



Le sport représente la meilleure école de la vie en enseignant aux jeunes les techniques et les valeurs dont ils ont besoin pour être de bons citoyens.

Adolf Ogi
Conseiller spécial au secrétaire général
des Nations Unies sur le sport pour
le développement et la paix

TOUT LE MONDE GAGNE!

Aider les entraîneurs, les enseignants et les animateurs de groupes de jeunes à animer un module sur le fair-play

Sommaire

[Qui a réalisé ce module?](#)

[Cadre général du module](#)

[Pour nous contacter](#)

[Informations générales](#)

[Préparation](#)

[Organisation du module](#)

[Fiches de joueurs](#)

- [La déclaration olympique](#)
- [Que faut-il entendre par fair-play?](#)
- [Le fair-play: cas pratiques](#)
- [Performances sportives et drogues donnant lieu à un abus](#)
- [Exemple de code de conduite](#)

[Guide de l'animateur](#)

- [Comment organiser des jeux de rôle](#)
- [Jeu de rôle/cas concrets](#)
- [Déroulement de la session](#)
- [Thèmes de discussion possibles avec des athlètes de haut niveau](#)
- [Activités pour "briser la glace"](#)
- [Glossaire de termes](#)

[Liens utiles sur l'Internet](#)

Souvent, on considère que le sport peut être gratifiant et contribuer au développement harmonieux des jeunes, mais ces derniers ne savent pas forcément saisir au mieux ces chances. L'enseignement du fair-play et de l'éthique sportive ne fait pas partie en général des cours de sport ou d'éducation physique destinés aux jeunes.

Dans leurs contacts avec d'autres athlètes et avec les officiels et dans différentes situations sur les terrains de jeux ou ailleurs, les sportifs font de nombreux choix d'ordre éthique – c'est-à-dire qu'ils doivent déterminer ce qui est bien ou ce qui est mal. Bien souvent, ils ne sont guère conseillés et ont pu de modèles auxquels se référer pour guider leurs décisions.

Les informations présentées ici doivent aider les entraîneurs dans toutes les disciplines sportives (ou les enseignants et les animateurs de groupes de jeunes) à organiser une formation active et ludique d'une durée de sept heures pour des jeunes âgés de 10 à 14 ans, afin, d'une part, de les sensibiliser davantage aux décisions d'ordre éthique à prendre dans le domaine du sport, et d'autre part, de les habituer à prendre des décisions conformes à l'esprit sportif

Cette formation devrait aussi inciter les jeunes à analyser leurs décisions en général à la lumière des valeurs éthiques apprises au cours des sessions et à mettre à profit dans leur vie quotidienne les mérites du véritable esprit sportif en termes de santé et d'interaction sociale.

La présente brochure contient tout ce qu'il faut à un entraîneur pour organiser la formation, y compris des fiches, des formulaires à remplir et un guide détaillé. En outre, on trouvera dans les pages qui suivent des informations utiles sur la meilleure façon d'organiser les sessions de formation, notamment des suggestions pratiques concernant les jeux de rôle et les techniques propres à amener les jeunes à s'intéresser véritablement au thème du fair-play.



***Le plus important aux Jeux olympiques,
Ce n'est pas de gagner mais de participer.
L'important dans la vie, ce n'est point
Le triomphe mais le combat:
L'essentiel, ce n'est pas d'avoir
Vaincu mais de s'être bien battu.***

Pierre de Coubertin



Qui a réalisé ce module?

Ce module est un produit du **Réseau mondial de jeunes** pour la prévention de l'abus de drogues de l'**Office des Nations Unies contre la drogue et le crime** (ONUDC). Le Réseau mondial de jeunes a pour objectif de faire participer davantage les jeunes, aux côtés de la communauté internationale, à l'élaboration de programmes et de politiques de prévention de l'abus de drogues. L'ONUDC parraine ce programme sur le fair-play, parce qu'il est convaincu que le sport, pratiqué en toute loyauté, peut aider les jeunes à éviter la drogue, l'alcool et d'autres problèmes. Toute activité ou tout programme qui renforce **les facteurs de protection** (voir dans le glossaire la rubrique "modèle modifié de stress social") chez les jeunes réduira le risque de consommation de substances ou autres problèmes de santé et de société.

"Les États parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge et de participer librement à la vie culturelle et artistique".

Convention relative aux droits de l'enfant (1990), article 31

Cadre général du module

L'ONUDC a commencé à s'intéresser au sport pour lutter contre l'abus de substances parmi les jeunes après le Forum mondial des jeunes tenu à Banff (Canada) en 1998. Parmi la multitude de groupes qui ont présenté leurs activités lors de cette manifestation, plusieurs utilisaient en effet le sport comme moyen d'interaction avec les jeunes. L'ONUDC a parrainé après le Forum de Banff un atelier qui a eu lieu à Rome en novembre 2000 et au cours duquel les possibilités qu'offre le sport, et aussi ses limites, ont été examinées d'une manière plus approfondie. L'atelier a abouti à une monographie intitulée "**Sports: le sport au service de la prévention de l'abus de drogues**". Cette monographie a servi de référence principale pour un module à l'intention des entraîneurs et des jeunes qui a été testé au camp **Football sans frontières** organisé à Doha du 15 au 20 octobre 2003.

Le camp Football sans frontières a mis à profit le succès obtenu par les camps Basketball sans frontières qui ont réuni des jeunes venus de l'ex-Yougoslavie en 2001, et de Grèce et de Turquie en 2002. Tout en servant à perfectionner les joueurs, ces camps avaient deux autres objectifs: établir les liens entre des jeunes de régions ayant connu récemment un conflit et développer des connaissances et des compétences propres à promouvoir le choix d'un mode de vie sain. Mais le concept de "sport sans frontières" a évolué et prend aussi en compte désormais les jeunes "exclus de la société", qui vivent en bordure ou en marge de celle-ci. L'un des objectifs du camp de football organisé au Qatar était de renforcer la composante promotion de la santé¹ de ce concept.

