



Lutte antidopage

Définition du dopage : La loi n°99-223 du 23 mars 1999 puis la loi n°2006 405 du 5 avril 2006 codifiée dans le livre II (titre III) du code du sport, donne la définition suivante en son article L. 232-9 :

"Utilisation de substances ou de procédés de nature à modifier artificiellement les capacités d'un sportif ou à masquer l'emploi de substances ou procédés ayant cette propriété".

Cette définition renvoie à une liste de substances très détaillée qui est publiée au journal officiel de la République Française (décret n°2007 -41 du 11 janvier 2007).

Les articles L.212-1 et L.230-1 prévoient ainsi une formation à la prévention du dopage pour les médecins du sport, les enseignants et les personnes pouvant enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive contre rémunération.

Parallèlement, d'autres outils et dispositifs de prévention existent :

- Le site Internet www.dopage.com,



- Le numéro vert " Ecoute dopage " **0 800 15 2000**

- appel gratuit, du lundi au vendredi de 10 h à 20 h toute l'année ;
- espace d'écoute privilégié destiné à aider et à orienter efficacement les sportifs.

Son service d'accueil est assuré par des psychologues et médecins du sport soumis au respect du secret professionnel ; les appelants peuvent donc s'exprimer de manière anonyme, dans un climat favorable à l'écoute, sans dramatisation ni banalisation du phénomène de dopage.

- Les Antennes Médicales de Prévention du Dopage Implantées dans les établissements publics de santé (une par région), elles ont l'agrément du ministre chargé de la santé et des sports et ont quatre missions essentielles :
 - le soin aux sportifs ayant eu recours à des pratiques dopantes ;
 - le conseil (aux sportifs comme à leur entourage ou aux fédérations) ;
 - la recherche ;
 - le recueil de données épidémiologiques et la veille sanitaire.



Karaté & Santé

Prévention des sportifs et lutte antidopage



La fédération incite les entraîneurs à une vigilance globale, pour garantir la santé de ces athlètes.

Ils sont déjà, dans leur travail quotidien, attentifs :

- à l'échauffement : cardio-respiratoire et musculo-tendineux ;
- au rythme du plan d'entraînement : qui doit être évolutif, adapté à chacun et respectant les phases de repos ;
- aux phases de récupération : active et passive.

Ils doivent l'être également sur :

- le suivi médical réglementaire (page 2) ;
- l'hygiène de vie de l'athlète (page 3) ;
- la prévention du dopage (page 4).





Le suivi médical réglementaire

Il veille au maintien de la santé mais grâce aux différentes évaluations (physiologique, biomécanique, biologique, psychologique et nutritionnelle) il contribue également à optimiser l'entraînement.

Pour être inscrit sur les listes des sportifs de haut niveau et des sportifs espoirs le suivi médical réglementaire suivant est obligatoire :



Préalablement à l'inscription sur les listes :

- un examen médical réalisé, selon les recommandations de la société française de médecine du sport, par un médecin diplômé en médecine du sport ;
- une recherche par bandelette urinaire et protéinurie, glycosurie, hématurie, nitrites ;
- un électrocardiogramme standardisé de repos avec compte rendu médical ;
- une échocardiographie transthoracique de repos avec compte rendu médical ;
- une épreuve d'effort d'intensité maximale réalisée par un médecin ;
- un examen dentaire.

Pour les athlètes inscrits sur les listes espoirs ou haut niveau :

- un examen médical réalisé par un médecin du sport (comprenant : entretien, examen physique, mesures anthropométriques, bilan diététique, une recherche par bandelette urinaire de protéinurie, glycosurie, hématurie, nitrites) ;
- un examen dentaire, un examen électrocardiographique et un examen biologique comprenant numération-formule sanguine, réticulocytes, ferritine ;
- un bilan psychologique ;
- une épreuve d'effort maximale tous les quatre ans.

Plus d'informations sur www.ffkarate.fr



Prévention sur l'alimentation des jeunes karatékas

La combinaison harmonieuse de l'activité sportive et de l'alimentation favorise une condition physique optimale et contribue à améliorer la performance.



Une alimentation équilibrée et variée est indispensable. L'équilibre alimentaire qualitatif éliminant tout risque de carences, nécessite de consommer quotidiennement des aliments de chacun des quatre groupes ci-contre à répartir sur les trois repas principaux, plus une ou deux collations.

- ✓ fruits et légumes
- ✓ céréales
- ✓ laitages
- ✓ protéines

Le karaté est un sport où le poids de l'athlète est un élément de la performance. Des apports alimentaires équilibrant les dépenses assurent un poids stable. L'adaptation énergétique en fonction de l'activité en augmentation ou en baisse devra se faire en priorité sur la catégorie des céréales et des féculents, l'équilibre global devant toujours être conservé et aucun groupe alimentaire éliminé.

Afin de conserver son poids de forme il est souhaitable de :

- consommer des aliments de tous les groupes chaque jour ;
- éviter de sauter un repas et limiter le grignotage pour respecter la ration énergétique ;
- prendre un petit déjeuner équilibré assurant un quart des besoins quotidiens ;
- équilibrer au mieux son alimentation au lieu d'abuser de suppléments nutritionnels ;
- préférer la consommation des laitages frais, volailles, viandes maigres, poissons, fruits, légumes et féculents ;
- modérer au contraire la consommation des fromages gras, viandes grasses, fritures, sauces et cuissons au beurre, pâtisseries à la crème ;
- surveiller régulièrement son poids mais surtout le pourcentage de masse grasse (rapport de la masse passive sur la masse active) ;
- limiter les fluctuations pondérales à plus ou moins un kilo au cours d'une saison car chaque perte de poids entraîne une perte de masse musculaire souvent non compensée et remplacée par de la masse grasse lors de la reprise de poids.