 et les vitamines C et D, ainsi que du fer, permet de mobiliser le tryptophane pour fabriquer de la mélatonine.

Au moins trois heures avant le coucher (idéalement en collation de fin d'après midi) manger un carré de chocolat noir, quelques amandes et une banane ou un yaourt légèrement sucré.

Boire un bol de lait chaud écrémé, sucré et chocolaté favoriserait l'entrée du tryptophane dans le cerveau et permet d'apporter les protéines de cicatrisation des muscles...

Aussi, l'ingestion d'une boisson chaude favorise la mise en place des mécanismes de thermolyse qui provoquent une baisse de la température corporelle, favorable à l'endormissement. Une tisane camomille ou tilleul par exemple !

La **DÉSHYDRATATION** signifie que le volume d'eau circulant dans l'organisme est diminué. Il existe un certain nombre d'altérations physiologiques et perceptives dues à la déshydratation pendant l'effort qui provoquent une cascade d'effets et conduisent à une baisse de performance. La déshydratation est aussi **l'une des principales causes de blessure**.

La difficulté à lutter contre la chaleur de l'environnement et/ou la chaleur corporelle produite par l'effort est le **premier facteur limitant de la performance**.

Conseil : boire de l'eau tout au long de la journée pour obtenir une urine claire en fin de journée ou avant la compétition.

STATUT HYDRIQUE PAR L'URINE

-  **PAS DE COULEUR, TRANSPARENTE**
Vous buvez beaucoup d'eau, vous pouvez ralentir votre consommation afin de ne pas fatiguer votre système rénal.
-  **JAUNE PÂLE TRANSPARENTE**
Vous êtes bien hydraté et en bonne santé
-  **JAUNE FONCÉ**
pas de souci, mais vous pouvez tout de même augmenter votre consommation quotidienne d'eau.
-  **COULEUR AMBRE, MIEL**
Vous corps manque d'eau, vous devez boire un peu plus régulièrement au cours de la journée
-  **COULEUR BRUNE**
Vous êtes déshydratée ou vous souffrez d'une maladie du foie. Commencez par boire un peu plus chaque jour (si la couleur ne change pas, consultez votre médecin)
-  **URINE MOUSSANTE OU PÉTILLANTE**
Votre consommation de protéine est probablement trop importante (à éviter notamment avant la compétition)



**QUELLE QUANTITÉ D'EAU
CONSOMMER PAR JOUR ?**

**POIDS DE CORPS (EN KG)
X 0,03**



RISQUES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION



⚡ du débit cardiaque



⚡ du débit sanguin musculaire & cérébral



⚡ des capacités à transpirer et altération de la thermorégulation



⚡ de la température corporelle



⚡ de l'effort perçu, coups de chaud



⚡ des capacités physiques (précision, vigilance, réflexes) et de la performance



⚡ de l'utilisation des réserves énergétique (glycogène)



À L'ENTRAÎNEMENT

COMMENT VÉRIFIER QUE MES APPORTS HYDRIQUES SONT CORRECTS ?

- Noter le volume consommé à l'entraînement (peser la gourde avant et après).
- Se peser avant et après l'exercice pour estimer vos pertes en eau.
- Estimer à plusieurs reprises (automne, hiver, printemps, été) vos pertes en eau à l'entraînement pour répondre aux différentes conditions météorologiques.
- Utiliser un tableau de correspondance pour noter les résultats des pesées ainsi que les conditions et modalités de la pratique : température/humidité/altitude, lieu, pratique, intensité, durée.

Conseil : faire une moyenne sur trois séances dans les mêmes conditions pour déterminer le volume à boire sur chaque situation spécifique (climat, modalité d'exercice).



AVANT LA COMPÉTITION

Vérifier son statut hydrique : la couleur des urines est un indicateur simple et rapide pour estimer l'état d'hydratation (voir au recto).

Une heure avant l'effort, buvez une « boisson sucrée maison »*. Mais pour les sports d'endurance, préférez l'eau pure dans le quart d'heure qui précède le début de l'effort.



PENDANT L'EFFORT

Boire dès le début de l'exercice physique, et consommer régulièrement par petites gorgées un volume d'eau compris entre 300 mL et 700 mL par heure d'effort (en fonction de la soif et de la chaleur).

