



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 8 : Les conduites à risque : addiction, conduite dopante, trouble du comportement alimentaire

► Trouble du comportement alimentaire

Ces comportements sont dangereux pour la santé. Ils provoquent des perturbations, voire des risques mortels. Il est donc important d'être attentif à ces comportements pour prévenir des risques.

Bien qu'il y ait souvent un événement déclenchant le mécanisme, les troubles sont souvent provoqués par une multitude de facteurs.

- **Anorexie**

- Refus de maintenir un poids corporel minimum normal
- Peur intense de prendre du poids
- Altération significative de la perception de la forme ou de la taille de son propre corps
- Aménorrhée : absence de cycles menstruels (au moins 3 consécutifs)

- **Boulimie**

- Crise de boulimie (près de 2 fois par semaine): absorption en une période de temps limité (moins de 2h) d'une quantité de nourriture très importante accompagné d'une sensation de perte de contrôle
- Recours à des méthodes compensatoires inappropriées pour prévenir la prise de poids : vomissement provoqués, prise de laxatif, exercice physique intensif
- Estime de soi influencé par la forme et le poids de l'individu

- **Trouble non spécifiés**

Personne ne rentrant pas dans les catégories précédentes mais avec un comportement à la limite de l'un ou l'autre des comportements.

Catégorie touchant beaucoup d'homme

Dans tous les cas, il ne faut pas laisser ces troubles s'installer sur la durée ni les banaliser. La situation risquerait de s'aggraver. L'entraîneur ne doit pas hésiter à contacter un spécialiste.

► Quelle posture adopter face au dopage ? Conseils aux cadres mémento

Associer le dopage uniquement aux athlètes de haut niveau est une erreur.

Des études ont démontré que des sportifs de tous les niveaux se « dopent » de manière volontaire ou involontaire, consciente et inconsciente.

Afin de lutter contre cette dérive liée au sport vous devez en tant que cadre :

- *Promouvoir l'éthique sportive*

Le moniteur est la personne la mieux placée pour offrir aux pratiquants une éducation en matière d'éthique

Conduite dopante

Ensemble des procédés utilisés pour booster des performances (physiques, artistiques, intellectuel...)

Dopage

Ensemble des procédés recensés par l'AMA mis en œuvre par un sportif dans le but d'améliorer ses performances



sportive. Prenez le temps de transmettre des valeurs positives et, par votre comportement, donnez l'exemple.

- *Être un promoteur de l'antidopage*

Profitez de la grande influence que vous exercez sur les pratiquants pour leur transmettre des valeurs positives. Indiquez clairement que vous ne tolèrerez pas qu'un de vos pratiquants se dope. Il ne faut pas tenir pour acquis que les sportifs ne se sentent pas concernés par le dopage.

- *Informier et responsabiliser les sportifs*

Renseignez-les sur les règlements en vigueur et envoyez-les vers les sources de renseignements appropriées.

- *Responsabiliser les sportifs*

Sensibilisez-les au fait que chacun a un rôle à jouer dans le respect d'une pratique propre.

- *Au besoin, aider et accompagner les pratiquants*

Soyez prêt à agir en tant que représentant du pratiquant. Par exemple en l'aidant à se soumettre à un contrôle antidopage ou à remplir le formulaire d'« Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques » (AUT)

- *Réagir en cas de suspicion*

Soyez prêt à intervenir dans des situations où vous croyez que les règles sont transgressées.

Dans cette lutte contre le dopage le cadre de club n'est pas seul. N'hésitez pas à chercher un accompagnement auprès de vos CDCK, CRCK ou auprès du siège de la FFCK.

Vous trouverez plus d'informations dans le guide du Haut niveau de la FFCK

Enfin le cadre a un rôle dans la préservation de la santé de ses pratiquants. Il est important que le cadre comprenne que le dopage n'est pas une exclusivité des sportifs de haut niveau et que la plupart du temps il est réalisé de façon involontaire. Il est également une aide précieuse pour les pratiquants dans la prévention des conduites dopantes.



► Se soigner sans risquer de se doper

L'application [Sport Protect](#) permet d'aider les sportifs à savoir rapidement si les médicaments qui leur ont été prescrits ou qu'ils souhaitent prendre, ne risque pas de provoquer un test positif lors d'une analyse anti-dopage.

► Le suivi médical des sportifs de haut niveau

L'ensemble des informations concernant le suivi médical sont sur le site de la FFCK dans les onglets « Haut niveau ». Il est aussi possible de trouver des informations sur le guide du « Haut Niveau » et le guide « Sportif Espoir ».

Une interview d'athlète se trouve aussi dans l'Echo des pôles N°2.

► Référence

- Le mémento
- Cahier technique n°15 (*campagne de lutte contre le dopage*)
- [Sport Protect](#)
- Echo des pôles n°2 (*suivi médical SHN*)
- [Surveillance médicale](#)
- [Troubles du comportement alimentaire](#) – Vidéo INSEP

► Participation et rédaction

- M. Defrocourt