



HANDISPORT

GUIDE PRATIQUE DU SPORTIF
DE HAUT NIVEAU LHF

VERSION JANVIER 2020



En collaboration avec :



LIGUE
HANDISPORT
FRANCOPHONE



PARALYMPIC
TEAM BELGIUM

Adeps
FEDERATION
WALLONIE-BRUXELLES



Be Gold

© Olympic Adegma, s.a. 2012



Ligue Handisport Francophone

GHdC - Site Reine Fabiola - 69, Avenue du Centenaire, 6061 Montignies-sur-Sambre
Tél. : 071 10 67 50 · e-mail : info@handisport.be · www.handisport.be

Table des matières

1. Devenir et Etre sportif de haut niveau	2
1.1. Disciplines reconnues sport de haut niveau	
1.2. Les sportifs de haut niveau	
1.2.1. La détection	
1.2.2. L'éligibilité	
1.3. Obtenir un statut de sportif de haut niveau	3
1.3.1. Statut régional :	
1.3.2. Statut national	
2. Le sportif de haut niveau	4
2.1. Charte du mouvement sportif de la Fédération Wallonie Bruxelles	
2.1.1. L'esprit sport	
2.1.2. Les acteurs du sport	
2.1.3. Les engagements du sport	
3. Le Parcours d'excellence sportive	6
3.1. Le projet de vie	
3.2. Aides financières	
3.3. Note de frais	
4. La protection de la santé du sportif de haut niveau	7
4.1. L'encadrement de la LHF	
4.1.1. Médical et paramédical	
4.1.2. Centre d'évaluation de la performance sportive	
4.1.3. Coaching Mental	
4.2. Le suivi médical et paramédical réglementaire	
4.2.1. Visite médicale	
4.2.2. Bilan postural	
4.2.3. Suivi nutritionnel	
4.2.4. Suivi psychologique	8
4.3. Cellule d'aide à la performance sportive (CAPS)	
4.3.1. Test à l'effort : évaluation de la capacité cardio-respiratoire	
4.3.2. Test d'évaluation musculaire (ARIEL)	
4.3.3. Test isocinétique : prévention des blessures	9
4.4. Coaching mental	
4.5. Le Dopage	
4.5.1. Qu'est-ce que le dopage	
4.5.2. Contrôle antidopage	
4.5.3. Quelle sanction le sportif peut-il encourir?	11
4.6. La santé du sportif au quotidien	
4.6.1. "Faire du sport : oui, mais surtout pas n'importe comment"	
4.6.2. Bien dormir, c'est important	
4.6.3. Se protéger du soleil, c'est important	
4.6.4. Etre bien équipé, c'est nécessaire	12

1. Devenir et Etre sportif de haut niveau



1.1. Disciplines reconnues sport de haut niveau

Actuellement en Belgique, seules les disciplines présentes aux Jeux Paralympiques sont soutenues par le Belgian Paralympic Committee (BPC) et par ses deux ligues, la Ligue Handisport Francophone (LHF) et Parantee-Psylos (PP).

1.2. Les sportifs de haut niveau

1.2.1. La détection

La détection permet de repérer les athlètes ayant des qualités sportives. Pour pouvoir devenir sportif de haut niveau, il est important de posséder un sérieux potentiel physique, technique et mental de base.

Au sein de la LHF, la détection est réalisée sur 4 plans :

1. Organisation de journées de détection

Ces journées sont ouvertes à toute personne se sentant l'âme d'un sportif de haut niveau.

Des spécialistes sont présents dans diverses disciplines et une évaluation est réalisée.

Les sportifs détectés sont contactés soit via leur cercle, soit personnellement.

La LHF s'engage à leur proposer un encadrement idéal pour favoriser leur développement et mettre toutes les chances de leur côté pour parvenir au haut niveau.

2. Détection via les cercles

Les représentants de cercle (entraîneurs ou autres) ont la possibilité de contacter la LHF à tout moment pour proposer la candidature d'un sportif.

Une analyse-évaluation est effectuée par des spécialistes de la discipline en collaboration avec la direction technique afin de déterminer le plus objectivement possible le potentiel du sportif et lui proposer un suivi approprié le cas échéant.

3. Détection active par suivi des résultats sportifs

Les spécialistes de la LHF en collaboration avec la direction technique suivent activement les résultats des sportifs lors des compétitions régionales et nationales.

Un suivi approprié sera proposé aux athlètes qui réalisent des résultats prometteurs.