¹ Aux fins du présent module, la notion de promotion de la santé renvoie aux ressources sociales et individuelles, ainsi qu'aux capacités physiques qui confèrent aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Prise dans ce sens, la santé est une ressource de la vie quotidienne, qui comporte des aptitudes comme la confiance en soi, et celles qui sont requises pour la réduction du stress, la communication et le règlement des conflits (Charte d'Ottawa, 1986).



Pour nous contacter

Équipe du réseau mondial de jeunes

Groupe de la prévention, du traitement et de la réadaptation
Office des Nations Unies contre la drogue et le crime (ONUDC)

Adresse: Boîte postale 500, A-1400 Vienne, Autriche

Tel.: +43-1-26060-5551

Fax: +43-1-26060-5928

Email: youthmail@unodc.org

Notre expérience mondiale de la prévention primaire
http://www.unodc.org.org/youthnet/global_initiative/global_initiative_project.html



Informations générales

Vue d'ensemble

- Dans ce module de formation, le sport est présenté comme une activité neutre, qui peut déboucher sur des résultats positifs et négatifs. Un jeu loyal et digne et une saine compétition sont présentés comme des concepts clefs qui procurent un vrai plaisir, un développement sain et de meilleurs résultats.
- Le concept du fair-play (ou franc jeu) est examiné à travers quatre grands thèmes: respect du jeu (y compris des officiels); respect des autres (coéquipiers, entraîneurs, adversaires); respect de soi-même; et saine compétition. Un sous-thème unit ces concepts: la maîtrise de soi.
- Le module se déroule comme suit: définir le fair-play, déterminer les situations de fair-play, les situations de jeu de rôle et les choix, et mettre en pratique les enseignements et les capacités en situation de jeu.
- Le module peut être complété en demandant à un professionnel ou autre athlète de haut niveau de venir parler aux jeunes joueurs de ses problèmes éventuels en ce qui concerne l'éthique et le fair-play.
- Un des objectifs généraux de ce module de formation est d'encourager les jeunes à mettre en pratique dans leur vie quotidienne ce qu'ils apprennent sur les terrains de sport. On espère que l'examen détaillé des situations de fair-play qui en fait partie aidera les jeunes participant à cette formation à comprendre comment prendre des décisions du même ordre dans la vie courante.

Ce module a pour objectifs d'aider les entraîneurs à mieux faire comprendre les décisions d'ordre éthique qu'implique le sport, ainsi que de montrer comment prendre des décisions fondées sur le véritable esprit sportif.

Quels sont les objectifs du module?

- Aider les entraîneurs à mieux faire comprendre les décisions d'ordre éthique qu'implique le sport, ainsi que montrer comment prendre des décisions fondées sur le véritable esprit sportif.

Qu'apportera cette formation aux joueurs?

- Ils seront mieux sensibilisés aux nombreux choix éthiques à faire au cours de la préparation, de l'entraînement et du jeu;
- Ils comprendront mieux comment, en jouant franc jeu et en faisant preuve d'esprit sportif, tout le monde peut prendre plus de plaisir à jouer;
- Ils pourront mieux se conduire et faire preuve d'esprit sportif lorsqu'ils participent à des activités sportives.



Préparation

Participants

Le module a été testé avec de jeunes sportifs de 10 à 14 ans et c'est à ce groupe d'âge qu'il est destiné. Il peut également convenir à des athlètes plus âgés ou à des étudiants qui suivent des cours d'éducation physique. Certains contextes se prêtent bien à ce module:

- Saison sportive;
- Camp sportif – le module peut être intégré à la composante concernant les aptitudes, avec ainsi un programme d'activités plus varié;
- Informations en matière de santé ou centres de jeunesse.

Durée

Environ sept heures.

Conditions d'admission

Il suffit que les jeunes aient déjà pratiqué un sport, à n'importe quel niveau, pour que des exemples de situations ou d'incidents impliquant une décision d'ordre éthique puissent être utilisés.

Matériel nécessaire

- Un tableau blanc ou un tableau à feuilles mobiles;
- Un crayon et quelques feuilles de papier pour chaque joueur;
- Des fiches pour chaque joueur:
 1. La Déclaration olympique;
 2. Que faut-il entendre par fair-play?
 3. Le fair-play: cas pratiques;
 4. Performances sportives et drogues donnant lieu à un abus;
 5. Exemple de code de conduite.

Lieu

Utiliser un vestiaire ou autre local où l'on peut travailler sans être dérangé, avec suffisamment de place pour qu'un petit groupe puisse faire des jeux de rôle, et installé de sorte que les joueurs puissent prendre quelques notes.



Organisation du module

1. Définir et expliquer les mérites du fair-play [60-90 minutes]

- Activité 1: pour “briser la glace”, demander à chaque joueur à tour de rôle de dire un mot sur son sport favori et sur les moments sportifs les plus mémorables qu’il a vécus – en tant que participant ou spectateur (voir **Guide de l’animateur 5: Activités pour “briser la glace”**).
- Point 1: cette session portera sur le fair-play (ou véritable esprit sportif). Fair-play est l’expression que nous utilisons pour le respect des règles du jeu et de l’esprit sportif. Le fair-play, c’est ce qu’il convient de faire, et aussi de ne pas faire.
- Point 2: le module vise à vous aider à mieux comprendre les décisions de fair-play que vous devez prendre en jouant, en vous entraînant ou en vous préparant à faire du sport, à faire les choix qui sont conformes à l’esprit sportif et à mettre en application ces choix.
- Activité 2: pour comprendre ce qu’est le fair-play, il convient de définir ce qu’est le sport. Énumérer un certain nombre d’activités sur le tableau à feuilles (par exemple, voile, lutte professionnelle, vélo, échecs, skate board, concours de danse, courses d’automobiles, etc.); demander si toutes ces activités sont des sports, et pourquoi ou pourquoi pas (qu’est-ce qui fait ou non d’une activité un sport?)
- Point 3: demander aux joueurs de réfléchir à la définition suivante du sport: activité physique dotée d’une structure ou d’un ensemble de règles communes permettant de se mesurer à soi-même ou aux autres; demander pourquoi il y a des règles dans le sport qu’ils pratiquent. Pour approfondir les discussions sur ce thème, voir la publication de l’ONU DC intitulée “**Le sport au service de la prévention de l’abus de drogues**”, page 6.
- Activité 3: expliquer les mérites du fair-play, réfléchir ensemble sur les aspects positifs et négatifs potentiels du sport; noter les idées sur le tableau à feuilles; demander aux joueurs de dire quels avantages ou quelles choses intéressantes ils retirent de la pratique du sport; leur demander ensuite comment renforcer les aspects positifs et réduire le plus possible les aspects négatifs. Essayer de faire ressortir les éléments du fair-play et d’une saine compétition (par exemple, mettre l’accent autant sur l’effort que sur la victoire).
- **Fiche 1: la Déclaration olympique**: présenter la déclaration de Pierre de Coubertin comme une introduction importante aux valeurs du fair-play.

