

# SPORTS

Le sport au service de  
la prévention de l'abus  
de drogues



NATIONS UNIES  
*Office contre la drogue et le crime*





"Jeunes participants à la réunion sur le sport au service de la prévention de l'abus de drogues, tenue à l'école de sport du Comité olympique italien, à Rome"

Office des Nations Unies contre la drogue et le crime  
Vienne

SPORTS

Le sport au service de la prévention  
de l'abus de drogues



NATIONS UNIES  
New York, 2003

PUBLICATION DES NATIONS UNIES  
Numéro de vente: F.02.XI.11  
ISBN 92-1-248112-4

# Table des matières

<b>Introduction</b>	4
<b>Liste des participants</b>	5
<b>Section I Les mérites et les limites du sport</b>	6
Le sport, facteur de développement humain	7
La face obscure du sport	9
Une vision réaliste du sport	11
<b>Section II Comment mettre le sport au service de la prévention de l'abus de substances chez les jeunes</b>	14
Pratiquer le sport dans le bon état d'esprit	16
Apporter des informations et une formation pour l'acquisition de savoir-faire vitaux	21
Améliorer la vie de la collectivité grâce au sport	24
<b>Section III Mettre un programme sur pied</b>	28
Cerner le problème et préciser les ressources disponibles	28
Fixer des objectifs réalistes	30
Comment réaliser vos objectifs — Élaboration du programme	31
S'associer aux joueurs	33
Vos alliés les plus précieux: les entraîneurs!	35
Entretenez la dynamique!	36
Évaluer, encore et toujours	38
En résumé	40
<b>Section IV Sources et ressources</b>	43
Quelques substances psychotropes et leurs effets sur les performances	43
Remerciements	48
Documents écrits	49
Ressources sur Internet	49
Références	51

# INTRODUCTION

Le Réseau mondial de jeunes a été lancé au cours du Forum *Youth Vision Jeunesse* sur la prévention de l'abus des drogues tenu à Banff (Canada) en 1998. Lors de ce forum, un éventail impressionnant de groupes de jeunes ont montré, joué, dépeint et décrit la façon dont ils travaillent avec d'autres jeunes pour faire face aux problèmes de drogues. Un des points communs à tous ces groupes était le fait que les jeunes jouaient un grand rôle dans la conception et l'exécution de leurs projets. Afin de mieux tirer parti des savoir-faire présentés au Forum de Banff, le Programme des Nations Unies pour le contrôle international des drogues (PNUCID) a, depuis, parrainé une série d'ateliers thématiques consacrés à des approches particulières de la prévention de l'abus des drogues.

L'un de ces ateliers, ayant pour thème le recours au sport dans la prévention des problèmes de drogues chez les jeunes, s'est tenu du 12 au 14 novembre 2001. Des représentants de huit associations de jeunes et groupes sportifs venant des Bermudes, de Bolivie, d'Espagne, d'Italie, du Kenya et de Norvège se sont réunis à Rome pour participer à un atelier organisé par le PNUCID avec le concours du Centre canadien sur l'abus de substances.

L'atelier, intitulé *L'esprit du sport*, s'était fixé pour objectifs d'examiner comment tirer le meilleur parti du sport dans les approches conçues par les jeunes et pour les jeunes en vue de prévenir l'abus de substances, ainsi que d'identifier et de décrire les "bonnes pratiques", afin que d'autres groupes puissent les adopter. Les organisateurs ont donc confronté les acquis des groupes qui participaient à l'atelier et les recherches menées sur le sujet.

Un catalogue de bonnes pratiques préventives pour les jeunes avait été établi par avance. Les participants ont été invités à remplir un questionnaire sur la façon dont ils appliquaient ces pratiques, puis à présenter à l'atelier des exemples de leur pratique et à donner des informations détaillées sur leur façon de s'y prendre. Les justifications scientifiques de ces bonnes pratiques ont également été exposées lors de l'atelier. Bien entendu, le sport n'a pas toutes les vertus préventives, et le premier soin de l'atelier a été d'examiner de manière approfondie les mérites et les limites du sport en tant que moyen de prévention dans nos sociétés.

## LISTE DES PARTICIPANTS

Nom du programme	Nom du participant	Numéro de téléphone	Numéro de télécopie	Adresse électronique	Site Internet
Asociación Deportistas contra la Droga	Sara Gandara	(34-91) 3574828	(34-91) 3574764	adcd@adcd.org	www.adcd.org
Asociación Deportistas contra la Droga	Alvaro de Marichalar	(34-91) 3574828	(34-91) 3574764	adcd@adcd.org	www.adcd.org
Centre canadien sur l'abus des substances	Gary Roberts	613-235 4058/225	613-235 8101	groberts@ccsa.ca	www.ccsa.ca
Centro di solidarietà di Firenze	Maria Laura Pieraccini	(39) 055 282 008/ 282 979 ou (39) 338 5077279	(39) 055 287 822	csf@iol.it gstinghi@iol.it cfs-amministrasz@id.it	www.csfirenze.com
Centro di solidarietà di Firenze	Andrea Mirannalti	(39) 055 282 008/ 282 979 ou (39) 338 5077279	(39) 055 287 822	csf@iol.it cfs-amministrasz@id.it	www.csfirenze.com
Fondazione Villa Maraini	Fabio Patruno	(39) 06-6575 3058 ou (39) 06-6575 30311	(39) 06-6575 30302	fpatruno@tiscalinet.it fondazione@villamaraini.it	www.villamaraini.it
Fondazione Villa Maraini	Romina Carusa Andrea Giordano	(39) 06-6575 3058 ou (39) 06-6575 30311	(39) 06-6575 30302	fpatruno@tiscalinet.it fondazione@villamaraini.it	www.villamaraini.it
Matahare Youth Sport Association (MYSA)	Collins Omondi	(254-2) 798059/763195	(254-2) 763614	mysakenya@nbi.ispkenya.com ou "salim mohamed" salim_mohamed@hotmail.com collins_omondi@hotmail.com	www.mysakenya.org
Matahare Youth Sport Association (MYSA)	George Nange	(254-2) 798059/ 763195	(254-2) 763614	mysakenya@nbi.ispkenya.com ou "salim-mohamed" salim_mohamed@hotmail.com george_nange@hotmail.com	www.mysakenya.org
Motorsports 2x4	Anders Minken	(47) 67076635		Anders Minken <minken@2og4.no>	www.2og4.no
Motorsports 2x4	Lars Erik Moengen	(47) 63992097		egil.moengen@online.no	www.2og4.no
SALT-Student Athlete Leadership Team	Kimberly CV Jackson	Bureau: (441) 292-3049 Domicile: (441) 234 1979	(441) 295-2066	kjackson@ndc.bm rengine@aol.com	
SALT-Student Athlete Leadership Team	Ricketta Rosemarie Warner	Bureau: (441) 292-3049 Domicile: (441) 292 4298	(441) 295-2066	rwarner@cedarbridge.doe.bm	
SALT-Student Athlete Leadership Team	Denise L. Wilson-Adams	Bureau: (441) 292-3049 Domicile: (441) 292 4298	(441) 295-2066	Denise.Wilson@Centre Solutions.com	
Sport against Drugs- Roma ITACA Europe	Maurizio Coletti Senator Ignatio Pirastu	(39) 06-884 8704	(39) 06-85856847	Coletti@itacaeurope.org	www.sportagainstdrugs.org
Tahuichi	Tania Teresa Aguilera Gasser	(591-3-3) 547731	(591-3-3) 547730	tahuichi@mail.cotas.com.bo klensta@hotmail.com	www.tahuichi.com.bo
Tahuichi	Johnny Roca Caballero	(591-3-3) 547731	(591-3-3) 547730	tahuichi@mail.cotas.com.bo	www.tahuichi.com.bo
Programme des Nations Unies pour le contrôle international des drogues (PNUCID)	Stefano Berterame	(+43-1) 26060 5474	(+43-1) 26060 5928	stefano.berterame@undcp.org	www.odccp.org/youthnet
Programme des Nations Unies pour le contrôle international des drogues (PNUCID)	Gautam Babbar	(+43-1) 26060 4244	(+43-1) 26060 5928	gautam.babbar@undcp.org	www.odccp.org/youthnet
Programme des Nations Unies pour le contrôle international des drogues (PNUCID)	Jouhaida Hanano	(+43-1) 26060 5041	(+43-1) 26060 5928	jouhaida.hanano@undcp.org	www.odccp.org/youthnet