4. Détection via les centres de revalidation

La LHF a développé des relations avec différents centres de revalidation en Fédération Wallonie-Bruxelles. Dans ces centres, on rencontre des personnes en situation de handicap qui pratiquaient un sport avant leur accident. D'autres découvrent le sport pendant leur revalidation et y prennent goût. La LHF se doit donc de collaborer avec ces centres pour informer d'abord et détecter d'éventuels talents ensuite. Ce projet, appelé Cap vers le sport, est soutenu et financé par Cap48.

1.2.2. L'éligibilité

Pour prétendre à un suivi et une préparation de haut niveau, ainsi que pour pouvoir participer à des compétitions régionales, nationales et/ou internationales, l'athlète doit avoir une classification officielle:

1. Dans un premier temps, cette classification sera nationale (<http://www.handisport.be/tout-sur-le-handisport/les-classifications/>) et permettra au sportif de participer à des compétitions régionales et nationales.

Les frais de la classification incombent à la LHF.



2. Dans un deuxième temps, si l'athlète veut continuer à progresser, il devra obtenir une classification internationale. Pour ce faire, il faut participer à une compétition internationale durant laquelle une session de classification est organisée.

Le sportif souhaitant obtenir une classification internationale doit prendre contact avec le directeur technique de la LHF via son cercle. Celui-ci cherchera, en collaboration avec le BPC, une compétition où une session de classification est organisée et en informera le cercle du sportif.

1.3. Obtenir un statut de sportif de haut niveau

Afin d'obtenir un statut, il est nécessaire de satisfaire aux critères qui ont été établis par la LHF, l'ADEPS et le BPC.

Deux niveaux de statuts existent au sein de la LHF :

1.3.1. Statut régional :

Il s'agit d'un statut reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB).

Il existe 4 statuts:

- a) Sportif de haut niveau
- b) Espoir international
- c) Espoir Aspirant
- d) Partenaire d'entraînement

La LHF propose une liste de sportifs à l'ADEPS sur base de critères établis.

Afin de réaliser une demande de statut à la LHF, un formulaire en ligne est disponible sur notre site www.handisport.be/sport-de-haut-niveau-2/devenez-sportif-de-haut-niveau/.

L'obtention d'un statut vous permettra d'accéder à différents services.



1.3.2. Statut national ⁶

Il s'agit d'un statut attribué par le Belgian Paralympic Committee.

Il existe 2 statuts :

- a) Elite
- b) Espoir

La LHF propose une liste de sportifs au BPC sur base de critères établis.

Ces critères sont disponibles sur notre site: www.handisport.be/sport-de-haut-niveau-2/devenez-sportif-de-haut-niveau/.



2. Le sportif de haut niveau

2.1. Charte du mouvement sportif de la Fédération Wallonie Bruxelles.¹



2.1.1. L'esprit sport

- La pratique sportive est un droit, une source de plaisirs et de jeu. L'Esprit sportif est positif. Il prône l'humilité dans la victoire et la dignité dans la défaite.
- Plus que la performance, le sport contribue à l'épanouissement individuel et l'émancipation collective.
- L'esprit et le corps sont les outils premiers du sportif. Le sport est à la base d'une bonne hygiène de vie. La pratique sportive agit à la fois sur le bien-être physique et mental. Le dopage fausse la valeur d'une victoire ou d'une participation. L'utilisation de produits illicites est nocive pour la santé.
- Le mouvement sportif francophone rejette et condamne toutes les formes de discriminations liées à l'âge, au genre, à la race, à l'orientation sexuelle, aux convictions religieuses ou philosophiques, à la langue ou aux
- caractéristiques physiques. Le terrain est un espace d'expressions ouvert à tous.
- Toutes les formes de harcèlement, les gestes, les mots dénigrants et la vulgarité sont proscrites.
- Un adversaire n'est pas un ennemi. Il est le 1^{er} partenaire du sportif, son intégrité humaine et physique doit être préservée.
- La pratique sportive est un partenaire de l'éducation dans l'acquisition de savoirs et l'apprentissage de la vie en société par la tolérance et le respect des règles du jeu.
- Toutes les formes de corruption, de falsification de la compétition sont prohibées.
- La démarche sportive est un projet sociétal qui accompagne l'individu tout au long de sa vie.