Fair-play est l’expression que nous utilisons pour le respect des règles du jeu et de l’esprit sportif. Le fair-play, c’est ce qu’il convient de faire, et aussi de ne pas faire.

2. Déterminer les situations de fair-play [15 minutes]

- **Fiche 2: Que faut-il entendre par fair-play?** Passer en revue les quatre éléments du fair-play:
 1. Respect du jeu (y compris des officiels)
 2. Respect des autres (coéquipiers, entraîneurs, adversaires)
 3. Respect de soi-même
 4. Saine compétition** Il y a encore un élément qui recoupe les quatre autres: la maîtrise de soi à tout moment. Débattre des problèmes et des solutions dans diverses situations.
- Point 1: jouer en respectant les valeurs du fair-play revient à faire de bons choix devant un problème ou face à une situation.
- Activité 1: en se servant de la **fiche 3: Le fair-play: cas pratiques** demander à chaque joueur de décrire, dans le sport qu'il pratique, une situation impliquant l'élément 1 (respect du jeu) et mettant les joueurs devant un conflit ou un dilemme. Instructions: décrire une scène à laquelle vous avez assisté ou dont vous avez été témoin où le "respect du jeu" a été compromis. Sur le formulaire, un espace est prévu pour décrire la situation (Que s'est-il passé? Qui était impliqué? Pourquoi y avait-il problème?) et pour suggérer un choix conforme à l'esprit sportif et un autre qui ne l'est pas.

- *Respect du jeu*
- *Respect des autres*
- *Respect de soi-même*
- *Saine compétition*

Éléments de fair-play

3. Jeux de rôle: situations et choix [60-90 minutes]

- Activité 1: demander aux joueurs de se mettre par groupes de 4 ou 5 pour répéter des situations qu'ils ont vécues. [Se servir du **Guide de l'animateur 2: Jeu de rôle/cas concrets** pour chercher des idées, au besoin.]
- Activité 2: demander à chaque groupe de présenter, à tour de rôle, sa situation au reste de l'équipe ou du groupe, selon le temps qui reste.
- Activité 3: après chaque jeu de rôle, demander au reste de l'équipe de faire des observations (par exemple, était-il possible de faire d'autres choix qui soient conformes à l'esprit sportif? Comment la maîtrise de soi intervient-elle dans les différents choix?).

4. Répéter les étapes 2 à 3 pour chacun des trois autres éléments (respect des autres, respect de soi-même, saine compétition) [3 heures]

5. Mettre en pratique les enseignements et les capacités [60-90 minutes]

- Activité 1: jouer dans un esprit de fair-play, en demandant aux joueurs d'être attentifs aux décisions conformes à l'esprit sportif qu'ils doivent prendre en cours de jeu. Après, leur poser des questions sur les situations qui sont intervenues, et leur demander dans quelle mesure l'esprit sportif a bien été respecté dans le jeu et à quelles difficultés cela pouvait donner lieu?



6. Synthèse [45-60 minutes]

- Activité 1: après avoir fini de parcourir les 4 éléments, faire la synthèse du module en organisant une session pour établir un code de conduite pour l'équipe; demander aux joueurs de débattre des idées formulées aux sessions antérieures, en les inscrivant sur le tableau à feuilles; une fois toutes les idées répertoriées, ne garder que les 10 plus importants principes pour l'équipe (par exemple, organiser un vote secret sur chaque principe, les 10 principes qui recueillent le plus grand nombre de voix devenant le code de conduite de l'équipe). Comme source d'inspiration, montrer éventuellement aux joueurs la **fiche 5: Exemple de code de conduite.**

Faire imprimer les principes, les encadrer et les afficher dans un endroit où l'équipe peut les voir. Rechercher toutes les occasions de se référer à ce code, de sorte qu'il devienne un code "de vie" pour l'équipe.

7. Option: Inviter un athlète de haut niveau à parler du fair-play aux joueurs

- Activité 1: si vous avez des contacts avec un athlète local de haut niveau qui pourrait servir d'exemple aux jeunes, invitez-le à rendre visite à votre équipe et à parler de son expérience de fair-play et d'absence du fair-play; utiliser le **Guide de l'animateur 4: Thèmes de discussion possibles avec des athlètes de haut niveau** pour proposer des thèmes à aborder.



Fiches de joueurs





*Le plus important aux Jeux olympiques,
ce n'est pas de gagner mais de participer.*

*L'important dans la vie,
ce n'est point le triomphe mais le combat*

*L'essentiel ce n'est pas
d'avoir vaincu mais de s'être battu.*

Pierre de Coubertin

Que faut-il entendre par fair-play?

Pour s'amuser en participant à une compétition et en atteignant des objectifs individuels et collectifs, il faut que chacun se prépare, s'entraîne et joue en respectant le véritable esprit sportif.

> Respect du jeu:

Cela veut dire qu'il faut arriver sur le terrain avec l'intention de passer un bon moment et de donner le meilleur de soi-même. Cela veut dire qu'il faut respecter les officiels et le rôle qui est le leur. Respecter le jeu, c'est respecter les règles du jeu, mais c'est aussi aller plus loin et jouer dans l'esprit des règles et dans l'esprit du jeu.

> Respect des coéquipiers, des entraîneurs et des adversaires:

Pour ne pas décevoir les coéquipiers et les entraîneurs, se préparer correctement à la compétition, faire de son mieux, encourager ses coéquipiers et les féliciter de leurs efforts. Opposer à l'adversaire un combat propre, sans agressivité verbale, sans querelles et sans violence.