## Les mérites et les limites du sport

*Avant d'envisager de faire du sport un moyen de prévention, il est essentiel de s'interroger sur la nature de cette activité: le sport est si présent dans toutes les sociétés que l'on peut croire savoir ce qu'en fait on ignore. Mais on s'aperçoit, à la réflexion, qu'il n'est pas toujours facile de déterminer dans quelle mesure le sport se distingue d'une activité physique quelconque (par exemple, aller à vélo à l'école), d'un art (le break dance) ou d'une forme de spectacle, comme le catch professionnel.*

### Section I



page 6

### ***Ces activités sont-elles toutes des sports?***

- ✿✿ Skate board
- ✿✿ Vélo
- ✿✿ Triathlon
- ✿✿ Jeux de type "survie"
- ✿✿ Patinage artistique
- ✿✿ Voile
- ✿✿ Pétanque
- ✿✿ Compétitions de danse
- ✿✿ Formule 1
- ✿✿ Escalade

Il est difficile de trancher en raison de la diversité des situations et des cultures dans lesquelles on pratique des jeux, des sports et d'autres activités physiques. Reste que la meilleure définition du sport est peut-être la suivante: **c'est une activité physique dotée d'une structure ou d'un ensemble de règles reconnues permettant de se mesurer à soi-même ou à un adversaire.**



On peut pratiquer un sport pour de multiples raisons, mais on devrait toujours pouvoir y trouver un mélange de plaisir, de progrès personnels et de compétition, variable en fonction des participants et du sport qu'ils pratiquent à un moment donné.

### ***Un mot sur les sports professionnels***

Dans le cas des sports professionnels, la combinaison est différente — le sport devient source de revenus pour les sportifs, les propriétaires des équipes et autres, l'accent portant davantage sur l'usage commercial et l'aspect spectaculaire du sport.

***Le skate-board peut être un moyen de déplacement, une forme d'art ou, lorsque des règles sont établies en vue d'une compétition, un sport.***

***Si le sport offre une possibilité d'expression personnelle, tel n'est pas son principal objectif, contrairement à des formes d'art comme la musique ou les compétitions de danse (qui peuvent également être physiquement très exigeantes).***

***Bien que fondé sur un sport, le catch professionnel est incontestablement une forme de spectacle. Pourquoi ne pas le considérer comme un sport?***



page 7

Il importe d'avoir conscience de ce déplacement des valeurs dans le sport professionnel. La victoire tend à devenir l'objectif principal. Insister ainsi sur la réussite engendre une nouvelle problématique — les équipes et les organismes sportifs qui n'épargnent aucun effort pour conquérir la victoire risquent d'hésiter à lutter contre l'usage de produits dopants. Ce point est important parce que les athlètes professionnels et les valeurs qu'ils véhiculent ont une grande influence sur de nombreux jeunes.

### ***Le sport, facteur de développement humain***

L'homme pratique divers sports depuis l'Antiquité. Au fil du temps sont apparus de nombreux types de sports, tels que les sports individuels, les sports d'équipe, les sports organisés de manière informelle, les sports extrêmes et les sports très organisés et d'élite. Ces différents types de sports peuvent avoir un effet positif sur les individus et les sociétés de multiples manières.

Le sport peut, par exemple, offrir la possibilité de:

- Jouer et s’amuser;
- Entrer en compétition;
- Dissiper l’ennui en structurant le temps libre;
- Promouvoir la socialisation en introduisant des règles à respecter;
- Coopérer avec les autres pour atteindre des buts;
- Repousser les limites;
- Se mesurer à soi-même;
- Prendre et surmonter des risques;
- Découvrir ses limites;
- Se faire des amis et renforcer ses relations avec les autres;



***Sentir son corps et établir une relation avec  
lui est un élément crucial du sport.***

Romina Caruso  
Fondazione Villa Maraini, Rome

page 8

- Apprendre à mieux connaître son corps;
- Gagner de l’argent;
- Connaître la fierté;
- Exprimer ses dons et ses talents;
- Promouvoir la paix sur les plans local et international;
- Rester en forme — gagner ou perdre du poids;
- Conserver un bon équilibre mental;
- Apprendre à respecter les autres;
- Poursuivre un but commun avec d’autres;
- Développer les qualités de loyauté, d’engagement et de persévérance;
- Promouvoir des valeurs culturelles;
- Ressentir le sentiment exaltant d’aller jusqu’au bout de soi;
- Réduire le stress.