Composition de la boisson en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort :

< à 45min L'eau plate suffit, et est recommandée	45 à 75 min « Boisson sucrée maison »* 20 à 30 g de glucides/h
60 à 120 min « Boisson sucrée maison »* 30 à 60 g de glucides/h	120 min et + « Boisson sucrée maison »* 60 à 70 g de glucides/h

- 1 - Diminuer la quantité de sucre en conditions chaudes.
- 2 - Si transpiration importante, ajoutez 1g à 1,2 g de sel (soit un sachet de sel de cafétéria) pour 500 ml de boisson.
- 3 - Température idéale de la boisson : 10-15°C.



APRÈS L'EFFORT

Réhydratation : restaurer le plus rapidement possible les liquides corporels perdus à l'exercice. On calcule la quantité d'eau à boire (en litre) pour restaurer votre statut hydrique après l'effort de cette manière :
(Poids avant - Poids après) X 1,5.

Quelle boisson ? 250 à 500 ml maximum d'eau fortement minéralisée (pour tamponner l'acidité produite). Après cette ingestion rapide, il est préconisé de compléter avec de l'eau plate et fractionner les prises au rythme de 200ml (équivalent d'un verre d'eau) toutes les 15 minutes.

* BOISSON SUCRÉE MAISON



OPTION 1 : miel (fructose) ou sirop d'agave plus du sucre roux (saccharose) afin d'éviter l'hypoglycémie et la fermentation gastrique.



OPTION 2 : diluer 200 ml de jus de fruit rouges (raisins, myrtilles, goji, açai) ou pomme (contenant 10-12g de sucre dans 100ml) dans 800 ml d'eau pour obtenir une boisson à 20g de glucides.

L'**ALIMENTATION** du sportif permet d'apporter les ressources énergétiques nécessaires à la performance.

Manger de tout en quantité raisonnable et éviter de grignoter sont des recommandations connues de tous. Cela ne fait de personne un champion, mais de mauvaises décisions en matière de nutrition peuvent empêcher de réaliser des performances de haut niveau. L'alimentation doit ainsi être équilibrée sur plusieurs jours afin d'apporter les différentes sources nécessaires au fonctionnement des cellules musculaires et être plus fort, plus résistant et mieux dans votre peau :



APPROVISIONNER EN ÉNERGIE

SOURCES DE GLUCIDES : féculents (légumineuses, céréales complets), fruits.



CONSTRUIRE, RÉPARER

SOURCES DE PROTÉINES ET D'ACIDES GRAS ESSENTIELS : viandes (poulet sans peau, veau), oeufs, poissons et crustacés (thon, saumon, crevettes), mais aussi légumineuses, fruits à coques (lentilles, pois chiches, amandes, noisettes, cacahuètes **non grillées et non salées**), algues (spiruline) et certains fruits (pruneaux, pêches, kiwis, figues, pamplemousses, abricots...)



PROTÉGER

SOURCES DE VITAMINES, SELS MINÉRAUX... : légumes crus et cuits à consommer à chaque repas, fruits. Attention, le jour de la compétition, ils sont à consommer selon votre tolérance digestive !

Conseil : consommer trois portions de fruits frais par jour va également contribuer à booster votre métabolisme et à renforcer vos défenses immunitaires. Ne pas en abuser, ils sont également riches en sucre. Aucune pilule n'apporte autant de micro-éléments que les fruits et légumes !



QUANTITÉ DE GLUCIDES/JOUR (EN GRAMMES) ?

POIDS DE CORPS (EN Kg)

X 4 à 6g

SELON L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DE L'EFFORT

En période pré-compétitive (ou dans le cadre de prise de muscle, entraînement intensif, fatigue), privilégier une plus grande quantité de glucide (50% de votre assiette).

Objectif : faciliter la mise en réserve du glucose intramusculaire (synthèse du glycogène).



QUANTITÉ DE PROTÉINES/JOUR (EN GRAMMES) ?

POIDS DE CORPS (EN Kg)

X 1,4 à 2g

SELON L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DE L'EFFORT

Si pas de poisson dans votre alimentation, consommez 1-3 fois/semaine 2-3 cuillères à soupe d'huile de lin crue ou de colza (sources d'oméga 3, 6 et 9).

