

1 ▶ **Question:** Comment puis-je savoir si une substance est autorisée ?

- a. Une substance est sûre si elle est achetée en pharmacie
- b. Une substance est sûre si l'indication « sans produits dopants » est marquée sur la boîte
- c. Une substance est sûre si elle n'est composée que de plantes
- d. Une substance est sûre si elle ne contient aucune substance figurant dans la Liste des substances interdites

Réponse: d. Une substance est sûre si elle ne contient aucune substance figurant dans la Liste des substances interdites
Explication: *Si vous souhaitez utiliser ou avez besoin d'utiliser une substance, vérifiez qu'aucun de ses composants ne figure dans la Liste des substances et méthodes interdites. Si vous n'êtes pas sûr de vous, montrez la Liste au pharmacien ou au médecin et demandez conseil. La Liste est disponible sur le site Web de l'AMA ou sur le site Web de votre Organisation nationale antidopage (ONAD) ou de votre Fédération internationale (FI). Vous pouvez également contacter votre ONAD ou votre FI pour leur demander un exemplaire de la Liste.*

2 ▶ **Question:** Comment peut-on savoir si un complément alimentaire est sûr ?

- a. Tous les compléments alimentaires sont sûrs
- b. Il est impossible de savoir si un complément alimentaire est sûr
- c. Si l'étiquette indique qu'il est sûr
- d. Si le médecin vous l'a prescrit

Réponse: b. Il est impossible de savoir si un complément alimentaire est sûr
Explication: *L'industrie des compléments alimentaires n'est pas réglementée, vous ne pouvez donc pas savoir avec certitude quels sont les ingrédients/substances qui composent un complément. L'utilisation de compléments est toujours à vos propres risques. Si les allégations sur l'emballage semblent trop belles pour être vraies, le complément contient sûrement une substance interdite dans le sport !*

3 ▶ **Question:** Est-il possible que je sois contrôlé ?

- a. Non, parce que je suis junior
- b. Non, parce que je ne participe pas à des compétitions internationales
- c. Oui, n'importe quel sportif peut potentiellement être contrôlé
- d. Non, parce que mon sport n'est pas un sport à haut risque

Réponse: c. Oui, n'importe quel sportif peut potentiellement être contrôlé
Explication: *Le règlement antidopage s'applique à tous les sportifs, dans tous les sports et dans tous les pays. De ce fait, n'importe quel sportif peut potentiellement être contrôlé.*

4 ▶ **Question:** Quelles sont les sanctions si je suis contrôlé positif ?

- a. Il n'y a pas de sanction en cas de dopage
- b. Il n'y a pas de sanction si je suis junior
- c. Cela peut aller d'un simple avertissement à une suspension à vie
- d. Cela dépend de la personne qui vous a donné la substance

Réponse: c. Cela peut aller d'un simple avertissement à une suspension à vie
Explication: *Les sanctions dépendent de la gravité de l'infraction et peuvent inclure l'annulation des résultats, la suspension à vie de toute compétition sportive, des sanctions financières et la publication obligatoire de votre violation des règles antidopage.*

5 ▶ **Question:** Mon entraîneur ou mon médecin peuvent-ils être sanctionnés ?

- a. Non, seuls les sportifs sont sanctionnés
- b. Non, seuls les sportifs et les entraîneurs sont sanctionnés
- c. Non, il n'y a pas de sanction en cas de dopage
- d. Oui, tous les sportifs et tous les membres du personnel d'encadrement des sportifs peuvent être sanctionnés

Réponse: d. Oui, tous les sportifs et tous les membres du personnel d'encadrement des sportifs peuvent être sanctionnés
Explication: *Conformément au Code mondial antidopage (Code), les sportifs et le personnel d'encadrement des sportifs peuvent être sanctionnés en cas de violation des règles antidopage. On entend par personnel d'encadrement du sportif tout entraîneur, soigneur, directeur sportif, agent, personnel d'équipe, officiel, personnel médical ou paramédical qui travaille avec les sportifs, ou traite les sportifs participant à des compétitions ou s'y préparant.*

6 ▶ **Question:** Qui est responsable lorsqu'une substance est retrouvée dans l'organisme d'un sportif ?

- Le médecin du sportif
- L'entraîneur du sportif
- Le sportif
- La personne qui a donné la substance au sportif

Réponse: c. Le sportif

Explication: *Le sportif est toujours responsable de ce qui est retrouvé dans son organisme, même si la substance interdite a été utilisée par inadvertance, ou si une autre personne a fourni la substance en indiquant qu'elle était sûre. On appelle cela le principe de responsabilité objective. Si un sportif n'est pas sûr à 100 % des ingrédients ou du statut de la substance, il ne doit rien prendre avant d'avoir consulté la Liste des interdictions ou d'avoir pris conseil auprès de sa Fédération internationale (FI) ou de son Organisation nationale antidopage (ONAD).*

7 ▶ **Question:** Que se passe-t-il si mon médecin doit me prescrire un médicament ?