Les scientifiques n’ont pas étudié tous les bénéfices potentiels du sport. Mais si l’on en croit Wolfgang Brettschneider (1999), qui donne une recension des études scientifiques menées dans ce domaine, les recherches ont montré que le sport chez les jeunes peut se traduire par:

- ❖ Un renforcement de l'estime de soi;
- ❖ Une meilleure gestion du stress;
- ❖ De meilleurs résultats scolaires;
- ❖ De meilleures relations familiales.

Ces quelques exemples illustrent les façons dont divers sports peuvent contribuer au développement des jeunes. Dans le domaine de la prévention, ces éléments apparaissent comme des facteurs de protection ou des atouts qui peuvent être potentiellement développés à travers le sport et peuvent contribuer à prévenir de nombreux problèmes, y compris l'abus de substances.

***Le sport me permet d'apprendre de nouvelles choses et d'acquérir de nouvelles compétences.***

Kejon Trott



### ***La face obscure du sport***

Cependant, il est également prouvé que le sport peut être associé à des aspects moins positifs de la vie. Nous savons ainsi que le sport a pu servir à maintenir les gens prêts au combat. Aujourd'hui, nous constatons que le sport peut mener à:

- ❖ La violence, lorsqu'une personne tente sciemment d'en blesser une autre;
- ❖ Des tentatives de contourner les règles en trichant;
- ❖ Du mépris pour ceux qui ne gagnent pas;
- ❖ Des situations qui n'offrent pas à tous une chance de participer.


De même, des études ont montré que les sports sont liés à la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes. En voici quelques exemples:

Des études récentes menées sur les jeunes hommes et femmes qui sont membres des équipes sportives des universités américaines montrent systématiquement que ces joueurs sont davantage susceptibles de boire fréquemment, de boire beaucoup (cinq boissons ou plus pour les hommes, quatre ou plus pour les femmes) et de manifester divers effets dommageables liés à leur consommation d'alcool. C'est en général le cas tant chez les

jeunes hommes que chez les jeunes femmes, alors même que les sportifs ont plus de chances d'avoir été sensibilisés au problème des drogues que les non-athlètes (J. Lechlitter, 1998; T. F. Nelson et H. Wechsler, 2001).

Par ailleurs, l'utilisation de produits appelés "compléments nutritionnels" (qui contiennent des ingrédients tels que de l'éphédrine et de la créatine) suscite des inquiétudes croissantes. Ces produits peuvent améliorer les performances, mais aussi présenter des risques pour la santé (G. Green et al. 2001).

Pour ce qui est des établissements du second degré, les conclusions d'études récentes menées aux États-Unis d'Amérique, en France et en République slovaque sont analogues. Les athlètes du secondaire, d'après ces études, sont plus susceptibles que les non-athlètes



***Les athlètes de haut niveau travaillent d'arrache-pied, "s'éclatent" et peuvent avoir le sentiment d'être indestructibles.***

J. Lechlitter, 1998

***Ne perdons pas de vue que c'est ce qui rend le sport attrayant qui rend aussi les drogues et la déviance séduisantes: excitation, affrontement, risque, stimulation, joie du triomphe.***

T. Crabb, 2000

page 10

de consommer de l'alcool, du cannabis, de l'héroïne, de la cocaïne et des stimulants de type amphétamine.

Si certaines de ces études laissent penser que le risque de consommation potentiellement dangereuse de substances est plus élevé chez les jeunes athlètes de sexe masculin que chez leurs homologues de sexe féminin, d'autres montrent qu'il est identique pour les deux sexes (L. Okruhlica et al. 2001; M. Taylor, 2001; C. N. Carr et al. 1996; et B. T. Ewing, 1998)\*.

Les jeunes étudiés pratiquaient des sports de haute compétition. Les conditions dans lesquelles sont souvent pratiqués les sports de compétition comportent peut-être des éléments de risque d'usage problématique de substances. Ainsi, parmi les athlètes universitaires étudiés, il apparaît que l'alcool et, dans une moindre mesure, d'autres drogues servent à réduire le stress engendré par la volonté de conserver simultanément un haut niveau de performance et de bons résultats universitaires.

Mais la relation entre drogues et sport n'est pas nécessairement limitée aux sports de compétition. Les études portent à croire que même les personnes qui pratiquent un sport en amateur peuvent faire un usage dangereux de substances (notamment au moment où elles pratiquent leur sport) (T. Crabb, 2000; M. Zoccolillo et al. 1999).

\* Aucune des études menées dans les universités ou dans les établissements d'enseignement secondaire n'a conclu que le sport entraînait un taux plus élevé d'usage de drogues; elles ont montré, en revanche, que pratique de sports et taux plus élevé d'usage de drogues étaient souvent en corrélation chez les personnes étudiées. Les sports peuvent avoir entraîné un taux d'usage plus élevé, ou inversement, celui-ci a pu, d'une manière ou d'une autre, conduire à la pratique d'un sport — les études n'étaient pas conçues pour répondre à cette question.

## ***Une vision réaliste du sport***

Que convient-il de faire, compte tenu de ces éléments? Tout d'abord, nous devons comprendre que le sport est une arme à double tranchant — pratiqué dans un bon esprit, il a un grand potentiel bénéfique, qui peut s'inverser si l'esprit est perversi.

Nous devons également réaliser que le sport ne se pratique pas dans une bulle — il n'échappe pas aux valeurs du monde qui l'entoure. En réalité, le fait que le sport contribue ou non à réduire ou à amplifier les problèmes d'usage de substances dépend de la nature, du degré et de la combinaison des valeurs qui entourent et influencent les sportifs.

### ***On ne gagne pas l'argent, on rate l'or!***

Publicité télévisée entendue  
pendant les Jeux olympiques de 1996 à Atlanta

***Un groupe de 157 adolescents de 13 à 14 ans, après avoir vu 72 publicités pour de la bière, a jugé les publicités liées au sport de manière plus positive.***

Slater *et al.* 1996

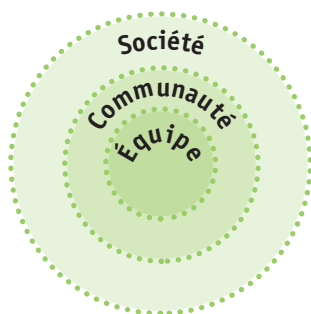


page 11

Il existe plusieurs sphères d'influence autour du sport, chacune émettant ses propres messages. L'ensemble de la société baigne dans des messages publicitaires qui empruntent des images sportives pour vendre des boissons alcoolisées, et les promoteurs du sport professionnel et des grandes marques d'articles de sport matraquent: "Faites tout pour battre l'adversaire". Au niveau de la communauté et de l'équipe, les joueurs reçoivent les messages du club sportif local et de la sphère familiale.