2.1.2. Les acteurs du sport

- Le sportif aime le sport. De par un entraînement régulier et sérieux, il prend du plaisir dans sa discipline. Le respect est la valeur première du sportif envers son entraîneur, ses équipiers, ses adversaires, les règles du jeu, l'arbitre et lui-même. Le sportif accepte les décisions arbitrales sans contestation.
- Le parent reconnaît que son enfant joue pour s'amuser. Il incite son enfant à multiplier les activités sportives pour qu'il trouve son sport. Il encourage son enfant, ses équipiers et ses adversaires. Il reconnaît que le rôle de l'entraîneur est d'accompagner son enfant dans sa progression sportive. Il ne critique pas en public les décisions de l'entraîneur et de l'arbitre. Il s'invite activement dans la vie de l'association sportive de son enfant.
- L'athlète de haut niveau est un ambassadeur du mouvement sportif. Son comportement est irréprochable et ses performances encouragent à la pratique sportive. Le sport de haut niveau est encouragé comme la recherche du dépassement de soi et le chemin tracé vers l'excellence.
- L'entraîneur sportif est le garant du comportement éthique et des gestes de fair-play de ses athlètes. Il favorise l'épanouissement de ses sportifs par des entraînements et des objectifs adaptés à l'âge et au potentiel de ses sportifs. Il planifie son travail sur le long terme et non sur la recherche de gains à court terme.



¹<http://www.sport-adepts.be/index.php?id=4667>

- Le mouvement sportif francophone repose sur les cercles. Leur gestion doit se faire dans un objectif pérenne en développant un projet sportif durable.
- L'arbitre est un sportif à part entière. Il est dépositaire des règles du jeu. Avec le soutien des joueurs, des dirigeants, des supporters, il s'engage à interrompre une partie lorsque des propos ou des gestes vont à l'encontre de l'éthique sportive.
- Supporter, c'est faire de chaque rencontre sportive un moment de fête. L'encouragement est son seul crédo. Son comportement est exempt de tout reproche. Le supporter est un ambassadeur de son cercle, il ne peut ternir son image.
- Les médias participent à la vie du mouvement sportif. Les termes utilisés sont positifs, empreints de sportivité, sans animosité en évitant le recours au langage guerrier.
- Le sport est un vecteur d'intégration. Au travers le volontariat, c'est le citoyen qui collabore au dynamisme de notre société.

2.1.3. Les engagements du sport

- La formation est le maître mot du Mouvement sportif francophone. Ses acteurs s'engagent à leur niveau à compléter leur savoir-faire de terrain par des formations appropriées afin d'améliorer significativement la pratique sportive.
- Les sportifs ont le droit de pratiquer leur discipline dans des infrastructures de qualité et dans un environnement sécurisant. Les infrastructures sportives de qualité sont un incitant au sport. Leur dégradation volontaire ou par manque de prévoyance est une atteinte au mouvement sportif.
- La pratique sportive régulière et de qualité associée à une bonne hygiène de vie sont des atouts indispensables à l'amélioration de la santé, la prévention des maladies, le développement des interactions sociales en vue d'un bien-être accru.
- L'organisation d'événements sportifs et la pratique sportive intègrent les notions de développement durable et le respect de l'environnement.
- Le Comité éthique de la CFWB examine tout acte contrevenant à l'esprit du sport.
- L'ensemble des acteurs s'engage à souscrire, respecter, défendre et promouvoir la Charte du mouvement sportif de la CFWB, condition sine qua non à l'obtention des aides disponibles pour le secteur sportif.



3. Le Parcours d'excellence sportive

3.1. Le projet de vie

Au sein de la FWB existe une cellule dite « projet de vie ». Cette dernière a été mise en place afin de permettre à tout sportif sous statut de pouvoir réaliser son double projet, à savoir la combinaison sport et étude, formation ou travail.



Au niveau de la LHF, c'est le directeur technique qui est chargé de coordonner ce volet et de faire l'intermédiaire avec la FWB. C'est donc lui que les sportifs doivent contacter en cas de besoin, de question ou tout autre chose en rapport avec le projet de vie.

Concrètement, les sportifs sous statut ADEPS peuvent bénéficier des aménagements suivant :

- Le sportif est en formation : Il peut être aidé pour aménager sa formation et être libéré pour les stages et compétitions internationales.
- Le sportif travaille : Des contacts peuvent être pris avec les employeurs afin trouver des solutions personnalisées permettant au sportif de s'entraîner ou partir en compétition. Cette démarche est soumise à l'accord de l'employeur qui n'est pas dans l'obligation d'accepter.
- Le sportif qui ne travaille pas et n'est pas en formation : Il peut demander à être aidé pour faire un état des lieux de sa situation et pour les démarches de recherche d'emploi aménagé.

3.2. Aides financières

L'ADEPS subsidie exclusivement les sportifs ayant un statut de sportif de haut niveau, d'espoir international et d'espoir aspirant au travers des projets du plan programme. Ce dernier est réalisé annuellement par le directeur technique de la LHF en collaboration avec les coordinateurs des différentes disciplines. Ce dossier est ensuite soumis à la FWB et au Ministre des sports qui vont alors subsidier la fédération après analyse des projets proposés et des résultats obtenus par les sportifs l'année précédente.