La spiruline, parfois considérée comme un simple complément alimentaire, est en fait un véritable aliment, à consommer avec modération. 3-4 g (équivalent d'une cuillère à café) par jour vous permettra d'apporter : des protéines (équivalent d'un demi œuf), mais aussi des vitamines, nutriments et micronutriments (fer, calcium, potassium, magnésium, phosphore, flavonoïdes...) nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme.



AVANT LA COMPÉTITION

Conseil 1 : plus l'effort est proche plus la portion se réduit.

- 3-5h avant l'effort : le dernier repas principal doit être bien digeste et contenir peu de matières grasses, de protéines et de fibres (afin d'éviter les problèmes digestifs).
- **Augmenter** la proportion de **glucides**.
- Si ce délai est raccourci (repas 2h avant), un repas mixé (purée, compote) sera encore plus digeste.
- 1-3h avant l'effort : collation (compote, gâteau à la banane ou à la carotte) uniquement si nécessaire.
- Moins d'1h avant l'exercice : boisson sucrée (voir fiche hydratation) ou petites bouchées.

Conseil 2 : bien mastiquer (30 fois) afin de faciliter la digestion et favoriser le confort digestif.



ENTRE DEUX EFFORTS

Si le laps de temps entre deux efforts (tournoi) est trop court pour permettre la digestion d'un repas (< à 3h), la restauration des réserves énergétiques doit être obtenue par l'ingestion de liquide. Cette boisson doit contenir des minéraux (potassium, calcium et le magnésium), du sucre et de la vitamine C.

COMPOSITION : 2/3 D'EAU HYPER MINÉRALISÉE + 1/3 JUS D'ORANGE FRAIS OU DE JUS DE TOMATES.

Conseil : associer du fructose et du glucose permet de restaurer les différents stocks d'énergie situés aux niveaux du foie et des muscles.



APRÈS L'EFFORT

La collation de « récupération immédiate » doit avant tout assurer un apport précoce en eau et sels minéraux (voir fiche hydratation) et en glucides.

L'idéal sera d'y trouver :

- Un produit « fruité » : fruits frais riches en vitamine C, tels que les agrumes, bananes (moins digeste), ou jus de fruit, de préférence raisin, tomate, orange ou une portion de compote.
- Un produit sucré céréalié : pain d'épices, barres céréalières, cookies céréaliés...
- Après un effort intense d'une durée supérieure à une heure : on peut consommer un verre de chocolat au lait (demi-écrémé) pour apporter des sels minéraux et également des acides aminés (exemple avec la leucine permettant de booster la réparation des muscles).

Le « repas de récupération » va accentuer la recharge énergétique, apporter les protéines de cicatrisation et lutter contre le stress oxydant.

Il sera constitué de :

- Crudités ou potage.
- Viandes maigres ou filets de poisson, pâtes ou riz complet.
- Laitage, fruit frais ou compote.

LES BONS ALIMENTS



Pomme,
banane, agrume,
raisins...



Pain d'épices, barres
céréalières, cookies
céréaliés,...



Chocolat
au lait



Viandes maigres
ou filets de poisson



Crudités
ou potage



Pâtes
ou riz complet

En tant que sportif, vous pouvez être convoqué pour un **CONTRÔLE ANTI-DOPAGE**.



QUAND ?

En compétition, à l'entraînement, à domicile, en France comme à l'étranger.



COMMENT ?

Vous êtes informé du contrôle juste à la fin de l'épreuve directement par un délégué fédéral (personne habilitée par les instances fédérales). Vous signez une convocation (une escorte va alors vous suivre jusqu'à vous présenter au médecin contrôleur).



OÙ ?

Vous avez une heure maximum pour vous rendre sur le lieu indiqué dans la convocation. Prendre avec soi une pièce d'identité et la licence FSGT, son sac avec des vêtements et les ordonnances éventuelles. Une personne de votre choix peut vous accompagner, mais ne peut assister à l'entretien, sauf pour les mineurs. Pour les mineurs non accompagnés d'un parent, être muni de l'autorisation de prélèvement **pour un contrôle antidopage nécessitant une technique invasive** (un prélèvement de sang notamment) Article R232-52 – du code du sport.