Figure 1.

### ***Sphères d'influence***



Il est difficile de maîtriser l'ambiance et les messages dont les médias et la collectivité abreuvent les jeunes. En revanche, on peut plus facilement maîtriser les conditions dans lesquelles un sport est pratiqué et les messages qui sont délivrés à la maison, à l'école et dans l'équipe.

Alors, quelles sont donc les bonnes conditions? En résumé, les conditions sont bonnes lorsque les valeurs de "fair-play" — le véritable esprit sportif — l'emportent sur toutes les autres. Le "fair-play", la loyauté donc, est essentiellement une question de respect.

❖❖ **Respect des coéquipiers et des entraîneurs:**

Ne pas décevoir les coéquipiers et les entraîneurs, se préparer correctement pour la compétition, faire de son mieux, encourager ses coéquipiers et les féliciter de leurs efforts.

❖❖ **Respect de l'adversaire:**

S'entraîner correctement pour la compétition et opposer à l'adversaire un combat propre, sans agressivité verbale, sans querelles et sans violence.

## À méditer!

*La compétition peut être considérée comme une forme de coopération. Si, sur le terrain de foot, je vois que ta défense est faible sur la gauche, je vais t'aider à t'améliorer en t'attaquant précisément sur ton mauvais côté. Si je ne le faisais pas, je te ferais perdre une occasion d'améliorer ta défense.*

D'après T. Gallway  
The Inner Game of Tennis, 1974

❖❖ **Respect de soi-même**

Se préparer physiquement et mentalement à participer, dans un bon état d'esprit et en limitant les risques. Cela veut dire qu'il faut se mettre en bonne condition physique et être prêt à faire de son mieux quel que soit le résultat, mais aussi qu'on doit défendre ses droits et sa dignité si un adversaire, un coéquipier ou un entraîneur vous traite de manière désobligeante.

❖❖ **Respect du jeu:**

Cela veut dire qu'il faut arriver sur le terrain avec l'intention de passer un bon moment et de donner le meilleur de soi-même; qu'il faut respecter les officiels et le rôle qui est le leur. Respecter le jeu, c'est respecter les règles du jeu, mais c'est aussi aller plus loin et jouer dans l'esprit des règles et dans l'esprit du jeu.

## ***Mettre la victoire à sa juste place***

La compétition est une composante essentielle du sport, mais trop insister sur la victoire peut avoir plusieurs effets négatifs sur les jeunes athlètes:

- ❖ Cela peut enlever le plaisir du jeu;
- ❖ Cela peut stresser indûment les joueurs;
- ❖ Le sport peut perdre son attrait pour ceux qui doutent de leurs capacités;
- ❖ Cela peut donner la tentation de tâter des substances qui accroissent les performances.

## ***Quelle bonne idée!***

***À Motorsports 2x4, en Norvège, nous veillons à ce que la victoire ne prenne pas trop d'importance en concentrant notre attention sur les actions plutôt que sur les résultats. Chaque sport consiste en une série d'actions et de gestes techniques qui représentent chacun un défi. Lorsqu'un athlète mène à bien une action ou réussit son geste, il a gagné quelque chose! Les améliorations obtenues en se concentrant sur des actions ou des gestes précis sont toujours payantes (les compétitions en donnent la mesure), mais le rang à l'issue d'une compétition est accessoire, c'est le degré d'excellence qui compte.***

A. Minken  
Motorsports 2x4, Norvège



page 13

Chaque individu et chaque équipe aborde la compétition à sa manière, mais le désir de gagner ne doit pas l'emporter sur la volonté de jouer franc jeu. C'est ça l'esprit sportif!

### ***À retenir!***.....

*Un sport est une activité physique dont la structure est convenue, ou qui repose sur un ensemble de règles permettant d'entrer en compétition avec soi-même ou avec un adversaire.*

*Le sport est l'occasion d'associer le plaisir, l'épanouissement personnel et l'esprit de compétition, dans des proportions qui varieront selon les participants et selon le sport qu'ils pratiquent à un moment donné.*

*Le sport permet de développer diverses qualités chez les jeunes.*

*Le sport peut également déboucher sur des pratiques moins constructives, notamment l'abus de substances.*

*Le sport n'est bon pour les jeunes que si un authentique esprit sportif y préside.*

*Le respect (de soi-même, de l'entraîneur, des coéquipiers, des adversaires, des officiels et du jeu) est l'ingrédient fondamental de l'esprit sportif.*

*La compétition est un élément essentiel du sport, mais trop insister sur la victoire peut avoir des effets négatifs sur les jeunes athlètes.*

*Se concentrer sur les gestes et les actions plutôt que sur le fait de gagner ou de perdre favorise l'éclosion du véritable **esprit sportif** et permet de séduire et d'instruire un plus grand nombre de jeunes.*

## Comment mettre le sport au service de la prévention de l'abus de substances chez les jeunes

*Bien des gens pensent que le sport permet de forger des attitudes et qualités relationnelles (estime de soi, définition d'objectifs). Mais nous l'avons vu, beaucoup de ces avantages potentiels ne sont pas encore corroborés par les chercheurs. Toutefois, certains bienfaits — la diminution du stress, l'amélioration des résultats scolaires et des relations familiales notamment — se sont révélés exercer une fonction de protection contre les abus de substances, de sorte que le sport peut permettre de prévenir l'apparition de problèmes dus à l'utilisation de drogues chez les jeunes.*

### Section II

page 14

Mais il ne suffit pas de "siffler le coup d'envoi" en espérant que tout ira bien. Le sport n'a pas toujours réponse à tout. Imposer un sport à des jeunes qui y sont réfractaires ne sert à rien. Reste que la plupart des gens auront plaisir à pratiquer un sport s'il leur est proposé avec respect et s'ils en font le choix.

Le monde du sport offre de nombreux choix qui peuvent répondre à de multiples aspirations, forger le caractère et protéger les jeunes. Par exemple:

- ❖ Les sports d'équipe comme le football ou le rugby peuvent être particulièrement utiles pour développer les qualités relationnelles: communication, gestion des conflits, collaboration avec autrui en vue d'un but commun;
- ❖ Les sports individuels, comme le tir à l'arc ou le tennis de table, peuvent convenir tout particulièrement pour développer l'autosuffisance, l'autodiscipline et faciliter la définition d'objectifs personnels;
- ❖ Les sports extrêmes, comme le kayak en eau vive ou l'escalade, peuvent développer l'autonomie et répondre au besoin d'aventure en introduisant un facteur de risque qui peut remplacer celui que certains jeunes cherchent dans la drogue;



- ❖ Les sports de grand air, le ski de fond et la bicyclette, par exemple, peuvent développer le goût et le respect de l'environnement naturel;
- ❖ Les sports ancestraux des différentes régions du monde peuvent aider les jeunes à renouer avec leur culture et leurs traditions.