Soutien financier:

- Frais de déplacement dans le cadre des entraînements régionaux ou nationaux ainsi que pour les activités entrant dans le cadre de la préparation du sportif (CAPS, ...)
- Frais de déplacement pour les stages et compétitions internationales intégrés au plan programme
- Prise en charge des frais d'inscription, logement, repas et transport dans le cadre des compétitions internationales et stages intégrés au plan programme

- Prise en charge des repas dans le cadre des compétitions internationales ou stages quand ceux-ci ne sont pas compris dans l'organisation.
- Rémunération des entraîneurs, préparateurs physiques et kiné dans le cadre des activités prévues dans le plan programme
- Rémunération des sparring-partner si nécessaire.
- Tous les services d'évaluation de la performance sportive (test à l'effort, test ARIEL, test isocinétique)
- Suivi psychologique
- Suivi médical
- Suivi diététique
- Coaching mental

ATTENTION: la capacité financière de la LHF n'est pas illimitée. C'est pourquoi, lors de l'établissement du plan programme avec les coordinateurs de chaque discipline, les projets sont bien identifiés ainsi que les limites budgétaires à ne pas dépasser. C'est le cas également pour les rémunérations des encadrants LHF. Un contrat est établi au préalable fixant les montants de la rémunération ainsi que les missions dévolues.

Toute note de frais en dehors du plan programme ou ne correspondant pas à la philosophie de la LHF et du sport en général, sera refusée.

3.3. Note de frais

Afin de faciliter la comptabilité au sein de la LHF, il est exigé que toute demande de remboursement rentrant dans un projet approuvé par la LHF se fasse via la note de frais LHF que vous pouvez retrouver sur le site internet : www.han-disport.be/document/?cat-docu=administratif

Toutes les explications pour remplir la note de frais se trouvent sur le document dans l'onglet info.

Pour pouvoir être remboursé, il est impératif que la note de frais soit accompagnée des preuves de paiement originales (factures et extraits de compte).

Les frais ne seront remboursés que s'ils sont rentrés au plus tard dans le mois suivant l'activité.

Aussi, les frais renvoyés après la date du 31/12 de chaque année se verront refusés.

La LHF se réserve le droit de refuser les frais qu'elle juge inappropriés.

4. La protection de la santé du sportif de haut niveau

Tout ce qui concerne la santé du sportif est de sa responsabilité. Il existe une loi sur le secret professionnel qui interdit à quiconque de dévoiler des informations sur sa santé, sans son accord.

Cependant, il est important que le sportif discute avec son médecin et son entraîneur des éléments de sa santé qui pourraient être liés à la pratique de son sport et/ou l'influencer.

4.1. L'encadrement de la LHF

4.1.1. Médical et paramédical

QUOI	QUI
Médecins du sport	Sophie Lambrecht sophie.lambrecht@uclouvain.be Sophie Cockx sophiecockx@hotmail.com
Bilan postural	Marion Raballand marion.rg@hotmail.com
Diététiciens	Serge Pieters pieters.diet@skynet.be Damien Pauquet info@damienpauquet.be Alain Carpentier alain.carpentier@ulb.ac.be
Psychologue du sport	Pierre Philippot Pierre.philippot@uclouvain.be

4.1.2. Cellule d'aide à la performance sportive

QUOI	QUI
Test isocinétique (prévention des blessures)	Jean-Louis Croisier jlcroisier@ulg.ac.be
Test à l'effort (évaluation de la capacité cardio-respiratoire)	Nicolas Benoit nicolas.benoit@uclouvain.be
Test d'évaluation musculaire (ARIEL)	Cédric Laurent cedlaure@ulb.ac.be
Laboratoire d'analyse du mouvement humain	Cédric Schwartz cedric.schwartz@ulg.ac.be
Évaluation spécifique de l'épaule	Benedicte Forthomme bforthomme@chu.ulg.ac.be

4.1.3. Coaching Mental

Afin de consulter les experts en coaching mental, il est nécessaire de prendre d'abord contact avec la directrice technique : sabrina.rys@handisport.be

4.2. Le suivi médical et paramédical réglementaire

Objectif : la protection de la santé du sportif

Faire du sport de haut-niveau, c'est solliciter le corps. Il est impératif que le sportif surveille sa santé.

Pour cela, la LHF, en collaboration avec les services de l'ADEPS, a mis en place un protocole obligatoire pour les sportifs possédant un statut.

4.2.1. Visite médicale

Une visite médicale annuelle chez un médecin sportif de la LHF.

Le cabinet médical étant situé dans le même bâtiment que le test à l'effort, ceux-ci peuvent être combinés en prenant contact avec Nicolas Benoit.