> Respect de soi-même:

Se préparer physiquement et mentalement à participer dans un bon état d'esprit et en limitant les risques. Cela veut dire qu'il faut se mettre en bonne condition physique et être prêt à faire de son mieux quel que soit le résultat. Les athlètes qui se respectent eux-mêmes n'utilisent pas de produits dopants. Le respect de soi-même signifie aussi qu'on doit défendre ses droits et sa dignité si un adversaire, un coéquipier ou un entraîneur vous traite de manière désobligeante.

> Saine compétition:

La compétition est un élément essentiel du sport, mais trop insister sur la victoire peut avoir des effets négatifs sur les jeunes athlètes:

- Cela peut enlever le plaisir du jeu;
- Cela peut stresser indûment les joueurs;
- Le sport peut perdre son attrait pour ceux qui ne sont pas obsédés par l'idée de gagner;
- Cela peut donner la tentation d'essayer des produits dopants.

Chaque sportif et chaque équipe sportive aborde la compétition à sa manière, mais le désir de gagner ne doit pas l'emporter sur la volonté de jouer franc jeu. Rechercher la victoire à tout prix n'est pas le vrai sens de la compétition.



Chacune de ces quatre règles passe enfin par le même principe fondamental :

la maîtrise de soi à tout moment.

C'est seulement en contrôlant vos émotions que vous pouvez faire les bons choix quand il y a des difficultés sur le terrain.

Le fair-play: cas pratiques

1. Décrivez la situation (Que s'est-il passé? Qui était impliqué? Pourquoi y avait-il problème?).

2. Suggérez un choix non conforme à l'esprit sportif.

3. Suggérer un choix conforme à l'esprit sportif.



Performances sportives et drogues donnant lieu à un abus

Quelques substances psychotropes et leurs effets sur les performances

Lorsque l'on parle de l'usage de substances psychotropes dans un contexte sportif, il est plus utile de se concentrer sur les effets immédiats de ces substances sur les performances sportives plutôt que d'évoquer leurs conséquences à long terme (bien sûr, les produits dopants peuvent améliorer les performances immédiates, mais s'en servir revient à tricher et s'il y a tricherie, il n'y a plus de sport). Les informations sur les risques de l'usage de drogues doivent être présentées de manière franche et équilibrée. Ces informations seront mieux reçues si vous admettez que certains peuvent trouver de l'intérêt à ces substances.

On trouvera ci-après un résumé des effets sur les performances sportives des drogues dont l'abus est fréquent. En général, ces substances n'améliorent pas les performances. Leur consommation risque au contraire d'altérer et de réduire les performances sportives.

Les effets des substances varient en fonction de la puissance de la drogue utilisée, de la dose absorbée et de la situation dans laquelle elle est consommée. La prise simultanée de certaines substances (telles que substances volatiles et alcool) accroît nettement leurs effets respectifs sur l'organisme. À l'exception des amphétamines et des stéroïdes, qui sont des produits dopants prohibés, aucune de ces substances n'a d'effet dopant. La meilleure manière de parler de la question de la consommation de ces substances par de jeunes sportifs est donc de montrer en quoi leur usage est révélateur d'un manque de respect à l'égard de soi, des membres de son équipe, de ses adversaires et du jeu (le meilleur moyen pour ce faire étant de se référer à un code de conduite).

Les informations ci-après concernant les effets sur les performances sportives des substances dont l'abus est le plus répandu sont tirées des sources suivantes: discussion avec G. Wadler, expert en amélioration des performances sportives, publiée par ESPN TV Network sur le site <http://espn.go.com/special/s/drugsandsports> (2001); chapitre d'un ouvrage de R. Coombs et M. P. McAndrews, "The effects of mood-altering substances on workplace performance" (1994); et article de V. G. Iven intitulé "Recreational drugs", *Clinics in Sport Medicine* (1998).

|| Alcool

L'alcool n'a aucune propriété dopante. Les études ont montré que ce produit altère les performances de diverses manières:

- Diminution de la capacité de se concentrer sur une tâche, de prendre rapidement des décisions et d'évaluer les dangers;
- Amoindrissement des fonctions mnésiques (mémoire) et allongement du temps de réaction;
- Diminution de l'équilibre, de la stabilité et de l'habileté;
- Exubérance accrue, manque de jugement;
- Xylostomiase ("gueule de bois"), y compris réduction de la coordination œil-main et allongement du temps de réaction. Ainsi, on a démontré que les facultés des pilotes de l'air pouvaient demeurer altérées par l'alcool même quand leur taux d'alcoolémie était revenu à zéro.

|| Tabac

Le tabac n'a aucune propriété dopante et risque de réduire les performances:

- Fumer a des effets sur l'accomplissement de tâches physiques et intellectuelles complexes;
- Les fumeurs disent que fumer les aide à penser et à se concentrer; mais, cette sensation est peut-être due au fait que fumer compense les troubles engendrés par l'état de manque;
- Il a été démontré que les fumeurs en état de manque ont davantage de difficulté à se concentrer, en particulier pour accomplir des tâches complexes;
- À long terme, fumer réduit considérablement les capacités cardiovasculaires.

|| Cannabis

Le cannabis n'a aucune propriété dopante et risque de réduire les performances:

- Il altère la coordination œil-main et allonge le temps de réaction;
- Il réduit la coordination motrice, la capacité de poursuite visuelle et la perception;
- Il diminue la concentration et déforme la perception temporelle;
- Les consommateurs se fatiguent plus rapidement;
- Xylostomiase: performance altérée 24 heures après la consommation;
- Les effets nuisibles à la santé à court terme sont notamment: troubles mnésiques et difficultés d'apprentissage; problèmes de concentration; distorsion des perceptions sensorielles (vision, audition, toucher) et de la perception temporelle; difficultés à penser et à résoudre les problèmes; chez certaines personnes, brusque sentiment d'anxiété, y compris attaques de panique et paranoïa.

|| Cocaïne

La cocaïne a des propriétés dopantes très limitées et peut bien davantage réduire les performances:

- Des études ont montré que les consommateurs de cocaïne se fatiguent moins vite et que leur attention et leur vitesse de réaction sont meilleures, mais il a été suggéré que ces résultats étaient pour la plupart obtenus chez des individus en manque de sommeil;
- La cocaïne peut altérer le sens des réalités du consommateur; ainsi, un athlète peut croire qu'il a amélioré ses performances et se sentir moins fatigué alors qu'en réalité ses performances ont diminué;
- L'aptitude à accomplir des tâches complexes (par exemple, jugement et prise de décisions) est diminuée;
- L'augmentation de la température corporelle associée à une anhidrose (transpiration réduite) altère la capacité de thermorégulation du corps pendant l'activité physique;
- Une activité intense accroît le stress cardiaque induit par la cocaïne et peut provoquer de très graves crises de tachycardie, voire un infarctus, en particulier chez les fumeurs de tabac;
- Xylostomiase ou état de manque: les effets du manque sur l'humeur, l'attention et les capacités psychomotrices peuvent peser davantage sur les performances que ceux de l'intoxication elle-même.

|| Substances volatiles

Les substances volatiles n'ont aucune propriété dopante et peuvent réduire les performances:

- Début de l'intoxication: fatigue, faiblesse musculaire, troubles mnésiques, problèmes de concentration et difficultés à résoudre les problèmes;
- Stade de l'euphorie: confusion, désorientation, troubles de la vision, manque de coordination, réflexes diminués;
- Initialement, le consommateur est stimulé et perd ses inhibitions, mais à mesure des inhalations, les troubles suivants peuvent survenir: troubles de la parole et de la marche, hallucinations, puis somnolence bradypnée (ralentissement de la respiration) et perte de conscience;
- Ces substances peuvent provoquer la mort par suffocation et du fait de comportements dangereux.

|| Opiacés

Les opiacés n'ont aucune propriété dopante et peuvent diminuer les performances:

- Les opiacés faibles tels que la codéine ou le dextropropoxyphène (Darvon) réduisent moins les performances que les opiacés forts tels que l'héroïne, la péthidine (Demerol) ou la morphine;
- Les opiacés forts provoquent des troubles de la perception, de l'apprentissage, de la mémoire et du raisonnement;
- Les patients sous méthadone n'ont que peu, voire pas, de troubles au niveau de leurs performances sportives.

Produits dopants

Il y a plusieurs raisons qui peuvent inciter un athlète à se doper, notamment:

- Développer sa masse et sa force musculaires et/ou osseuses;
- Mieux oxygéner les tissus sollicités;
- Masquer la douleur;
- Stimuler l'organisme;
- Se détendre;
- Perdre du poids;
- Dissimuler l'usage d'autres drogues.

|| Amphétamines

Les amphétamines ont des propriétés dopantes, mais peuvent également diminuer les performances:

- Les effets stimulants des amphétamines durent beaucoup plus longtemps que ceux de la cocaïne;
- Ces substances provoquent insomnie, vigilance, bonne humeur, confiance en soi accrue et perte d'appétit; elles donnent l'impression d'une moindre fatigue mais ne créent pas d'énergie physique ni mentale;
- Elles déforment la perception de la réalité chez le consommateur et altèrent le jugement, ce qui risque de conduire un athlète à participer à une épreuve alors qu'il est blessé et, partant, d'aggraver ses blessures et de mettre les autres en danger;
- Les effets nuisibles à court terme des amphétamines sont notamment les suivants: augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine, anorexie et perte de poids, insomnie, céphalées, convulsions, hallucinations et paranoïa. La mort peut également survenir par rupture d'un vaisseau sanguin du cerveau, infarctus, anomalies du rythme cardiaque et hyperthermie;
- La consommation d'amphétamines en vue d'améliorer ses performances sportives, outre qu'elle est une forme de tricherie, est illégale.

|| Stéroïdes anabolisants

Les stéroïdes anabolisants sont de loin les produits dopants les plus utilisés. Ils ont pourtant aussi des effets indésirables, en fonction de leur durée d'utilisation.

- Chez les personnes de sexe masculin: production de sperme réduite, diminution des testicules, impuissance, difficulté ou douleur à uriner, perte de cheveux et développement mammaire irréversible (gynécomastie).
- Chez les personnes de sexe féminin: développement de caractéristiques masculines telles que diminution de la masse grasseuse et de la taille des seins, baisse du timbre de la voix, développement excessif du système pileux et perte de cheveux, ainsi qu'augmentation de la taille du clitoris.
- Chez les adolescents des deux sexes: interruption prématurée de la croissance, de sorte que ces personnes n'atteignent pas la taille qu'elles auraient eue sans les substances.
- Chez les personnes des deux sexes et de tout âge: kystes et cancers hépatiques potentiellement mortels; troubles de la coagulation, modification du métabolisme

- des lipides et hypertension, tous facteurs qui peuvent favoriser un infarctus ou une attaque cérébrale; et acné. Selon certains spécialistes, les informations dont on dispose laissent penser que l'abus de stéroïdes anabolisants – particulièrement à fortes doses – augmente l'agressivité, d'où une tendance à la violence physique, sexuelle, etc. Lorsqu'ils arrêtent de prendre le produit, certains consommateurs éprouvent dépression, fatigue, sentiment d'impatience, perte d'appétit, insomnie, diminution du désir sexuel, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires et envie de reprendre des stéroïdes anabolisants.
- Chez les personnes qui s'injectent la drogue: infections résultant du partage d'aiguilles ou de l'utilisation de matériel non stérile, y compris VIH/sida, hépatites B et C et endocardite infectieuse (inflammation potentiellement mortelle de la membrane interne du cœur). Il se développe parfois au point d'injection des infections bactériennes qui peuvent être douloureuses et dégénérer en abcès.

Exemple de code de conduite

- Je respecterai toujours les règles du jeu.
- Je ne perdrai pas mon sang-froid pendant le jeu.
- J'applaudirai une belle action menée par l'une ou l'autre équipe.
- Je ne dénigrerai, n'importunerai ni ne provoquerai mes adversaires.
- Que j'aie gagné ou perdu, je serrerai la main à mes adversaires et aux officiels à l'issue du jeu.
- Je ne crierai ni après mes coéquipiers ni après les entraîneurs, ni ne les critiquerai s'ils ont commis une erreur.
- J'admettrai les erreurs au lieu de chercher des excuses ou de blâmer les autres.
- Je donnerai le meilleur de moi-même tout au long du jeu, même si mon équipe se fait battre à plate couture.
- Je signalerai les erreurs d'arbitrage lorsqu'elles sont commises en notre faveur.
- Je ne discuterai pas les décisions de l'arbitre prises à mon encontre.
- Je ne ferai pas l'intéressant.
- Je prendrai du plaisir à jouer!!