***"Si tu es capable de faire fi de ces deux impostures que sont le triomphe et la déroute..."***

Rudyard Kipling  
Citation que l'on peut lire sur le mur  
extérieur des vestiaires du club de tennis  
"All England" de Wimbledon



page 15

Si un sport (ou encore mieux, un éventail de disciplines) est offert au choix et si vous établissez une relation de partenariat avec les jeunes, plusieurs voies s'ouvrent à vous pour prévenir l'usage de drogues:

- ❖ Pratiquer le sport dans le bon état d'esprit;
- ❖ En profiter pour faire circuler l'information sur les drogues et cultiver les savoir-faire vitaux et sociaux;
- ❖ Améliorer la qualité de vie dans la communauté.

Aucune option n'est la meilleure dans tous les cas: le meilleur choix dépendra des objectifs, des circonstances, des ressources, de l'empressement de votre équipe ou de votre organisme à s'ouvrir aux autres et du soutien éventuel de votre communauté.

Quoi qu'il en soit, quelle que soit la méthode que vous retiendrez pour faire du sport un outil de prévention, il vous faudra travailler sur une base saine, qui n'est autre qu'une volonté permanente de loyauté et de sportivité.

## ***Pratiquer le sport dans le bon état d'esprit***

Un sport pratiqué dans le véritable esprit sportif — joué franc jeu — constituera vraisemblablement un excellent moyen de prévention, sans qu'il soit nécessaire d'ajouter quoi que ce soit. Comme on l'a vu, les jeunes peuvent acquérir de nombreuses qualités ou des moyens de se protéger grâce à l'exercice d'un sport fondé sur la loyauté.

Mais, comme les jeunes se trouvent souvent dans des situations où **l'esprit sportif** n'est pas véritablement présent, il faudra constamment veiller à ce que les jeunes et ceux qui les entourent manifestent ces valeurs dans leur comportement.



*Pour préciser ce que l'esprit sportif signifie et souligner son importance, il est possible par exemple de rédiger un code de conduite afin de guider le comportement des joueurs.*

page 16

Les entraîneurs, les officiels (c'est-à-dire les juges et les arbitres) et les parents ont par conséquent le devoir de transmettre ces valeurs dans leurs actes et leurs paroles. Les réunions d'équipe et les entraînements, les sessions avec les joueurs et leurs parents sont autant de bonnes occasions d'insister sur l'importance de ces valeurs.

Peut-être l'apprentissage se fera-t-il plus facilement au cours de l'entraînement ou du jeu, lorsque l'entraîneur prend un joueur à part et fait immédiatement des remarques sur son comportement. Dans ces cas-là, le plus efficace est de mettre en valeur les manifestations de sportivité et d'en féliciter l'auteur.

Un code de conduite sera un code vivant, c'est-à-dire qu'il aura un sens pour les joueurs et sera accepté par eux:

- ❁ S'ils ont la possibilité d'y apporter leur contribution ou de participer à son élaboration;
- ❁ Si les parents en ont connaissance et le soutiennent activement; et
- ❁ Si les responsables de l'équipe y veillent en permanence pendant toute la saison.

Un code de conduite peut être utile non seulement pour dissuader les joueurs de mal se comporter, mais aussi pour permettre de réagir si cela se produit. Si un joueur fait l'objet de mesures qui découlent directement et logiquement d'un code qu'il s'est engagé à respecter (par exemple, être suspendu pour le prochain match parce qu'il a manqué un entraînement), il les acceptera plus facilement et pourra en tirer la leçon.

Mais que signifiera pour les joueurs un code de conduite si les parents et les organisateurs ne veillent pas activement au grain? Les entraîneurs, les cadres et les parents qui s'abstiennent de boire lorsqu'ils accompagnent l'équipe (lors des déplacements) manifestent par là qu'ils soutiennent activement l'engagement des athlètes à ne pas user de substances.

## Quelle bonne idée!

***Le programme sportif de la Student Athlete Leadership Team (SALT) des Bermudes exige de chaque joueur qu'il s'attable devant le code de conduite de l'équipe et qu'il décrive par écrit ce que chaque article signifie pour lui, personnellement.***



### ***Exemples de codes de conduite***

page 17

#### CODE DE CONDUITE: EXEMPLE A

---

Je respecterai toujours les règles du jeu.

---

Je ne perdrai pas mon sang-froid pendant le jeu.

---

J'applaudirai une belle action menée par l'une ou l'autre équipe.

---

Je ne dénigrerai, n'importunerai ni ne provoquerai mes adversaires.

---

Que j'aie gagné ou perdu, je serrerai la main à mes adversaires et aux officiels à l'issue du jeu.

---

Je ne crierai ni après mes coéquipiers ni après les entraîneurs, ni ne les critiquerai s'ils ont commis une erreur.

---

J'admettrai les erreurs au lieu de chercher des excuses ou de blâmer les autres.

---

Je donnerai le meilleur de moi-même tout au long du jeu, même si mon équipe se fait battre à plate couture.

---

Je signalerai les erreurs d'arbitrage lorsqu'elles sont commises en notre faveur.

---

Je ne discuterai pas les décisions de l'arbitre prises à mon encontre.

---

Je ne ferai pas l'intéressant.

---

Je prendrai du plaisir à jouer!