Les résultats d'une analyse de sang doivent être amenés par le sportif lors du rendez-vous avec le médecin.

4.2.2. Bilan postural

Le bilan postural a pour objectif de mettre en évidence les déséquilibres physiques éventuels. L'analyse des résultats permet au kiné de proposer un programme de correction afin de prévenir les blessures et d'améliorer la performance.

4.2.3. Suivi nutritionnel

Une bonne alimentation permet à la fois de diminuer les risques de blessures, mais aussi d'optimiser la performance sportive.

L'alimentation du sportif n'est pas un régime alimentaire et ne se limite pas à bien manger.

Les spécialistes en nutrition sportive apprennent ce qu'il faut manger, quand il faut manger et en quelle quantité, et cela en fonction de son profil personnel et de sa discipline.

Ces diététiciens peuvent également proposer une stratégie alimentaire pour préparer au mieux à une compétition. Savoir ce qu'il faut manger avant, pendant, après la compétition est primordial pour donner le meilleur de soi-même. Au haut niveau, un détail peut tout changer !

Une bonne alimentation, garantie de bonne santé

Une bonne alimentation favorise une bonne condition physique et contribue à la performance sportive. Un bon équilibre alimentaire doit éliminer tout risque de carence. Il nécessite donc de consommer chaque jour des aliments variés à répartir sur les 3 repas :

- 5 portions issues du groupe des fruits et légumes. Au moins 5 par jour.
(ex. : 2 fruits, 2 crudités, 1 légume cuit, 1 potage).
- 4 portions issues du groupe des céréales et leurs dérivés. A chaque repas 4 à 6 parts
(ex. : céréales au petit-déjeuner + pain à chaque repas + 1 plat de riz).
- 3 portions du groupe des produits laitiers. A chaque repas 2 à 4 parts.
(ex. : 1 bol de lait, 1 yaourt et 1 part de fromage).
- 1 portion du groupe de viande, poisson et oeuf 1 fois par jour 1 part
(ex. : une viande blanche le midi ou un poisson le soir).
- Eau à volonté. 1,5 litre par jour

Limitier la consommation de matières grasses et de sucre et produits sucrés.

Il faut faire attention aux quantités : savoir manger avec plaisir mais sans excès.

4.2.4. Suivi psychologique

« Un esprit sain dans un corps sain ». Ce proverbe prend tout son sens quand on parle de sport de haut niveau.

Ce service peut aider à mieux gérer les émotions en compétition.

Tout sportif passe par des bonnes et des mauvaises phases aussi bien dans sa vie personnelle que sportive. Nos experts en psychologie du sport sont formés pour aider à gérer au mieux sa vie personnelle, professionnelle et sportive.

Ψ

4.3. Cellule d'aide à la performance sportive (CAPS).

La CAPS est composée de départements dont chacun possède sa spécialité.



L'évaluation de la performance sportive permet de mesurer scientifiquement les capacités physiques du sportif. L'analyse scientifique des résultats est effectuée par des experts. Ces derniers pourront orienter l'athlète et l'entraîneur afin d'optimiser les entraînements et ainsi favoriser sa réussite sportive.

Ces types de tests permettent de mesurer scientifiquement la forme physique de l'athlète en fonction de la période de la saison.

4.3.1. Test à l'effort: évaluation de la capacité cardio-respiratoire.

L'évaluation fonctionnelle à l'effort nous permet d'établir un état des lieux complet de l'adaptation cardio-respiratoire à l'exercice et du niveau de développement des différentes filières permettant de transformer l'énergie nécessaire à la performance de haut niveau. Les évaluations, aussi bien réalisées en laboratoire que sur le terrain, sont menées grâce à un matériel précis et performant régulièrement mis à jour. La spécialisation des membres du laboratoire de l'UCL pour les disciplines d'endurance, associée à leur expertise universitaire, leur permet d'assurer un soutien efficace à la planification et à la gestion des différents paramètres liés à l'entraînement.

4.3.2. Test d'évaluation musculaire (ARIEL)

L'évaluation musculaire permet à l'entraîneur et/ou au préparateur physique de faire le bilan des qualités et déficits musculaires de l'athlète. Cela lui permet de planifier plus précisément ses séances d'entraînements et de mieux cibler les zones de travail. Ces évaluations peuvent être réalisées en laboratoire et/ou sur le terrain en fonction de la discipline et du niveau de l'athlète.⁹

Le test d'évaluation musculaire peut être réalisé en prenant contact avec Cédric Laurent. Ce test est réalisé dans les bâtiments de la faculté des sciences de la motricité du campus Erasme de l'ULB.

