



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Guide antidopage de l'UEFA à l'intention des joueurs

Pourquoi certains athlètes se dopent-ils ?

Certains athlètes peuvent consommer des substances interdites afin d'accroître leur vitesse, leur force et leur endurance, ou de réduire leur temps de récupération entre des compétitions. On parle alors de dopage. Se doper, c'est tricher. Cette pratique est aussi condamnable que tenter de truquer le résultat d'un match.

Pourquoi l'UEFA dispose-t-elle d'un programme antidopage ?

Pour garantir que le vainqueur, quel qu'il soit, gagne de façon équitable, sans consommer de produits dopants pour améliorer sa performance.

Pour prévenir la consommation et l'abus de certaines substances, nuisant à la santé des joueurs.

**LE PROGRAMME ANTIDOPAGE
PRÉSERVE L'IMAGE D'UN
FOOTBALL PROPRE**



Quels sont les contrôles pratiqués par l'UEFA ?

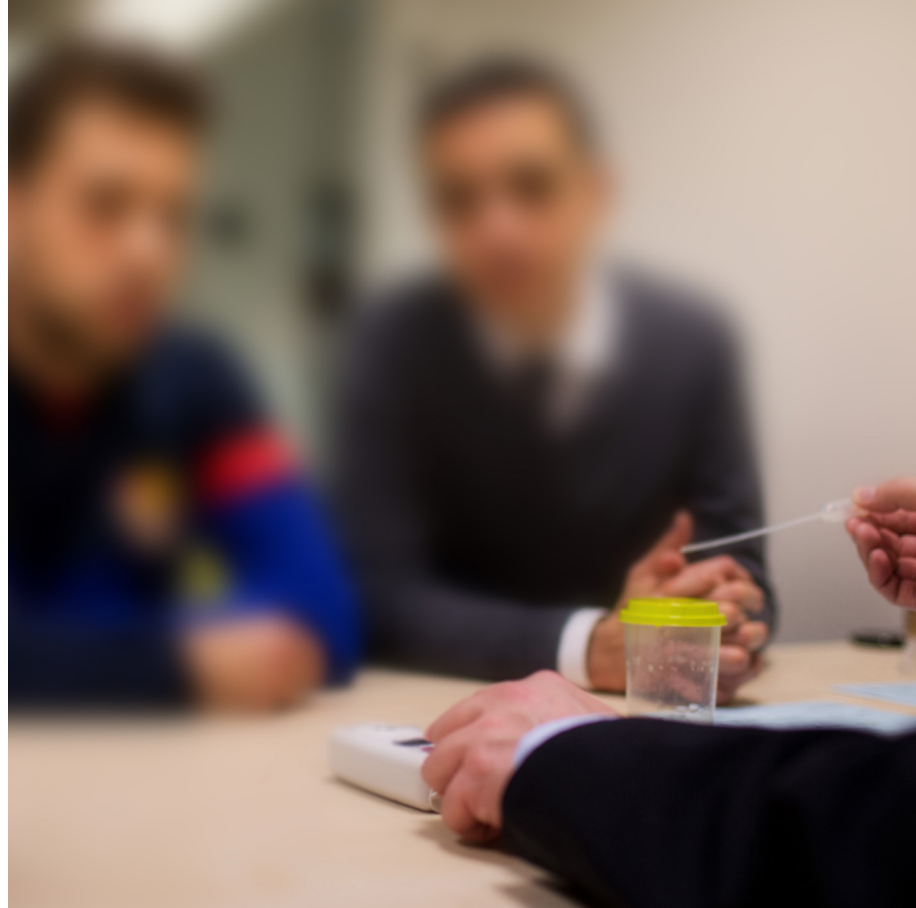
L'UEFA prélève des échantillons de sang et d'urine de joueurs qui participent à ses compétitions. Les joueurs peuvent être contrôlés après un match, pendant un entraînement ou même chez eux. La présence de stéroïdes, d'EPO, d'hormones de croissance et de stimulants (tels que l'éphédrine) est notamment testée.

