

FICHE – Dopage et conduites dopantes

Comment améliorer ses performances sans avoir recours au dopage ?



Les principes de l'entraînement :

- connaître les qualités techniques, tactiques, physiques et mentales requises et les exigences de la discipline ;

- progressivité des volumes et de l'intensité des tâches d'entraînement ;

- individualisation de l'intensité, des charges et des formes de travail ;

- réaliser une évaluation initiale du sportif pour fixer des objectifs de progression dans les différents domaines (technique, tactique, physique et mental) ;

- établir, en concertation avec son entraîneur, une programmation équilibrée de la saison sportive, qui identifie des périodes de récupération ;

- échanger, avoir une relation de confiance avec son entraîneur et être capable de lui faire un retour afin qu'il puisse adapter la charge de travail selon l'état de fatigue.

Les bonnes pratiques pour améliorer ses performances :

- avoir une bonne hygiène de vie : alimentation saine et équilibrée, quantité de sommeil suffisante ;

- avoir un suivi médical régulier ;

- accepter ses limites ;

- faire appel à son entourage pour dépasser des difficultés ;

- apprendre à gérer l'échec ou la contre-performance.



De manière générale :

- développer l'affirmation de soi, être capable de dire NON ;

- être informé(e) et sensibilisé(e) sur les risques du dopage et des conduites dopantes ;

- savoir solliciter les personnes ressources en cas de besoin.