TOUT CAS DE REFUS OU DE NON PRÉSENTATION AU CONTROL EST SANCTIONNÉ COMME UN CONTRÔLE POSITIF

Le principe de responsabilité objective signifie que chaque sportif est responsable de ce qui se trouve dans son corps et de ce que l'on peut détecter lors d'un test anti-dopage. À cet égard donc, peu importe que le sportif ait eu l'intention de se doper ou non, si une substance interdite est retrouvée dans ses analyses, le fait de dopage sera établi et le sportif sera sanctionnée.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

1

Ne buvez que dans des bouteilles capsulées et de préférence en verre que vous ouvrez vous-même.

2

Personne ne doit boire dans votre bouteille.

3

Évitez d'aller aux toilettes entre la fin de la compétition et l'arrivée au local de contrôle sinon la procédure risque de s'éterniser...

SEULS VOUS ET LE MÉDECIN CONTRÔLEUR POUEZ TOUCHER LE GOBELET

Conserver toujours près de soi :
**L'ORDONNANCE DES MÉDICAMENTS
QUE VOUS PRENEZ**



JE ME SOUMETS AUX OPÉRATIONS DE CONTRÔLES ANTI-DOPAGE

Lorsque vous avez été désigné pour subir un contrôle antidopage, il est impératif que vous respectiez la procédure de prélèvement et les directives données par le préleveur missionné par l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD). En effet, le non-respect des règles, ainsi que l'opposition ou la soustraction au contrôle constituent des violations entraînant l'ouverture d'une procédure disciplinaire et faisant encourir à leurs auteurs des sanctions disciplinaires.



LE DANGER DE L'AUTOMÉDICATION

Cette pratique, expose le sportif à une situation dangereuse. Aussi, lors de toute consommation de médicament, il vous est recommandé de consulter sa notice :

- Une mention particulière à l'attention des sportifs spécifie, le cas échéant, la présence d'une ou plusieurs substances interdites.
- Si aucune mention n'y précise la présence d'une substance interdite dans le sport ; vérifiez qu'aucun des principes actifs ne figure sur la liste des substances et méthodes interdites par l'AFLD.

La plus grande vigilance dans l'utilisation des médicaments doit donc être observée.



LE CANNABIS ET AUTRES PSYCHOTROPES

La consommation de cannabis et ses dérivés (haschisch, marijuana, shit, etc.) est interdite et sanctionnée tant sur le plan sportif (de l'avertissement à deux ans de suspension en cas de première violation) que sur le plan pénal (article L. 3421-1 du code de la santé publique : un an d'emprisonnement et 3 750 € d'amende).



**agence
mondiale
antidopage**

AUTORISATION D'USAGE À DES FINS THÉRAPEUTIQUES (AUT)

Il existe des situations dans lesquelles les sportifs ont besoin, pour des raisons de santé, d'une substance ou d'une méthode interdite selon la liste des interdictions. Les règles antidopage prévoient donc une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT).

L'Agence mondiale antidopage (AMA) tient à jour une série de lignes directrices visant à aider les médecins dans la préparation de demandes d'AUT. Il est possible de consulter ces documents, en consultant le site web de l'AMA.



DÉROULEMENT DU CONTRÔLE

1^{ÈRE} ÉTAPE : le recueil des urines.

- Choisissez un gobelet enfermé dans un sac plastique scellé.
- Vérifiez que ce sachet est bien intact.
- Déchirez vous-même le sachet et récupérez le gobelet.

Vous pouvez maintenant aller aux toilettes en compagnie du médecin assermenté qui vérifiera l'émission sans fraude de votre urine. Le gobelet doit contenir au moins 75 ml d'urine.

2^E ÉTAPE : choisissez un sachet contenant une boîte jaune et une verte.

Vérifiez que ce pack n'a pas déjà été ouvert. Le numéro inscrit sur le sachet, sur les boîtes et les flacons doit être identique. Vérifiez que ce numéro unique est inscrit sans erreur par le médecin sur le procès-verbal. Ce numéro sera spécifique à votre prélèvement.

3^E ÉTAPE : transvaser vous-même l'urine du gobelet de recueil dans les deux flacons en verre en suivant les indications du médecin.

Fermez le flacon jaune avec le bouchon jaune et insérez-le dans la boîte jaune que vous fermez complètement. Faites la même chose avec le flacon vert et confiez les deux boîtes scellées au médecin.

