



**PROGRAMME
ANTIDOPAGE de
l' IAAF**



**ANTI-DOPAGE
CARTE DE CONSEILS**

**Stay on Track
Be Drug Free**

Liste des Interdictions

La liste des interdictions de l'agence mondiale antidopage (AMA) est un document qui souligne et définit les substances et les méthodes qui sont interdites en compétition, aussi bien que celles interdites tout le temps. Elle est mise à jour au moins une fois par an, et entre en vigueur à partir du 1^{er} janvier chaque année.

En tant que sportif, vous êtes tenu de savoir ce qui est inclus dans cette liste qui peut être consultée sur les sites de l'IAAF et de l'AMA :

www.iaaf.org
www.wada-ama.org

En vertu du principe de responsabilité stricte, en tant qu'athlète, vous êtes personnellement responsable de toute substance présente dans votre organisme à tout moment.

En plus de la liste, vous êtes tenu de prendre toutes les précautions nécessaires pour vérifier les ingrédients de tous les médicaments et suppléments. Assurez-vous de parler avec votre organisation antidopage ou un médecin, en cas de doute. De plus, n'achetez **jamais** de suppléments provenant de sources non fiables. Certaines ressources en ligne peuvent vous aider dans ce sens, mais pourraient ne pas être en mesure de vérifier les suppléments ; de plus, les ingrédients sont susceptibles de varier selon le pays.

Violations des règles antidopage (VRAD)

- Présence d'une substance interdite ou de ses métabolites ou marqueurs
- Utilisation ou tentative d'utilisation d'une substance ou d'une méthode interdite ;
- Refus ou manquement de se soumettre à un recueil d'échantillon
- Violation des exigences applicables en matière de disponibilité pour les contrôles hors compétition
- Falsification ou tentative de falsification de tout élément du contrôle du dopage
- Possession d'une substance ou d'une méthode interdite
- Trafic ou tentative de trafic d'une substance ou d'une méthode interdite
- Administration ou tentative d'administration d'une substance ou d'une méthode interdite ; ou incitation, assistance ou dissimulation impliquant la VRAD

« Savoir que je cours en étant clean est si important. Il faut se mettre au travail, pas de raccourcis »

(Allyson Felix, 4 fois Médaillée olympique, et 8 fois Médaillée d'or mondiale)

Prélèvement des échantillons

1. Notification et rapport



Une escorte/agent de contrôle du dopage (ACD) vous notifiera de votre sélection pour le contrôle, en vous montrant son identité. **De votre côté, vous devrez montrer une pièce d'identité avec votre photographie, et vous soumettre au contrôle antidopage, en restant à portée de vue de l'escorte/ACD tout le temps.**

Vous êtes également autorisé(e) à avoir un accompagnant.

2. Fourniture de l'échantillon



Lorsque vous êtes prêt(e), vous devez choisir un récipient parmi un choix. Assurez-vous qu'il est scellé et propre.

Vous devrez retirer suffisamment de vêtements pour permettre à l'ACD d'avoir une vue directe pendant que vous fournissez l'échantillon.

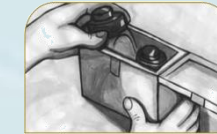
Vous devez fournir au moins 90 ml d'urine.

Si le volume produit est inférieur à celui qui est nécessaire, vous

devez fournir un autre échantillon. Le premier échantillon partiel sera temporairement scellé, et mélangé au nouvel échantillon par la suite.

Lorsque vous avez fourni l'échantillon, fermez le récipient et retournez au contrôle du dopage.

Vous êtes responsable de votre échantillon et personne d'autre ne doit le manipuler, à moins que vous ne le demandiez.



Puis, vous devez choisir parmi un choix de kits d'échantillon scellés. Assurez-vous que les flacons « A » et « B » à l'intérieur sont scellés et propres et intacts, et que tous les numéros d'identité concordent.



Selon les instructions de l'ACD, vous devez ensuite diviser votre échantillon entre le flacon « B » (un minimum de 30 ml) et le flacon « A » (un minimum de 60 ml), avant de sceller les deux flacons, de les placer dans un sac plastique puis dans la boîte de conservation.

L'ACD vérifiera alors la gravité spécifique de votre échantillon. S'il est trop dilué, les détails seront notés et il se peut que l'on vous demande de fournir des échantillons supplémentaires.

3. Formulaire de contrôle du dopage



L'ACD notera tous les détails de votre échantillon sur le formulaire de contrôle du dopage (FCD), avant de vous demander de contrôler toutes les informations.

On vous demandera alors de divulguer les médicaments ou suppléments que vous avez pris au cours des sept derniers jours.

Vous avez également la possibilité d'écrire les commentaires éventuels concernant la procédure de contrôle du dopage ou tout autre aspect du contrôle.



Enfin, vous devrez prendre le temps de vérifier encore une fois toutes les informations sur le FCD.

Une fois que vous en êtes satisfait(e), vous devez signer le formulaire.

L'ACD signera également le formulaire, avant de détacher votre copie et de vous la remettre.

Vous devez vous assurer de prendre votre exemplaire et de le conserver en lieu sûr.