Quel serait votre code?



Guide de l'animateur



Comment organiser des jeux de rôle

Le jeu de rôle offre un excellent moyen d'étudier des situations de la vie réelle et d'en tirer des leçons. Il est souvent plus intéressant et plus amusant de jouer des situations que d'en parler, et tous – acteurs et spectateurs – peuvent apprendre beaucoup de cet exercice².

Jouer des situations est souvent plus intéressant et plus amusant que d'en parler

Dans le cadre de ces sessions, le jeu de rôle:

- Permettra aux joueurs de tirer parti de l'expérience qu'ils ont acquise dans leurs activités sportives;
- Aidera les joueurs à prendre conscience de la façon dont les autres perçoivent les situations;
- Donnera aux joueurs une occasion d'essayer de réagir différemment dans certaines situations.

Les étapes de l'organisation d'un jeu de rôle sont les suivantes:

1 Montrer aux joueurs comment interpréter une situation (principaux messages: ils doivent bien comprendre la situation qu'ils essaient de représenter, et rester brefs et dans le sujet, c'est-à-dire que la scène doit durer au maximum une minute).

2 Constituer des groupes de 4 à 5 joueurs.

3 Leur expliquer ce qu'ils doivent faire:

- Définir une situation à partir d'un des thèmes proposés;
- Jouer la situation;
- Trouver deux façons de faire face à la situation;
- Jouer la situation en appliquant chacune des solutions;
- Déterminer quelle est la meilleure solution et pourquoi;
- Être prêt à expliquer à son groupe sa conception du rôle.

4 Après le jeu de rôle, organiser une brève discussion avec le groupe.

On peut poser les questions suivantes:

- D'après vous, quelle est la meilleure solution? Pourquoi?
- Voyez-vous d'autres solutions?

Si vous avez le temps, demandez à des participants de jouer les autres solutions.

² Plutôt que d'organiser un jeu de rôle, vous pouvez préférer discuter diverses situations avec vos joueurs. Prenez simplement comme sujets de discussion les situations que les joueurs imaginent, ou celles qui sont exposées à la section **Guide de l'animateur 2: Jeu de rôle/cas concrets**.

Jeu de rôle/cas concrets

Jouer franc-jeu signifie faire les bons choix face à certains problèmes ou à certaines situations. Pour chacun des problèmes ci-dessous, proposez deux solutions, évaluez les conséquences de chacune et choisissez la meilleure.

1. **L'arbitre vous appelle pour une faute qui a valu une pénalité à votre équipe. Vous ne comprenez pas et n'êtes pas d'accord.**
2. **Votre entraîneur vous fait sortir du terrain parce qu'il pense que vous ne donnez pas le meilleur de vous-même. Vous ne comprenez pas et n'êtes pas d'accord.**
3. **Coup de sifflet final, le match est terminé – votre équipe a gagné le championnat et saute de joie sur le terrain – vous regardez les joueurs de l'équipe adverse.**
4. **Un de vos coéquipiers se moque de vos adversaires et vous invite à en faire autant.**
5. **Vous marquez un but, mais l'arbitre le refuse – votre mère est furieuse, vos coéquipiers sont furieux, votre entraîneur est furieux!**
6. **Un de vos coéquipiers, qui joue bien, essaie de monopoliser le ballon.**
7. **Un de vos coéquipiers est ignoré par le reste de l'équipe.**
8. **Un de vos coéquipiers perd son sang-froid après un but marqué par vos adversaires.**
9. **Un de vos coéquipiers triche (il ment sur sa date de naissance pour pouvoir jouer dans une catégorie de joueurs plus jeunes).**
10. **Un ami vous propose de prendre un "complément alimentaire" qui, d'après lui, l'aide vraiment à rester en forme.**

Déroulement de la session

1. Jour et heure de la session:

2. But ou objectif de la session:

3. Mon rôle d'animateur de la session:

4. Autres participants et leur rôle:

5. Matériel, équipement ou espace nécessaire:

6. Description de ce qui va se passer pendant la session:

7. Informations à donner aux joueurs (points principaux) de sorte que chacun sache ce qu'il doit faire:

8. Comment je saurai que j'ai atteint mon objectif avec cette session:



Thèmes de discussion possibles avec des athlètes de haut niveau

Vous avez une excellente occasion d'exercer une influence positive sur de jeunes sportifs. Savoir comment vous êtes parvenus au niveau que vous avez atteint et comment vous relevez les nombreux défis de "franc jeu" auxquels vous devez faire face les intéresse. Vous pourriez par exemple aborder les sujets suivants:

1. Quelles gratifications vous apporte le fait de pratiquer votre sport ? Qu'est-ce qui vous motive pour jouer et vous entraîner?

2. Que signifie la compétition pour vous? Parlez des règles nécessaires et expliquez pourquoi respecter ces règles signifie jouer honnêtement, franc jeu et proprement (sans drogues). Parlez des situations ou des problèmes auxquels vous avez fait face ou dont vous avez été témoin.

3. Comment faites-vous la part entre la volonté de gagner et le plaisir de pratiquer un sport?

4. Comment parvenez-vous à intégrer votre engagement sportif dans votre vie?

5. Décrivez le moment parfait, dans le sport, où tout est exactement à sa place, lorsque vous "perdez conscience" dans le mouvement ou lorsque vous êtes parfaitement synchronisé avec vos coéquipiers.

Merci beaucoup!

Tout le monde gagne!

Activités pour “briser la glace”

1. Dialogues

Cette activité est destinée à des joueurs qui ne se connaissent pas encore et qui se retrouvent ensemble, par exemple à l'occasion d'un camp sportif. Constituez des paires, où chacun doit poser à l'autre certaines questions (par exemple, âge, classe, école, athlète préféré, sport préféré). Une fois tous les dialogues achevés, chacun utilise les informations qu'il a recueillies pour présenter l'autre au groupe.