Ce test n'est à réaliser que s'il est pertinent en fonction des déficiences de l'athlète et de la discipline qu'il pratique. Vous pouvez prendre contact avec le directeur technique pour plus d'informations.

4.3.3. Test isocinétique : prévention des blessures

L'isocinétisme est à la fois une méthode d'évaluation et de renforcement musculaire. L'objectif est de déceler certaines anomalies musculaires, articulaires, ligamentaires et de confirmer un diagnostic multidisciplinaire, ainsi que de contribuer à la mise en place d'une stratégie rééducative.¹⁰

Ce test peut être réalisé en prenant contact avec Jean-Louis Croisier au CHU de Liège. Ce test n'est à réaliser que s'il est pertinent en fonction du handicap et de la discipline. Vous pouvez prendre contact avec le directeur technique pour plus d'informations.

4.4. Coaching mental

Le coaching mental est une approche différente du suivi psychologique réalisé par des psychologues. Il s'agit d'une démarche basée principalement sur le terrain et qui peut notamment permettre au sportif de mieux gérer sa compétition lorsqu'il est face à lui-même sur un terrain de tennis, une piste d'athlétisme, un goal de foot, ...

Le coaching mental permet aux athlètes de penser et d'agir correctement sous la pression.

Autrement dit, pour un même niveau de performance technique, tactique ou encore physique, c'est la préparation mentale d'un athlète qui fera la différence au moment clé.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter le directeur technique de la Ligue Handisport Francophone.

Si un athlète ou une équipe souhaite utiliser cet outil pour améliorer ses performances sportives, il peut contacter le directeur technique qui prendra les contacts avec les coaches mentaux.

4.5. Le Dopage

4.5.1. Qu'est-ce que le dopage

Le dopage, c'est le fait de prendre des produits qui sont interdits dans le domaine du sport, (par exemple des médicaments, du cannabis, ...) dans le but de gagner, d'être le plus fort. Les sportifs qui se dopent trichent et mettent leur santé en danger. Chaque année, une liste est fixée précisant les produits et procédés interdits dans le sport. Elle est consultable sur internet www.dopage.com.

En cas de doute ou pour recevoir plus d'informations, les sportifs peuvent se rendre sur notre site: www.handisport.be/sport-de-haut-niveau-2/lutte-contre-le-dopage

4.5.2. Contrôle antidopage

Pour éviter que les tricheurs participent aux compétitions et pour les repérer, il existe des contrôles antidopage. Ils sont organisés par une agence avec un préleveur assermenté et muni d'un ordre de mission. Chaque sportif de haut-niveau peut être contrôlé à l'entraînement et en compétition.

Au niveau de la FWB, il existe une cellule antidopage qui collabore étroitement avec l'ADEPS et donc avec l'ensemble des fédérations sportive reconnues au sein de la FWB.

Une liste des sportifs de haut niveau est établie sur base de critères :

« Est considéré comme sportif de haut niveau, tout sportif dont la discipline sportive relève d'une organisation sportive reconnue par le Comité International Olympique (CIO) ou le Comité International Paralympique (CIP), et répondant au minimum à un des critères suivant :

- 1) Il appartient au groupe cible international de sa fédération sportive ;
- 2) Il pratique son sport dans le cadre d'une activité principale rémunérée dans la plus haute catégorie ou la plus haute compétition nationale de la discipline concernée.
- 3) Il est sélectionné ou a participé, au cours des douze derniers mois au moins, à une des manifestations suivantes dans la plus haute catégorie de compétition de la discipline concernée, à savoir les Jeux Olympiques, les Jeux Paralympiques, Les championnats du Monde ou les Championnats d'Europe.
- 4) Il participe à un sport d'équipe dans le cadre d'une compétition dont la majorité des équipes participant à la compétition est constitué de sportifs visés aux points 1) 2) ou 3). »

Le sportif remplissant au moins un de ces critères va recevoir un courrier de la cellule antidopage de la FWB lui expliquant la marche à suivre.

Le sportif sera prié de remplir tous les trois mois son planning d'entraînements et de compétitions ainsi que d'indiquer une heure par jour où il se trouve à son domicile les jours où il n'a pas entraînement ou n'est pas en compétition.

L'objectif est de pouvoir connaître à tout moment la localisation du sportif au moins une fois par jour afin d'effectuer un contrôle antidopage éventuel.

Il est donc important de respecter ses horaires d'entraînement ainsi que d'être présent aux compétitions auxquelles le sportif est inscrit. En cas d'empêchement ou de changement de programme, il est possible de modifier son planning soit directement via la plateforme ADAMS, soit via SMS.