Quand ces deux boîtes sont fermées hermétiquement, plus personne ne peut les ouvrir sans que l'effraction ne soit visible. Le médecin se charge de les faire acheminer au laboratoire de dépistage agréé.

Le médecin procède alors à une première analyse de votre urine (pour vérifier que le liquide récolté est bien de l'urine). Il trempe une bandelette dans l'urine restant dans le premier gobelet de recueil.

Cette analyse ne doit se faire :

- Qu'après la fermeture définitive des boîtes jaune et verte.
- Uniquement sur l'urine restant dans le premier gobelet de recueil (afin que la bandelette ne contamine pas l'urine). Le reste des urines est ensuite jeté.

4^E ÉTAPE : établissement du procès-verbal.

Soyez vigilant car le contrôle n'est pas terminé. Le médecin finit en effet de remplir le procès-verbal dont un exemplaire sera envoyé aux différentes instances sportives et administratives. Le médecin va alors vous demander si vous avez pris des médicaments récemment : vous devez signaler tous les médicaments que vous avez éventuellement pris les jours précédents et si possible montrer les ordonnances médicales correspondantes. Si vous prenez des médicaments inscrits sur la liste des produits interdits, mais autorisés avec une notification préalable, vous devez montrer votre certificat au médecin qui le consignera dans le procès-verbal (par exemple une justification thérapeutique pour prendre des médicaments contre l'asthme : seuls ventoline, sérévent, bricanyl et foradil sont autorisés sous ces conditions).

La **MORT SUBITE** cardiaque se définit comme une mort naturelle avec perte brutale de conscience dans l'heure qui suit le début des symptômes, chez un sujet ayant ou non une maladie cardiaque connue. Le moment et le mode de survenu sont inattendus.

La mort du sportif non traumatique se définit par quatre termes :

- **Naturelle** : ni traumatique (coup, accident), ni occasionnée par un traitement médical.
- **Inattendue** : individu en bonne santé apparente avec un cœur supposé normal.
- **Dans l'heure** suivant le premier symptôme.
- **Au cours et jusqu'à une heure** après une activité sportive, à l'entraînement ou en compétition.

COMMENT DOIT-ON RÉAGIR FACE À CET ÉVÉNEMENT ?

Si une personne s'écroule rapidement en plein milieu d'une activité physique et paraît inconsciente :

- Vérifier son pouls
- Si absence de pouls et de respiration spontanée, la victime est considérée en arrêt cardiorespiratoire ; il s'agit d'une mort subite et il y a urgence vitale : appeler le 15 ou le 18.
- Débuter le massage cardiaque et/ou utiliser un défibrillateur automatique externe (DAE) s'il y en a un à proximité.

La « mort subite » est la seule mort dont on peut survivre. D'où l'importance pour chacun d'apprendre les gestes qui sauvent.

Conseils préventifs :

- La principale cause des morts subites est une pathologie acquise des artères coronaires. Il est donc essentiel d'adopter une alimentation saine, de ne pas fumer et de pratiquer dès le plus jeune âge une activité physique régulière.
- Chaque jeune sportif devrait réaliser un électrocardiogramme (ECG) afin de dépister certaines cardiopathies congénitales ou un échocardiogramme (plus judicieux), car toutes les anomalies congénitales ne sont pas dépistées avec un ECG.
- Passé 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes, il est recommandé de réaliser un bilan cardio-vasculaire en cas de symptômes suspects à l'effort ou de présence de plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS EN FRANCE

1000

MORTS SUBITES
surviennent chaque année au cours d'une activité sportive.

5%

DES VICTIMES
sont des jeunes athlètes qui font de la compétition à haut niveau.



LES 10 RÈGLES D'OR



Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.



Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.



Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.



Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.



Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.



J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5°C et supérieures à 30°C.



Je ne fume jamais dans les deux heures qui précèdent et les 2h qui suivent la pratique sportive.



Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.



Je ne fais jamais de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un état grippal (fièvre + courbatures).



Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

LE MONOXYDE DE CARBONE

DES CONTRE-PERFORMANCES ASSURÉES POUR LE SPORTIF



NIVEAU SANGUIN : le monoxyde de carbone produit par la combustion du tabac altère de façon majeure la capacité de transport de l'oxygène. Les globules rouges fixent le monoxyde de carbone à la place du dioxygène qu'ils sont censés transporter.