L'UEFA surveille également les niveaux de certaines substances biologiques dans l'organisme des joueurs. Si un joueur prend des substances destinées à améliorer sa performance, ces niveaux changent. Par conséquent, même si la substance n'est pas directement détectée le jour du contrôle, un joueur qui triche peut toujours être sanctionné.

Quelles sont les autres organisations susceptibles de me contrôler ?

L'UEFA, la FIFA, l'organisation nationale antidopage (ONAD) d'un joueur ou l'ONAD d'un autre pays où il se trouve peuvent lui demander de se soumettre à un contrôle. Si l'on vous demande de vous soumettre à un contrôle, ne refusez jamais, mais veillez à ce que le contrôleur antidopage vous présente sa pièce d'identité et demandez-lui quelle organisation il représente. Le cas échéant, vérifiez auprès du personnel d'encadrement de votre équipe.

Assurez-vous de savoir quoi faire lorsqu'on vous demande de vous soumettre à un contrôle antidopage et faites toujours preuve de respect envers les contrôleurs.



Quelles sont les substances interdites ?

Toutes les substances figurant sur la *Liste des interdictions* de l'Agence mondiale antidopage (AMA) sont interdites dans le football. Une liste actualisée est publiée le 1^{er} janvier de chaque année. Assurez-vous donc de disposer de la dernière version.

La *Liste des interdictions* inclut des substances telles que les stéroïdes anabolisants et les hormones, ainsi que les drogues récréatives, comme le cannabis, mais également de nombreuses substances contenues dans des médicaments d'usage courant. En cas de doute, posez la question à votre médecin d'équipe avant de prendre quoi que ce soit.

L'AMA dispose d'un site Web (www.wada-ama.org) et d'une application vous permettant de vérifier si une substance est interdite ou non. Votre ONAD peut aussi vous renseigner.



Puis-je prendre les médicaments que mon médecin ou une autre personne m'a prescrits ?

Vous devez vérifier qu'un médicament ne contient pas une substance interdite avant toute prise. Votre médecin d'équipe devrait être en mesure de vous y aider.

Si le médicament en question contient effectivement une substance interdite mais constitue le seul remède au problème dont vous souffrez, vous devez demander une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) afin de pouvoir l'utiliser. Votre médecin d'équipe vous aidera à remplir la demande et à l'adresser à l'organisation compétente (par exemple ONAD/UEFA/FIFA), mais il vous incombe de veiller à l'envoi de ce formulaire.

Ne prenez jamais des médicaments appartenant à une autre personne, y compris vos amis, vos coéquipiers et les membres de votre famille. Ces médicaments pourraient contenir une substance interdite. Votre famille et vos amis n'ont sans doute pas à se soucier de la *Liste des interdictions* et des contrôles antidopage, mais vous oui.

Si vous allez à l'étranger, emportez toujours vos médicaments avec vous. Dans un autre pays, les médicaments peuvent être ressemblants, mais leur composition n'est pas nécessairement la même.

Qu'est-ce qu'une violation des règles antidopage ?

Les règles antidopage de l'UEFA prévoient plusieurs types de violation, notamment une violation manifeste, à savoir la présence de substances interdites dans les échantillons soumis. Sont également considérés comme des violations le dopage avéré, le refus de se soumettre à un contrôle, le trafic de substances interdites et le fait de faciliter la prise de substances interdites par un autre joueur.

Vous pouvez parfois être soumis à une obligation de transmission d'informations relatives à la localisation, ce qui signifie que vous et/ou votre club et/ou votre équipe nationale devez informer l'UEFA ou votre ONAD de vos horaires d'entraînement et de match. Le personnel d'encadrement de votre équipe peut vous y aider, mais il est important que vous ayez conscience de vos responsabilités, dans la mesure où une violation de l'obligation de transmettre des informations relatives à la localisation peut entraîner une suspension d'un an de tout exercice du football.

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLATION DES RÈGLES ANTIDOPAGE



Qui est responsable en cas de violation des règles antidopage ?

Vous êtes toujours responsable, que la violation porte sur la présence d'une substance interdite dans votre organisme lors d'un contrôle, un refus de vous soumettre à un contrôle, le non-respect de l'obligation de transmission d'informations relatives à la location, ou tout autre manquement aux règles antidopage. Rappelez-vous qu'il est question de votre organisme et de votre carrière, et que vous ne pouvez vous en prendre qu'à vous-même.