En cas de contrôle :

Le sportif a le DROIT	Le sportif DOIT
De lire et comprendre les documents officiels (ordre de mission, carte de préleveur,...) et de se les faire expliquer si besoin	Se soumettre obligatoirement à toutes les phases de contrôle
D'être accompagné par la personne de son choix	Suivre les indications du préleveur ou de son représentant et se rendre immédiatement au lieu de prélèvement
D'indiquer au préleveur les médicaments qu'il a pris	Etre en mesure de justifier son identité (avoir sa carte d'identité ou son accréditation)
De faire toutes les remarques qu'il souhaite	Lire attentivement le procès-verbal, le signer et récupérer l'exemplaire destiné au sportif.

Les étapes du contrôle antidopage :

La plupart du temps, les contrôles se réalisent par prise d'urine, mais cela peut également être une prise de sang

1. Signer la notification et venir sur le lieu du prélèvement : signer le document permet de vérifier que le sportif a bien compris qu'il est convoqué. Le sportif doit alors se rendre dans la pièce du contrôle antidopage. Il peut se faire accompagner par son entraîneur jusqu'au lieu du contrôle s'il ne sait pas où c'est.
2. Prise en charge par le préleveur : après avoir vérifié l'identité du sportif, il explique le déroulé du prélèvement. Le sportif peut poser des questions s'il le souhaite.
3. Choix d'un récipient de recueil de l'urine : le sportif choisit au hasard un des emballages proposés, vérifie qu'il est bien scellé et le garde sous surveillance permanente. Le sportif choisit le kit qu'il veut, il n'y a pas de conséquence sur le test. Il doit juste vérifier que le kit est bien fermé avant de le choisir.
4. Production de l'échantillon : elle se fera sous la surveillance visuelle d'un préleveur de même sexe que le sportif, ce qui nécessite un déshabillage partiel. Le sportif doit uriner dans un bocal, le préleveur regarde pour vérifier qu'il n'y a pas de triche.

5. Volume de l'urine : un volume minimal est nécessaire. Pour faciliter l'émission d'urine, des boissons scellées sont à disposition du sportif. Après ouverture, la surveillance est de la responsabilité du sportif. Si le sportif n'arrive pas à uriner, il peut boire les boissons fermées qui sont à sa disposition .

6. Répartition de l'échantillon : sur les consignes du préleveur, c'est au sportif de répartir l'urine entre les flacons, sauf en cas de besoin d'assistance. Le sportif verse l'urine dans les flacons du kit. Il peut être aidé par le préleveur.

7. Le préleveur mesure l'échantillon : cela permet de vérifier qu'il y a assez d'urine pour faire les contrôles par la suite.

8. Scellage des échantillons : le préleveur demande au sportif de sceller les flacons et vérifie la réussite de cette opération. Le scellage permet que le flacon ne soit pas ouvert avant d'arriver au laboratoire pour l'analyse.

9. Remplissage du procès verbal de contrôle : le sportif évoque avec le préleveur tout élément médical (traitement, autorisation d'usage à des fins thérapeutiques, ...) et toute observation sur la procédure. S'il a une ordonnance pour des médicaments, il doit le dire au préleveur

ATTENTION

Le sportif lit attentivement le procès verbal. Si c'est bien le sien et que ce qui est écrit correspond à ce qui s'est passé, il le signe et récupère un exemplaire. Le rôle du sportif est alors terminé, le préleveur transmettra l'échantillon au laboratoire pour analyse. Le sportif n'est contacté qu'en cas d'analyse positive. Si le sportif prend des médicaments, il doit évaluer avec son médecin s'il est nécessaire de faire une demande spécifique dite autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) auprès des organisations de lutte contre le dopage. Le sportif doit être prévoyant, il doit toujours avoir ses ordonnances ou une copie lors de ses déplacements sportifs. La consommation de certaines boissons énergétiques et compléments alimentaires peut entraîner un contrôle positif. Il est conseillé de demander à son entraîneur avant d'en consommer.

4.5.3. Quelle sanction le sportif peut-il encourir ?

Pour tout sportif, en cas de refus de se soumettre au contrôle, le sportif sera sanctionné comme s'il s'était dopé.

Concernant les sportifs repris sur les listes de la cellule antidopage de l'ADEPS, en cas d'absence à un contrôle ou de négligence dans le remplissage du planning, le sportif recevra un avertissement. Au bout de 3 avertissements, il sera considéré comme dopé et sera sanctionné en conséquence.

Les ennemis de la santé du sportif : alcool, tabac, cannabis...