2. Rangs

Demandez au groupe de se mettre en rang dans un ordre donné (par taille, par ordre alphabétique des noms, etc.), mais sans parler.

3. Nœuds

Faites un cercle. Chacun donne la main à deux personnes (autres que ses voisins immédiats). Demandez au groupe d'essayer de se défaire sans lâcher les mains.

4. Groupes

Demandez aux jeunes de marcher dans la pièce. L'un d'eux lance un chiffre, les autres doivent constituer des groupes correspondants à ce nombre. Vous pouvez décider que ceux qui restent en dehors sont disqualifiés, ou bien qu'ils doivent simplement continuer à essayer de constituer des groupes.



Glossaire de termes (employés dans ce module)

Approche éthique du sport: diverses situations, au cours de la pratique d'un sport (ou d'un entraînement ou d'un échauffement), exigent des décisions éthiques, le joueur ayant le choix entre jouer franc jeu et tricher. Il n'est pas nécessaire que l'entraîneur essaie de définir la notion d'éthique pour les jeunes joueurs; ils comprendront mieux si on définit ces choix en termes de "bien/mal", "sain/malsain" ou "juste/injuste". Jouer franc jeu est présenté comme une obligation pour chaque participant.

Fair-play: terme employé dans ce module pour décrire une conception éthique du sport. Aux fins de ce module, on entend par fair-play ou véritable esprit sportif, le respect de soi-même, des autres et du jeu, la saine compétition et la maîtrise de soi en toutes circonstances.

Jeu de rôle: bref sketch utilisé à des fins didactiques pour aider à comprendre certaines situations et simuler en les jouant certains comportements ou réactions.

Module: ensemble d'activités axées sur un thème, qui s'inscrit dans un programme ou un sujet plus large.

Sport: activité physique dotée d'une structure ou d'un ensemble de règles reconnues permettant de se mesurer à soi-même ou à un adversaire.

Modèle modifié de stress social

Les experts qui ont étudié l'abus des drogues ont suggéré le concept de "modèle de stress social modifié" pour expliquer pourquoi telle ou telle personne commence à abuser de drogues.

Ceci est en réalité seulement une façon élégante d'expliquer quelque chose qui tombe sous le sens. Ce que disent les experts, c'est qu'il y a dans la vie de chacun certains facteurs qui peuvent pousser à la drogue, c'est-à-dire les FACTEURS DE RISQUE. Simultanément, il existe d'autres facteurs qui détournent de la drogue, c'est-à-dire les FACTEURS DE PROTECTION. Si les facteurs de risque l'emportent sur les facteurs de protection, l'abus des drogues est un risque très réel.

Ces deux types de facteurs peuvent à leur tour être subdivisés en deux catégories selon qu'ils sont personnels ou qu'ils tiennent au milieu. Les premiers sont liés à l'individu et les seconds tiennent au milieu social, familial et matériel dans lequel on vit.

Nous allons maintenant analyser certains de ces facteurs de sorte que, dans vos efforts de prévention, vous puissiez identifier les jeunes qui sont les plus exposés et auxquels vous devrez par conséquent consacrer plus d'attention.

FACTEURS DE RISQUE

Facteurs personnels

- Sexe: il y a dans le monde beaucoup plus d'hommes que de femmes qui abusent des drogues, mais la situation change. Lors de l'enquête sur l'usage des drogues menée aux États-Unis d'Amérique en 1999, par exemple, l'on a interrogé 25 500 jeunes de 12 à 17 ans et constaté que 16 % des filles et 16,7 % des garçons avaient consommé des drogues. L'autre élément à ne pas oublier est que, souvent, les filles abusent de substances licites ou légales comme l'alcool, les médicaments vendus sur ordonnance ou d'autres substances socialement tolérées.
- Être jeune est en soi un facteur de risque: les jeunes sont constamment aux prises avec la nécessité d'affirmer leur identité, et ils se posent des questions comme "Qui suis-je? Quel est mon rôle dans la société? Qu'est-ce que je veux devenir?". Il n'est jamais facile de répondre à ces questions, et cela prend du temps. Souvent, pendant cette période, l'on peut commencer à douter de soi et de sa capacité de réussir. C'est dans de tels moments que l'on est tenté d'"oublier le monde" ou de "noyer son chagrin" en abusant de différentes substances.
- L'existence de problèmes mentaux aggrave le risque d'abus des drogues.
- Une insuffisance en termes d'aptitudes personnelles, par exemple l'incapacité de prendre une décision, d'exprimer ce que l'on ressent, de s'affirmer, de résoudre les problèmes, etc., accroît également le risque de succomber à l'abus des drogues.

Facteurs liés au milieu

Les facteurs liés au milieu qui risquent d'encourager l'abus des drogues sont notamment les suivants:

- Les parents ne savent pas comment s'occuper du jeune, lui donner l'amour dont il a besoin ou lui fournir les conseils et l'appui nécessaires;
- Le jeune n'a pas de famille;
- Ses parents, frères ou sœurs abusent de drogues;
- Le jeune est victime de sévices physiques ou sexuels ou d'agressions psychologiques ou verbales;
- Il fait partie d'un groupe de jeunes qui abusent de drogues;
- La société au sein de laquelle il vit a des valeurs culturelles et/ou religieuses qui encouragent l'abus de drogues, ou bien ce dernier est toléré à travers les médias et la publicité et dans la société en général;
- Le jeune est sans foyer ou vit dans la rue, avec ou sans sa famille;
- Il n'existe guère de possibilités d'éducation, voire aucune;

- Il y a de longues périodes d'oisiveté pendant lesquelles le jeune n'a pas la possibilité de se livrer à des activités constructives, intéressantes ou enrichissantes;
- Il n'existe guère de possibilités d'emploi ni même d'espoir de jamais avoir un travail intéressant;
- Il n'y a pas de services de santé ou, s'il y en a, ils ne sont pas conviviaux pour les jeunes;
- Il est facile de se procurer n'importe où des substances licites et illicites étant donné que les lois et règlements qui sont censés décourager ou prévenir leur abus ne sont pas assez rigoureux ou ne sont pas appliqués.