- Le médecin doit vérifier que le médicament ne contient aucune substance interdite
- Tout ce que me prescrit mon médecin est sûr
- Si je suis contrôlé positif suite à l'utilisation du médicament prescrit par mon médecin, c'est sa faute
- Je peux prendre tout ce qui est nécessaire à des fins médicales

Réponse: a. Le médecin doit vérifier que le médicament ne contient aucune substance interdite

Explication: *Le médecin doit vérifier que le médicament ne contient aucune substance interdite. S'il contient une substance interdite et qu'il n'existe aucun autre traitement possible, le sportif doit alors demander une Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques en joignant les documents justifiant le traitement. Les médecins ne connaissent pas toujours cette procédure, il est donc important de dire à votre médecin que vous êtes un sportif et que vous devez respecter certaines règles antidopage.*

8 ▶ **Question:** Mon entraîneur ou une personne de mon choix peuvent-ils m'accompagner au poste de contrôle du dopage ?

- Oui
- Uniquement si je suis junior
- Uniquement si un Agent de contrôle du dopage a demandé la présence d'un représentant
- Un sportif ne peut jamais être accompagné au poste de contrôle du dopage

Réponse: a. Oui

Explication: *Un sportif peut, s'il le souhaite, être accompagné par une personne (par exemple un parent, un entraîneur, un officiel d'équipe ou un médecin) au poste de contrôle du dopage. Tous les sportifs mineurs doivent être accompagnés par une personne au poste de contrôle du dopage. Si personne ne peut accompagner le sportif, l'Agent de contrôle du dopage peut choisir quelqu'un pour l'accompagner. Un sportif peut également être assisté d'un interprète si nécessaire et selon les disponibilités.*

9 ▶ **Question:** Qui est autorisé à procéder à un contrôle du dopage ?

- Un Agent de contrôle du dopage pouvant justifier son identité et accrédité par une organisation antidopage
- N'importe quel entraîneur
- N'importe quel médecin
- N'importe quel officier de police

Réponse: a. Un Agent de contrôle du dopage pouvant justifier son identité et accrédité par une organisation antidopage

Explication: *Seul un Agent de contrôle du dopage accrédité est autorisé à mettre en œuvre la procédure de contrôle du dopage. Il doit prouver qu'il est bien un Agent de contrôle du dopage et qu'une organisation antidopage l'a chargé de procéder à un contrôle du dopage.*

- 10 ▶ Question:** Le dopage peut-il avoir une incidence sur ma croissance ?
- Oui, les substances dopantes peuvent avoir une incidence directe sur ma croissance
 - Non, il peut juste me donner de l'acné
 - Non, il ne peut avoir une incidence que lorsque je serai beaucoup plus âgé
 - Non, il ne peut avoir une incidence que sur des organes internes

Réponse: a. Oui, les substances dopantes peuvent avoir une incidence directe sur ma croissance

Explication: *Le dopage peut avoir de nombreux effets secondaires, notamment sur votre croissance et votre développement physique. Les autres effets secondaires mentionnés dans les réponses sont également possibles. Les substances dopantes sont interdites parce qu'elles peuvent, entre autres, nuire gravement à la santé.*

- 11 ▶ Question:** Puis-je refuser d'être contrôlé ?
- Non
 - Oui, si j'ai des engagements familiaux à respecter
 - Oui, si je suis trop occupé
 - Oui, si j'ai des obligations scolaires

Réponse: a. Non

Explication: *Un sportif ne peut pas refuser de se soumettre à un contrôle du dopage. Un refus peut entraîner la même sanction qu'un contrôle positif, par exemple une éventuelle suspension dans tous les sports. En effet, les sportifs qui se dopent pourraient simplement refuser d'être contrôlés et ainsi, ne jamais être pris ni sanctionnés.*

- 12 ▶ Question:** Où puis-je trouver des informations fiables sur l'antidopage ?
- Fédérations internationales, Organisations nationales antidopage, Agence mondiale antidopage
 - Internet
 - Magazines de bodybuilding ou magazines sportifs
 - Mes amis

Réponse: a. Fédérations internationales, Organisations nationales antidopage, Agence mondiale antidopage

Explication: *Les Fédérations internationales (FI), les Organisations nationales antidopage (ONAD) et les Organisations régionales antidopage (ORAD), les Comités nationaux olympiques et les Fédérations nationales peuvent fournir des informations aux sportifs sur tous les aspects du contrôle du dopage, et répondre notamment à des questions sur la Liste des interdictions, l'envoi des Informations sur la localisation et la demande d'Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques. L'Agence mondiale antidopage (AMA) est également une source d'informations.*

- 13 ▶ Question:** Comment se déroule un contrôle du dopage ?
- Un Agent de contrôle du dopage me notifie que je dois fournir un échantillon
 - Je dois donner des cheveux
 - Je dois me tenir debout sur la pointe des pieds et placer mon coude gauche au niveau de mon genou droit
 - Toutes les réponses précédentes

Réponse: a. Un Agent de contrôle du dopage me notifie que je dois fournir un échantillon

Explication: *Si vous avez été sélectionné pour un contrôle du dopage, un Agent de contrôle du dopage viendra vous voir. Vous devrez aller avec lui au poste de contrôle du dopage. Après avoir rempli quelques papiers, vous devrez choisir un kit de prélèvement d'échantillon (une boîte avec 2 flacons et un gobelet). Vous devrez ensuite vous rendre aux toilettes et uriner dans le gobelet devant une personne du même sexe que vous (pour être sûr que l'urine est bien la vôtre). Il peut vous être demandé, dans certains cas, de fournir un échantillon de sang. Vous retournerez ensuite au poste de contrôle du dopage. Vous devrez remplir les flacons choisis précédemment et les sceller. Encore quelques papiers à remplir, et c'est terminé ! C'est simple comme bonjour !*