Ce sont des drogues, elles altèrent les capacités de jugement et de réaction. Elles diminuent les capacités physiques et sont donc à éviter pour un sportif de haut-niveau. Attention, le cannabis est un produit interdit par la loi. En consommer, c'est s'exposer à des sanctions juridiques.

Si le sportif boit de l'alcool, exceptionnellement, pour fêter un événement, voici quelques conseils : ne pas boire l'estomac vide, boire régulièrement de l'eau pendant et après, boire modérément, ne pas calquer sa consommation sur celle des autres.

4.6. La santé du sportif au quotidien

Le sportif doit être attentif aux alertes de son corps : les sportifs de haut-niveau ont souvent des douleurs notamment musculaires. Ces douleurs peuvent être des signes d'alerte qui préviennent avant l'arrivée d'une blessure.

Le sportif doit donc en parler à son entraîneur avant le début des efforts physiques pour savoir s'il faut consulter le médecin.

4.6.1. « Faire du sport : oui, mais surtout pas n'importe comment »

Extrait et adapté des règles d'or - Recommandations du Club des Cardiologues du Sport – 2009

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération d'au moins 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5° ou supérieures à 30° et lors des pics de pollution.

7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive. Je ne consomme jamais de cannabis.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite de prendre des médicaments sans ordonnance.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures) sans l'avis de mon médecin.
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes. Je me soigne dès que je suis malade, en signalant au médecin mon statut de sportif de haut-niveau.

4.6.2. Bien dormir, c'est important

Les conséquences d'un mauvais sommeil ont un impact sur la pratique du sport, notamment pour :

- la reconstitution des stocks d'énergie pour les cellules musculaires et nerveuses,
- l'élimination des toxines (ce sont les déchets de l'activité physique, elles provoquent par exemple les courbatures).

Le sommeil doit être régulier : se coucher et se lever environ aux mêmes horaires permet au corps de mieux récupérer. Ce rythme est personnel à chacun, il dépend: du travail, de la vie quotidienne du sportif, de sa pratique sportive... Il ne faut donc pas faire comme les autres mais trouver son rythme à soi.

Quelques conseils pour mieux dormir

« Extrait et adapté de "Passeport pour le sommeil", institut national du sommeil et de la vigilance »

- Eviter les excitants le soir : café, thé, vitamine C, coca-cola ...
- Ne pas pratiquer d'activité physique intense trop près de l'heure du coucher
- A l'inverse, favoriser les activités relaxantes 2h avant le coucher : lecture, tisane, relaxation, bain tiède
- Eviter les repas trop copieux et l'alcool au dîner
- Au lit, éviter de manger ou regarder la télévision
- Ecouter vos signaux de sommeil (bâillements, yeux qui piquent...) qui alertent sur le besoin de dormir.

Le sportif de haut-niveau doit trouver son propre rythme de sommeil et le respecter en lien avec sa pratique sportive et son travail. S'il a besoin d'aide pour trouver son rythme, le sportif peut en parler avec son entourage.

4.6.3. Se protéger du soleil, c'est important

Le soleil a des effets sur la santé, en particulier sur la peau et sur les yeux : des effets bénéfiques lorsque les expositions sont modérées, des effets dangereux en cas d'abus. Ce sont les UV (ultra-violet) qui sont les principaux responsables du risque

4.6.4. Etre bien équipé, c'est nécessaire

Les pieds et le chaussage

Les pieds sont la base de l'équilibre, il faut donc en prendre soin en :

- Ayant des chaussures à la bonne taille : il faut essayer les chaussures avant de les acheter et porter ses chaussures personnelles.
- Bien lacer ses chaussures : le sportif peut demander à son entraîneur ce qui est le mieux en fonction du sport pratiqué.
- Porter les semelles recommandées par le podologue : la pratique intensive du sport sollicite beaucoup le corps. Porter des semelles pour les entraînements et les compétitions peut permettre d'éviter l'arrivée des blessures. Cela favorise l'équilibre mais il ne faut porter que les semelles personnelles fournies par le podologue.
- Après la douche, le sportif prend soin de ses pieds en les séchant bien. Cela est important pour éviter la survenue de mycose (champignons).

Des vêtements spécifiques

Des vêtements différents sont adaptés à chaque sport. Ils permettent une pratique sportive intensive sans gêner le mouvement ou bien froter la peau. Il existe également des sous-vêtements spécifiques pour le sport qu'il est conseillé d'utiliser.

Une bonne hygiène, c'est important

Après chaque entraînement ou compétition, le sportif prend une douche puis prend le temps de bien se sécher. C'est important pour la peau.

Si le sportif a plusieurs épreuves dans la journée, il se douche, s'essuie, se change et remet des équipements secs après chaque épreuve.