Échantillons de sang

La procédure de prélèvement de sang comporte en majorité les mêmes étapes que le processus pour l'urine, avec quelques modifications :

- Avant que l'échantillon soit prélevé, vous devrez rester assis(e) pendant au moins 10 minutes (ou jusqu'à deux heures si vous êtes entraîné(e))
- Après vous avoir montré son identité et les preuves de sa qualification, l'Agent de prélèvement sanguin (APS) choisira la meilleure veine de votre bras ou votre main uniquement
- Une quantité suffisante de sang sera prélevée pour remplir les exigences du contrôle, mais sans dépasser 25 ml
- L'ACS retirera ensuite l'aiguille et appliquera un pansement sur la zone

Seul un petit volume de sang sera prélevé afin que vous ne ressentiez pas de malaise par la suite.

Le Passeport biologique de l'athlète surveille les biomarqueurs au cours du temps. Le but n'est pas la détection de substances ou de méthodes interdites en soi, mais de prouver l'utilisation et les effets de substances et de méthodes par des fluctuations anormales de biomarqueurs qui seraient par ailleurs stables dans votre sang.

Les AUT

Une autorisation d'usage de fins thérapeutiques (AUT) vous autorise à utiliser une substance ou méthode interdite dans le cas où vous seriez capable de fournir une preuve médicale, authentique et documentée qu'elle est nécessaire.

Tous les sportifs nécessitant l'usage d'une substance ou d'une méthode interdite doivent avoir une AUT enregistrée.

Cependant, seuls les sportifs de niveau international doivent faire une demande d'AUT auprès de l'IAAF. Les autres athlètes doivent faire une demande auprès de l'organisme national d'AUT dont ils relèvent (soit Fédération nationale, soit Organisation antidopage nationale).

Si vous êtes un athlète de niveau international, vous pouvez faire une demande d'AUT en remplissant un Formulaire de demande d'AUT et en le soumettant à l'IAAF au moins 30 jours avant l'accord requis.

Vous pouvez télécharger un formulaire de demande d'AUT directement sur le site Internet de l'IAAF.

Pour toutes questions relatives à l'AUT, veuillez contacter : tue-application@iaaf.org.

Localisations

L'IAAF a un groupe cible de sportifs soumis au contrôle (GSCS). **Si vous êtes sélectionné(e) comme faisant partie du GSCS de l'IAAF, vous devrez fournir des informations sur votre localisation**, de manière trimestrielle.

Le GSCS est établi à partir du 1^{er} octobre de chaque année, mais il est constamment révisé et mis à jour, et **un athlète peut y être ajouté à tout moment.**

Le GSCS de l'IAAF comprend des sportifs les mieux classés dans chaque événement, en faisant référence aux Listes de performance et de classements mondiaux officielles de l'IAAF, ainsi que tout autre sportif que l'IAAF décide d'inclure à sa propre discrétion.

Si vous êtes sélectionné(e) comme faisant partie du GSCS de l'IAAF, vous serez directement informé(e), et l'on vous demandera de fournir les informations suivantes pour chaque jour de l'année :

- Un créneau horaire de 60 minutes pendant lequel vous pouvez être testé(e) ;
- Une adresse de résidence pour la nuit ;
- Une adresse postale ;
- Toute activité régulière (entraînement, emploi, etc.) ; et

- Votre calendrier de compétition.

Depuis le 1^{er} octobre 2012, tous les sportifs GSCS de l'IAAF doivent soumettre leurs informations de localisation directement, et en ligne, par l'intermédiaire d'ADAMS.

Mise à jour

Vous devez toujours faire les modifications directement dans ADAMS. Toutefois, il est entendu que les plans et les circonstances peuvent changer. À ce titre, vous pouvez mettre à jour vos informations à tout moment, par l'un des moyens suivants :

Email :
whereabouts@iaaf.org
SMS :
+336 78 63 34 08
Fax :
+377 93 10 88 05



Pour plus d'informations sur le GSCS de l'IAAF, y compris une liste des sportifs actuellement sélectionnés comme participants, ainsi que des clarifications sur les exigences, consultez le site Internet de l'IAAF.



Liens utiles



Plus d'informations sur les sujets traités ici peuvent être trouvées dans le domaine du site Internet de l'IAAF : www.iaaf.org/about-iaaf/medical-anti-doping

Des informations générales sur l'antidopage sont également disponibles sur le site Internet de l'AMA : www.wada-ama.org

**Stay on Track
Be Drug Free**

L'IAAF s'est toujours tenue en première ligne dans la lutte contre le dopage. Dans le cadre de l'engagement continu de l'IAAF pour préserver le sport de toute drogue, l'IAAF estime que **nous avons tous notre part de responsabilité dans cette lutte**, et que nous devons nous engager activement pour cette cause.



Si vous voyez ou entendez quoi que ce soit en rapport avec le dopage, vous pouvez nous contacter, en toute confidentialité, au +377 93 10 88 25

Où, si vous préférez ne pas parler ou interagir directement avec quelqu'un, il existe un formulaire anonyme en ligne que vous pouvez remplir sur le site Internet de l'IAAF, et vous pouvez également nous écrire directement à intelligence@iaaf.org.



Vous pouvez également le signaler à notre cellule de renseignements par Twitter (@IAAFIntel), ou par Facebook (IAAFIntel).

© IAAF, 17 rue PrincesseFlorestine, BP359, MC 98007 MONACO