

FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS

On doit être responsable au regard de l'usage de produits destinés à améliorer sa performance, que ce soit des vitamines, des suppléments, des boissons énergisantes, des médicaments ou tout autre produit. Avant toute chose, on devrait se renseigner auprès de sources crédibles, consulter un médecin et se poser les questions suivantes :

- Est-ce que ma dépense énergétique ou mon état de santé justifie l'usage de ce produit?
- Ce produit est-il obtenu légalement?
- Figure-t-il sur la Liste des interdictions de l'AMA?
- Existe-t-il des preuves de son efficacité sur la performance?
- Existe-t-il des preuves que ce produit n'est pas nocif pour ma santé?
- Est-ce la meilleure façon de dépenser mon argent?
- Suis-je prêt à assumer les conséquences si on découvre que j'utilise un produit interdit?

PERFORMANCE = ENTRAÎNEMENT DE QUALITÉ ET SAINES HABITUDES DE VIE

Il n'y a pas de solution miracle. Pour s'améliorer, il faut d'abord s'investir dans un programme d'entraînement qui prend en compte les qualités physiologiques et les compétences techniques et tactiques propres à son sport. Pour ne pas diminuer le fruit des efforts investis dans l'entraînement, il importe aussi d'adopter de saines habitudes de vie, notamment une alimentation équilibrée ainsi que des périodes de repos et de récupération suffisantes.



Le
loisir
et le
sport
en
valeur!

OÙ SE RENSEIGNER

www.mels.gouv.qc.ca
www.wada-ama.org
www.cces.ca

76-5012-509-11

Assurez votre
sécurité!

**JE PERFORME
SANS
DROGUE**



Éducation,
Loisir et Sport
Québec 

LE PLAISIR
DE BOUGER
POUR TOUS

LE PLAISIR
DE BOUGER
POUR TOUS

Québec 

QU'EST-CE QUE LE DOPAGE?

On peut définir le dopage comme l'utilisation, au cours de compétitions sportives ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode interdite visant à modifier artificiellement la performance. La Liste des interdictions est dressée par l'Agence mondiale antidopage (AMA), organisme responsable de la lutte contre le dopage à l'échelle internationale.



POURQUOI DIRE NON AU DOPAGE?

Pour le respect des règles

Faire du sport, c'est accepter de se conformer aux règles du jeu. L'athlète qui se dope rompt ses engagements envers son sport et envers les autres athlètes.

Pour l'équité de la compétition

Chaque sport repose sur des règles qui dictent le déroulement du jeu (pointage, équipement, terrain, etc.) et déterminent les normes de participation (âge, catégorie, poids, etc.). Ces règles assurent à toutes et à tous une chance égale de gagner. La victoire et l'excellence ne peuvent s'atteindre par la tricherie.

Pour protéger ma santé

La lutte contre le dopage vise aussi à protéger la santé des athlètes. L'usage de produits dopants peut entraîner des séquelles permanentes et irréversibles et, dans des cas extrêmes, la mort. Légaliser le dopage équivaldrait à demander à chaque athlète de mettre sa santé en danger pour pouvoir rivaliser à armes égales avec celles et ceux qui y recourent.

Pour protéger l'image du sport

On dit que le sport est formateur et qu'il transmet des valeurs positives comme le respect, l'honnêteté, la camaraderie, la persévérance et qu'il améliore l'estime de soi. Le sport propose des défis et favorise l'exploration de ses limites personnelles ainsi que le dépassement de soi. La compétition permet de mesurer et de célébrer l'excellence sportive et humaine. Chaque cas de dopage contribue à discréditer le sport et les valeurs qu'on lui attribue.



COMMENT PUIS-JE LUTTER CONTRE LE DOPAGE?

Je peux militer activement pour un sport sans dopage en adoptant les habitudes et comportements suivants :

- Je respecte les règles du jeu, mes coéquipiers et mes adversaires.
- La victoire, c'est bien, mais je suis déjà gagnant si j'éprouve du plaisir à m'entraîner et à participer.
- Je me fixe des objectifs réalistes.
- Je m'améliore par des efforts soutenus à l'entraînement et en compétition.
- J'adopte de saines habitudes de vie pour maximiser mes chances de réussite.
- Je me respecte en refusant de consommer des produits qui peuvent nuire à ma santé.
- J'encourage mes amis et mes coéquipiers à pratiquer un sport sans dopage.