NIVEAU PULMONAIRE : effets irritants et inflammatoires sur la muqueuse bronchique et altération du fonctionnement des alvéoles pulmonaires réduisant les capacités d'échanges gazeux. La sécrétion de mucus au niveau des alvéoles pulmonaires agit comme une barrière qui empêche l'oxygène de passer vers le sang.

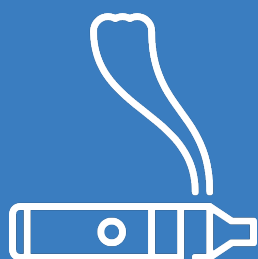


NIVEAU CARDIAQUE : la fréquence cardiaque et la pression artérielle du fumeur est déjà relativement augmentées au repos chez un fumeur quotidien. L'ajustement du débit sanguin et la tolérance à l'effort et la capacité d'endurance sont donc plus limités.

Par ailleurs, le myocarde (muscle du cœur) subit lui-même cette appauvrissement en dioxygène ; ce qui ne lui permet pas de fonctionner dans les conditions optimales pour assurer cette adaptation de débit.

SPORT ET TABAC EN PRATIQUE

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les deux heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive. Dès 24 heures d'arrêt, les performances s'améliorent.



LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES AUGMENTENT ELLES-AUSSI VOTRE RISQUE DE CARDIOPATHIE ET DE TROUBLES PULMONAIRES.



SCANNER LE QR CODE
POUR DÉCOUVRIR

100 RAISONS POUR ARRÊTER DE FUMER !



Organisation
mondiale de la Santé



EFFET DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL SUR LA PERFORMANCE DU LENDEMAIN

Au-delà des effets bien connus de l'alcool (rétrécissement du champ visuel, diminution des réflexes, perte de coordination...), la consommation de 3-4 verres d'alcool standard **la veille** induit une **diminution de 11% de la performance réalisée le lendemain**.



IMPLICATIONS PRATIQUES

Par conséquent, il est important d'éduquer les athlètes, en particulier ceux dont les sports reposent sur la capacité anaérobie lactique et/ou une mise en place rapide de la filière aérobie, des effets néfastes de la consommation d'alcool sur la performance du lendemain.



L'ALCOOL EN RÉCUPÉRATION ?

L'idée qu'une bonne bière après un match ou une course favorise l'élimination des déchets reste aujourd'hui bien ancrée dans l'esprit des compétiteurs. Et pourtant, cette croyance ne repose pas sur les résultats d'études sérieuses susceptibles de confirmer cette hypothèse.

En revanche, l'effet diurétique de l'alcool accroît les pertes urinaires vitaminiques et minérales (notamment celle du magnésium !) et entraîne des risques de déshydratation.

En réalité, l'éthanol produit des composés dont la dégradation aboutit à la formation de lipides et d'acide lactique.

De plus, l'alcool inhibe la mise en réserve du glucose dans les muscles et dans le foie (glycogène). Ainsi, une séance trop intense programmée le lendemain d'une soirée « bien arrosée » risque fort de se solder par un gros coup de « moins bien » (hypoglycémie) et/ou une blessure musculaire.

Enfin, si la consommation d'alcool favorise l'endormissement, sa consommation perturbe les phases de sommeil profond et ne permet pas une récupération efficace.



ÉQUIVALENT ÉNERGÉTIQUE DES BOISSONS ALCOOLISÉES

La consommation d'alcool va augmenter vos apports énergétiques, elle est donc plus que déconseillée avant et après une compétition.

Le signe égal « = » montre l'équivalence en termes de calories consommées. Mais sur le plan nutritionnel, une banane contient évidemment bien plus d'avantages qu'un verre de whisky.

	=		=	Environ 100 kcal
1 shot de whisky (4,5cl)		1 Banane		
	=		=	Environ 130 kcal
1 demi de bière (25cl)		1/4 de tablette de chocolat		
	=		=	Environ 160 kcal
1 Vodka Red Bull		1 Petit sachet de chips		
	=		=	Environ 255 kcal
3 verres de vin rouge		1 Hamburger		



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

14 rue Scandicci - 93508 Pantin Cedex

01 49 42 23 19 - accueil@fsgt.org

www.fsgt.org



@FSGTsportpopulaire

@FSGTofficiel