---

**Serment de l'athlète**

*Je crois que la véritable essence du sport consiste à déployer des efforts avec constance et honnêteté pour parvenir à l'accomplissement de soi et à l'excellence. Je m'engage à pratiquer le sport avec intégrité et à m'efforcer de gagner uniquement par des moyens légitimes. Je promets d'apprendre, de comprendre et de respecter les règles écrites de mon sport et les règles admises du franc-jeu. Je crois que la violence et l'intimidation physique nuisent au sport, et je refuse d'y avoir recours pour tenter de prendre un avantage indu. Je comprends que les arbitres, mes coéquipiers et mes adversaires font partie intégrante du sport et méritent mon respect. Il m'incombe de garder mon sang-froid. J'accepterai les décisions des juges sans discuter, je jouerai avec intensité mais sans hostilité, et j'accueillerai la victoire et la défaite avec la même bonne grâce.*

**Respect des autres**

*Je m'engage à respecter tous ceux avec lesquels j'entre en contact dans le cadre du sport;*

*Je m'abstiens de commentaires ou de comportements injurieux, insultants, racistes, sexistes et, d'une manière générale, désobligeants ou humiliants pour les autres;*

*Je ne harcèle personne et ne tolère pas de l'être par autrui;*

*Je respecte les autres en tant que personnes et les traite avec dignité;*

*Je respecte la vie privée d'autrui;*

*Je ne commets pas d'actes susceptibles de menacer la sécurité des autres.*

**Respect de soi**

*Je me comporte de manière loyale et intègre dans la poursuite de l'excellence sportive;*

*Je pratique le sport sans drogue et j'accepte les contrôles antidopage;*

*J'évite l'abus d'alcool et la consommation de drogues illicites.*

**Respect du sport**

*Je m'efforce d'exceller dans la discipline que je pratique;*

*J'honore et je respecte les traditions et l'esprit sportifs;*

*Je ne perturbe ni mes adversaires ni mes coéquipiers qui se préparent à la compétition;*

*Je respecte les décisions des juges et des officiels;*

*Je fais campagne pour le sport sans drogue.*

**Respect pour [l'organisation]**

*J'accepte les règles, les politiques et les procédures fixées par [l'organisation] régissant les manifestations et les compétitions auxquelles je participe;*

*J'accède aux demandes raisonnables formulées par les officiels [de l'organisation];*

*Je reconnais que je suis un ambassadeur du sport et de [l'organisation];*

*Je m'abstiens de tout acte susceptible de jeter le discrédit sur le sport ou [l'organisation].*

**Respect de la propriété**

*Je respecte la propriété et les moyens d'existence d'autrui et m'interdis de commettre des actes de vandalisme, des vols ou tout autre acte de malveillance.*

[L'organisation] peut sanctionner toute infraction à ce code de conduite. Le joueur peut donc se trouver privé des privilèges qui découlent de son appartenance à [l'organisation], y compris de la possibilité de participer aux activités de [l'organisation]\*.

Le véritable **esprit sportif** est puissant, et pourtant délicat. Le respect et le franc-jeu sont des valeurs essentielles dans le sport parce qu'un jeune sportif appliquera probablement ces principes à d'autres aspects de sa vie. Ainsi, il est de toute évidence fondamental d'estimer que les autres personnes sont dignes de considération et de respect pour entretenir de véritables relations humaines dans tous les domaines de la vie.

### *Ce qu'on pratique sur le terrain devrait aussi s'appliquer au dehors.*

Ricketta Warner  
Student Athlete Leadership Team (SALT)  
Les Bermudes



page 19

Cependant, faute d'être prises en considération et au sérieux par tous ceux qui sont associés à l'équipe, ces valeurs risquent de se diluer et leurs bénéfices de se perdre. Ce cas de figure est très fréquent lorsque l'enjeu de la victoire devient trop important.

L'ironie veut que ces valeurs risquent également de disparaître si l'on attend trop de choses du sport. Certains experts estiment que le jeu perd rapidement de son charme s'il est "intégré de force dans l'éducation, le développement de la personnalité et l'amélioration des relations sociales" (T. Crabb, 2000).

Motorsports 2x4 est un des programmes qui illustrent cette théorie: il s'appuie sur l'esprit sportif pour aider les jeunes qui ont des problèmes de toxicomanie ou autres. Plutôt que de passer leur temps à diffuser des informations ou à "analyser en profondeur" les problèmes de leur vie, Motorsports encourage les jeunes à rêver de ce qu'ils pourraient accomplir à travers le sport qu'ils pratiquent. Les jeunes doivent ensuite définir des objectifs et s'efforcer de les atteindre; c'est alors que se remportent des victoires qui comptent. Le programme est fondé sur le principe selon lequel l'action est plus porteuse de changement que la réflexion et l'analyse. "Vous êtes ce que vous faites; si vous voulez être différent, faites quelque chose de différent" est une des devises de Motorsports 2x4.

\* Centre canadien pour l'éthique dans le sport. Guide pour les codes de conduite pour les athlètes (1998).

C'est à travers ce travail de terrain — développement d'un sport fondé sur le franc-jeu et sur une conception saine de la victoire — que les pouvoirs de protection liés aux divers sports sont les plus susceptibles d'agir et, partant, que l'effet de prévention se révèle efficace.

Mais il est possible de faire davantage encore à travers le sport, à condition de ne pas perdre **l'esprit sportif** en chemin. Il est inutile, en revanche, de multiplier les informations, les programmes d'acquisition de savoir-faire vitaux ou de développement communautaire dès lors que cet esprit est perdu.



**"Le sport fait régner l'ordre là où était le chaos."**

Anthony Starr

page 20

### **À retenir!**.....

*Le sport fondé sur le véritable **esprit sportif** — c'est-à-dire sur le respect et le franc-jeu — peut avoir une forte valeur préventive en soi.*

*Les officiels des équipes et les parents doivent communiquer les valeurs que sont le respect et le franc-jeu par la parole et par les actes.*

*Il faut saisir les occasions de réagir immédiatement (avec tact) lorsqu'un joueur*

*a un comportement incorrect, et de louer les exemples positifs.*

*Un code de conduite aide à clarifier et à faire ressortir les valeurs que sont le franc-jeu et le respect.*

*Ce code de conduite aura plus de poids si les joueurs participent à son élaboration et si officiels et parents le soutiennent activement.*

## **Apporter des informations et une formation pour l'acquisition de savoir-faire vitaux**

Le fait de donner aux joueurs des possibilités structurées d'en savoir plus sur les drogues et de développer des savoir-faire vitaux, tels que l'aptitude à la communication et à la prise de décisions, l'assurance et la gestion de la colère et du stress, peut renforcer la valeur préventive d'un programme sportif. Le renforcement de ces savoir-faire ne se traduira pas seulement par une plus grande capacité à faire face à diverses situations de la vie, mais aussi par de meilleures performances sportives.