FACTEURS DE PROTECTION

Facteurs personnels

Les principaux facteurs qui protègent l'individu contre l'abus des drogues sont les suivants:

- Des aptitudes individuelles bien développées qui permettent de faire face à une situation difficile, par exemple aptitude à analyser une situation, à prendre rapidement une décision, à communiquer avec son entourage, à se relaxer, à négocier, à accepter des compromis, etc.

Facteurs liés au milieu

- Entretenir de bonnes relations personnelles avec autrui, y compris la famille et les amis, aimer les animaux et tout ce qui encourage un sentiment d'appartenance: par exemple avoir un ami disposé à donner un coup de main lorsque les choses vont mal ou qui sait parler, ou bien avoir un chien ou un chat dont il faut s'occuper. Dans l'un et l'autre cas, il faut apprendre à être responsable non seulement de quelque chose ou de quelqu'un d'autre, mais aussi de soi.
- Des ressources adéquates répondant aux besoins physiques et affectifs de l'intéressé, par exemple l'école, des services de santé conviviaux pour les jeunes, des centres sociaux offrant des activités de loisir, des installations sportives, des possibilités d'emploi, etc.
- Des normes culturelles qui découragent l'abus des drogues. L'État indien du Gujarat, par exemple, où est né Gandhi, a une longue tradition de tempérance: l'alcool y est interdit et la communauté dans son ensemble ne tolère pas l'ivresse. L'incidence de l'abus des drogues dans cet État est bien plus faible que dans les autres régions du pays.
- Les lois qui réglementent l'usage de drogues sont rigoureuses et consciencieusement appliquées et il est difficile de se procurer des drogues licites ou illicites.

Liens utiles sur l'Internet (sites consultés en juillet 2004)

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/sports.htm>

Comporte un article destiné aux parents sur le sport et les enfants.

Athletes for a better world

Organisation active dans le nord-ouest des États-Unis

<http://www.aforbw.org/>

Vise à changer la culture du sport en développant la force de caractère, le travail en équipe et la responsabilité citoyenne à travers l'engagement de respecter un **Code de vie**.

Building better kids and families through sports education

Sports Esteem, Inc.

<http://www.sportsesteem.com/index.html>

Entreprise privée américaine qui préconise l'éducation et le développement de la personnalité par le sport.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport

<http://www.cces.ca>

Organisme public canadien; a publié un certain nombre de documents sur le franc jeu, notamment *Fair Play for Kids*, manuel d'activités visant à inculquer l'esprit sportif.

Character counts

Josephson Institute of Ethics

<http://www.charactercounts.org/sports/sports.htm>

Organisation américaine qui s'attache à promouvoir l'esprit sportif, la prise de décisions conformes à des principes et la "recherche de la victoire dans l'honneur".

Citizenship through sport

Citizenship Through Sports Alliance (CTSA)

<http://www.sportsmanship.org/>

Association d'organisations d'athlètes professionnels et amateurs aux États-Unis axée sur la force de caractère dans le sport. La CTSA encourage le fair-play à tous les niveaux – des championnats de jeunes jusqu'au sport professionnel – en vue de renforcer la valeur du sport en tant qu'élément de construction de la personnalité.

Coaching Association of British Columbia

http://www.coaches.bc.ca/resources/08_fairplay/index.htm

Propose des codes de fair-play pour tous ceux qui sont concernés par le sport.

Coaching corner

Service parrainé par un cabinet-conseil sur l'Internet

<http://www.thecoachingcorner.com/commentator/>

Fournit des ressources aux entraîneurs de jeunes sportifs; comprend une section, intitulée "The Commentator", sur les qualités d'un bon entraîneur.

Coach's game plan: Guidelines to creating a safer environment

Service du sport et des activités physiques de la Colombie britannique, Gouvernement de la Colombie britannique (Canada).

<http://www.sport.gov.bc.ca/pubs/coach/codes.htm>

Sport Safe Series: A Guide for Parents; Volunteer Screening Model; Coach's Game Plan; Eliminating VIOLENCE in Hockey; The Parent Contract; Anti-violence Policy for Sport & Recreation Facilities.

European fair play Movement

<http://www.fairplayeur.com/facts/facts.html>

Visé à promouvoir le fair-play et la tolérance au sens le plus large (dans les sports et la vie quotidienne) en Europe en soutenant ses membres, en contribuant à des campagnes de promotion du fair-play, menées par des organisations sportives, en coopérant avec les autorités pour promouvoir l'esprit sportif et en facilitant des contacts réguliers entre les diverses organisations sportives européennes.

Fair play home page

<http://www.fairplaytoday.com/exec/fairplay/excerpts.cfm?publicationID=64>

Site individuel de Scott Lancaster, qui pose sept principes du franc jeu.

Institute for international sport

<http://www.internationalsport.com/nsd/nsd.cfm>

Initiative américaine visant à promouvoir le dialogue à l'occasion du National Sportsmanship Day, qui sert de forum permettant aux administrateurs, entraîneurs, étudiants, élèves, parents et supporters de discuter des questions d'éthique, de fair-play et de sportivité.

International fair play committee

<http://www.fairplayinternational.org/>

National Institutes on Drug Abuse

<http://www.steroidabuse.org>

Informations détaillées sur l'abus des stéroïdes.

Positive coaching

Stanford University

<http://www.positivecoach.org/>

Visé à "transformer les sports de sorte qu'ils puissent transformer les jeunes"; incite à une saine vision de la victoire.

Right to Play

<http://www.righttoplay.com/>

Organisation non gouvernementale humanitaire qui s'efforce d'améliorer la vie des jeunes les plus défavorisés et de leur communauté par l'intermédiaire du sport.

Using Sport for Drug Abuse Prevention

Réseau mondial de jeunes de l'ONU

www.unodc.org/youthnet

A publié des études sur les avantages et les limites du sport comme moyen de prévention et sur les bonnes pratiques pour établir un programme sportif, ainsi qu'un résumé des effets de l'abus de diverses drogues sur les performances sportives.

World Anti-Doping Agency

<http://www.wada-ama.org/en/t1.asp>