Combien de temps dure une suspension pour violation des règles antidopage ?

Les joueurs peuvent être suspendus jusqu'à quatre ans pour une première violation, ce qui suffirait probablement à compromettre votre carrière.

En outre, les joueurs qui ne respectent pas la procédure de contrôle antidopage peuvent se voir infliger plusieurs matches de suspension ou une amende, par exemple s'ils ne se présentent pas directement au contrôle antidopage ou ne suivent pas les instructions des contrôleurs antidopage.

**LES JOUEURS PEUVENT ÊTRE
SUSPENDUS JUSQU'À QUATRE ANS
POUR UNE PREMIÈRE VIOLATION**





Les drogues récréatives font-elles partie de la *Liste des interdictions*?

Les drogues comme le cannabis, la cocaïne et les amphétamines sont illégales dans la plupart des pays et sont interdites dans le football. Même si vous les consommez en dehors des périodes où vous jouez, ces substances peuvent rester dans votre organisme pendant un certain temps. Elles ont également des effets négatifs sur votre santé et votre condition physique, et peuvent entraîner des addictions.

De plus, rappelez-vous que, de nos jours, tout le monde ou presque dispose d'un téléphone avec appareil photo. Des photos vous montrant en train de vous droguer circuleraient très rapidement et pourraient avoir un impact sur votre réputation et votre carrière.

L'alcool n'est pas interdit dans le football, mais il peut avoir des effets négatifs sur votre performance. Les joueurs ne sont pas autorisés à boire de l'alcool dans le local de contrôle antidopage (situé dans le stade ou à proximité du terrain d'entraînement).

**LES DROGUES RÉCRÉATIVES SONT
ILLÉGALES DANS LA PLUPART DES
PAYS ET SONT INTERDITES DANS
LE FOOTBALL**

Les compléments alimentaires sont-ils sans danger ?

Les compléments alimentaires ne sont pas réglementés comme les médicaments. Vous ne pouvez donc jamais savoir avec certitude si leur composition est bien celle qu'affiche l'étiquette. Des études ont révélé que près de 15 % des compléments achetés sur Internet pouvaient contenir des substances interdites, telles que des stéroïdes anabolisants.

Plusieurs joueurs ayant pris des compléments alimentaires ont été contrôlés positifs, alors qu'ils n'avaient parfois pas consommé de substances interdites sciemment. La sanction reste la même : une longue période de suspension. Des substances comme la méthylhexaneamine (qui a également été mise en vente sous d'autres appellations, par exemple Geranamine) sont souvent impliquées dans ces cas.

Ne vous fiez pas aux mentions indiquant qu'un complément alimentaire est approuvé par l'UEFA, la FIFA ou d'autres organisations sportives similaires. Ce n'est jamais le cas. Attention : s'il est inscrit sur l'emballage que le produit améliore la performance, il contient sans doute une substance interdite !

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NE SONT PAS RÉGLEMENTÉS COMME LES MÉDICAMENTS. VOUS NE POUVEZ DONC JAMAIS SAVOIR SI LEUR COMPOSITION CORRESPOND À L'ÉTIQUETTE



Où puis-je obtenir une assistance supplémentaire ?

Pour plus d'informations sur la *Liste des interdictions*, les procédures de demande d'AUT, les procédures de contrôle antidopage et les différents types de violation des règles antidopage, consultez la page fr.uefa.org/protecting-the-game/anti-doping écrivez un e-mail à antidoping@uefa.ch ou contactez votre ONAD.

En cas de doute, parlez-en à votre médecin d'équipe, en particulier avant de prendre tout médicament.

SOYEZ RASSURÉ : LA PLUPART DES JOUEURS NE RENCONTRENT AUCUN PROBLÈME AU COURS DE LEUR CARRIÈRE. PRENDRE UN MOMENT POUR S'INFORMER DES RÈGLES ET PROCÉDURES DE BASE PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE LONGUE ET UNE BRÈVE CARRIÈRE DANS LE FOOTBALL