Le vestiaire, le terrain de gymnastique ou de jeu peuvent convenir à ce type de séance si les distractions sont réduites au minimum. Contrairement aux conférences, ces sessions

***"Le sport est absolument essentiel. Le sport est bon pour la santé, le sport est beau et il n'existe rien de tel que les jeux de rue ou les jeux collectifs pour favoriser le brassage des classes sociales et, en ce sens, le sport est facteur de libéralisation."***

Anton Chékov



page 21

supposent un processus interactif dans lequel les joueurs participent activement et se sentent libres d'exposer leurs opinions et leurs expériences. Les séances interactives se fondent sur diverses méthodes, telles que le remue-méninges, les jeux de rôle, les discussions entre pairs et l'apprentissage coopératif. Ces types d'activités "directes" sont pour les joueurs des occasions de clarifier leurs opinions et de mettre en pratique ces savoir-faire. Les meilleurs moyens d'enseigner un savoir-faire vital sont les suivants:

- ❁ Montrer ce que cela donne dans un jeu de rôle;
- ❁ Donner aux joueurs l'occasion de le mettre en pratique et de voir comment ils l'utilisent par l'intermédiaire de jeux de rôle en petit groupe;
- ❁ Discuter de la manière de l'utiliser;
- ❁ Que les meneurs de jeu et les officiels fassent régulièrement preuve de ce savoir-faire.

Aux États-Unis, le programme ATLAS a étudié pendant cinq ans l'utilisation de cette méthode avec un groupe de joueurs de football de l'enseignement secondaire (L. Goldberg *et al.* 2000). Dans ce programme:

- ⚡ L'entraîneur sélectionnait parmi les joueurs ceux qui exerçaient un ascendant sur les membres du groupe;
- ⚡ Ces joueurs dirigeaient des sessions de 10 à 45 minutes. Pendant ces sessions, ils menaient des discussions sur la nutrition, les compléments alimentaires, les stéroïdes, les drogues illicites, les possibilités de remplacer les stéroïdes et les compléments alimentaires, les jeux de rôle pour apprendre à dire non et la création de matériel et de messages de promotion de la santé;
- ⚡ L'entraîneur coordonnait les sessions et faisait un résumé à la fin de chacune.

## Quelle bonne idée!

*Lorsqu'ils présentent, dans le cadre du programme ATLAS, des informations sur les risques associés aux diverses substances, les chefs de file mettent l'accent sur les effets immédiats de l'alcool et des autres drogues sur les performances, plutôt que sur leurs conséquences à long terme.*

L. Goldberg *et al.* 2000

Les participants ont signalé un taux moins élevé d'usage d'alcool et autres drogues, moins de cas de conduite en état d'ivresse et nettement moins de cas d'usage de stéroïdes que dans un autre groupe qui n'avait pas suivi le même programme. Les parrains du programme ont estimé que l'approche axée sur l'équipe et le fait de prendre les garçons à part avaient contribué au succès du programme.

Bien que la situation s'améliore un peu partout, les filles sont trop souvent dissuadées de pratiquer un sport. C'est regrettable, car les filles peuvent accomplir autant (voire plus!) que les garçons et bénéficier autant (voire davantage!) du sport que les garçons.

Elliot *et al.* (1997) suggèrent que le sport présente un certain nombre d'avantages par rapport à une salle de classe lorsqu'il s'agit de promouvoir la santé des filles:

- ⚡ Les filles, membres des équipes, ont de forts liens entre elles, s'engagent fortement vis-à-vis du groupe qu'elles constituent et manifestent une forte émulation au contact de leurs aînées;
- ⚡ Les entraîneurs ont de l'influence et peuvent fixer des normes de conduite claires;



❖ Les informations peuvent être adaptées aux filles;

❖ La performance sportive est étroitement liée à la promotion de la santé; la diététique sportive et l'apprentissage de certains exercices peuvent remplacer des pratiques nuisibles à la santé (par exemple, fumer ou prendre des médicaments pour perdre du poids).

Un autre programme a mis à profit l'examen physique que doivent passer les membres de l'équipe pour informer les joueurs (Werch *et al.* 2000). Après avoir fait connaissance avec les joueurs à l'occasion de l'examen, les infirmiers ont repris contact avec chacun, dans un entretien téléphonique de 20 minutes, au cours duquel ils fournissaient des informations

## Quelle bonne idée!

**Chaque été, des communautés thérapeutiques de toute l'Italie organisent une semaine d'olympiades pour leurs patients. Ceux-ci pratiquent divers sports dans la journée et assistent à des spectacles et autres manifestations le soir. Chaque année, ces jeux abordent un thème lié à la drogue, par exemple la prévention de la consommation d'ecstasy.**

Fondazione Villa Maraini, Rome

**Aux Bermudes, le programme SALT demande à chaque club de sport de désigner un membre du club qui jouera le rôle de relais social. Cette personne est chargée de donner des informations sur les ressources disponibles dans la collectivité pour venir en aide aux jeunes du club qui ont des problèmes.**



page 23

clefs sur les drogues. Par la suite, 10 cartes postales portant des messages préventifs reprenant les mêmes informations ont été envoyées aux parents, leur demandant de prendre quelques minutes pour les lire et pour parler avec leur enfant des points essentiels soulignés par chaque carte.

Les résultats ont été évalués six mois après la fin du programme: par rapport à un groupe analogue qui n'avait pas suivi ce programme, le nombre de jeunes ayant l'intention de boire, ou ayant bu ou beaucoup bu au cours du mois écoulé était moins élevé.

Aux Bermudes, le programme Student Athlete Leadership Team (SALT) vise les clubs de football locaux, car c'est souvent là que les jeunes sont initiés aux drogues. Il a pour objectif d'apprendre aux jeunes inscrits dans ces clubs à savoir refuser de consommer des drogues. Deux jeunes membres de l'équipe SALT formés à cet effet vont dans les clubs de football pour donner des informations, échanger des idées et parler aux joueurs des drogues et de ce que SALT appelle leur "antidrogue" (par exemple, une idée ou une valeur qui les aidera à ne pas consommer de drogues). Un Comité exécutif composé de 12 jeunes supervise l'ensemble des activités — il prend les décisions et contrôle et évalue le programme.

## À retenir!.....

*Ayez recours à des personnes crédibles (entraîneurs, meneurs de jeu ou moniteurs/infirmiers/médecins sportifs) pour informer ou faciliter le développement des compétences.*

*Choisissez pour responsables des personnalités à l'aise dans un rôle de médiation, capables de comprendre les jeunes et de se mettre à leur place plutôt que des caractères dirigistes.*

*Soulignez les effets immédiats de la consommation de substances psychotropes sur les performances.*

*En dehors des séances structurées, cherchez les occasions de revenir sur ce sujet avec les joueurs (sans prêcher ni faire la morale).*

*Demandez aux adultes concernés par le programme (entraîneurs, parents) d'appuyer*

*les discours sains et d'éviter ceux qui conduisent à des attitudes malsaines à l'égard de l'usage de substances.*

*Prêtez attention aux questions relatives à la drogue tout au long de la saison; un effort ponctuel ne saurait être efficace.*

*Le développement de savoir-faire vitaux, telle la maîtrise de la colère, suppose que des meneurs de jeu, à l'aise dans ce type de session, fassent preuve de ce savoir-faire et que les joueurs le mettent en pratique (par l'intermédiaire de jeux de rôle). Les meneurs de jeu peuvent être efficaces dans ce rôle s'ils sont formés et soutenus par les officiels.*

*Faites en sorte que l'équipe choisisse parmi ses membres une personne relais capable de soutenir ceux qui ont des difficultés et de les informer sur les ressources de la collectivité.*

### **Améliorer la vie de la collectivité grâce au sport**

Parce que de nombreux jeunes se passionnent pour le sport, celui-ci peut être un moyen d'améliorer la vie de la collectivité et de renforcer les facteurs de protection pour les joueurs et les autres. Des liens solides peuvent se créer quand entraîneurs, cadres associatifs et athlètes passent beaucoup de temps ensemble et œuvrent en commun. Ce noyau sportif peut dès lors prendre en charge les problèmes que rencontrent certains de ses membres (par exemple, un régime alimentaire inapproprié) et qui peuvent altérer leur santé et leurs performances. Il peut également dresser le bilan des besoins de la communauté dans son ensemble et faire en sorte que le sport devienne un levier permettant d'améliorer la situation. Le sport peut ainsi devenir un véritable instrument de développement de la collectivité.

Le club bolivien de football Tahuichi, qui avait démarré modestement en 1978 et compte aujourd'hui 3 500 membres, filles et garçons, est l'exemple parfait d'un programme prenant en compte les problèmes de la collectivité. Les joueurs s'entraînent en général trois fois par semaine, pendant deux heures. Le programme est presque gratuit, ce qui le rend accessible à tous.

Comme de nombreux participants sont très pauvres, le programme va plus loin et les aide en leur apportant un toit, de la nourriture, des vêtements, des vitamines, des soins médicaux et un soutien scolaire. C'est pourquoi de nombreux enfants sont attirés par le club de football. La plupart se prennent de passion pour le jeu et progressent grâce à Tahuichi. Pour aider les joueurs à se perfectionner, les niveaux de jeu ont été différenciés, et le club offre par ailleurs des bourses scolaires et universitaires. Ceux qui reçoivent une bourse et sont formés à l'étranger reviennent souvent à Tahuichi pour entraîner les joueurs et participer à la gestion du programme. Le conseil d'administration de Tahuichi, composé de jeunes, se réunit une fois par mois pour analyser les améliorations qui pourraient être apportées et en discuter.

***L'un des principaux messages qu'adresse Tahuichi aux jeunes est le suivant: "Travaillez dur et souciez-vous les uns des autres, vous serez quelqu'un."***

Club de football Tahuichi, Bolivie

## ***Quelle bonne idée!***

***À Hamilton (Canada), un programme permettant d'aider les enfants de familles monoparentales à accéder au sport et à d'autres loisirs est à l'étude. Ce programme repose sur l'action de personnes relais qui offrent un "service de proximité régulier" aux mères, par des visites à domicile et des appels téléphoniques, et qui les aident à trouver un soutien financier pour subvenir aux frais d'inscription, de matériel et de transport. Le programme a recensé pour effets une amélioration de la santé mentale et de la situation professionnelle des mères et une amélioration du comportement des enfants.***

G. Browne *et al.* 2000


Tahuichi invite parfois des intervenants à venir parler des drogues aux joueurs. Mais, pour le club, la meilleure prévention est un environnement axé sur la performance et le perfectionnement et hostile à l'usage de drogues.

L'association sportive pour les jeunes de Mathare (MYSA) de Nairobi est un club de football, créé en 1987, dont profitent 14 000 jeunes de 9 à 18 ans et leur bidonville. À partir du simple slogan "Faites quelque chose pour nous (l'association) et nous ferons quelque chose pour vous", le programme a connu une croissance exceptionnelle et, ce faisant, a amélioré les conditions de vie dans le bidonville. Au départ, les jeunes ont appris que s'ils nettoyaient un terrain vague couvert de débris, ils obtiendraient un espace pour jouer. Prendre soin de l'environnement est resté une priorité pour l'association. Les équipes qui participent au nettoyage du voisinage reçoivent six points dans le décompte de la ligue de football. La MYSA sait que chaque équipe qui rejoint l'association aura des préoccupations et des priorités propres (par exemple, éducation, droits de l'homme, problèmes de drogue, emploi, prévention du sida). Elle les aide à faire face à ces priorités.



En 1992, la MYSA a lancé le football féminin, à une époque où celui-ci n'était pas pleinement accepté dans la culture kényenne. À mesure que les filles s'y intéressaient et remportaient des succès, leurs parents et l'ensemble de la société sont devenus plus tolérants.

La possibilité de bénéficier d'une bourse d'études et de voyager hors du Kenya à l'occasion des tournois de football motive fortement les jeunes joueurs à continuer à participer au programme et à travailler dur pour progresser.



***Tu ne fais rien, je ne fais rien. Tu fais quelque chose pour nous, nous faisons quelque chose pour toi.***

Association sportive pour les jeunes de Mathare, Kenya

***Le travail de la MYSA est si respecté que le Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés a pris contact avec l'association en vue de réduire les conflits dans le camp de réfugiés de Kuma. Des réfugiés de plusieurs pays limitrophes voisinent dans le camp et les rixes étaient fréquentes. La MYSA a créé un club de football et des équipes plurinationales qui se rencontrent. Les joueurs d'une même équipe se soutiennent désormais entre eux et les conflits ont cessé.***

George Nange et Collins Omondi  
Association sportive pour les jeunes de Mathare, Kenya

Dans le cas du programme sportif de la municipalité de Leyton (LCSP) (Royaume-Uni), le sport permet de réunir des jeunes dans un environnement favorable à leur épanouissement. Le LCSP utilise le sport pour créer des liens avec d'anciens usagers de drogues ou des usagers stabilisés, en vue d'élargir les relations et les possibilités avec eux.

Le programme LCSP a démarré très lentement. Au départ, les jeunes concernés étaient peu motivés et n'avaient guère confiance en un programme parrainé par la municipalité. Mais la confiance s'est progressivement établie et la participation s'est accrue grâce au respect que les intervenants manifestaient à l'égard des jeunes intéressés, sans tenter de les "embrigader" ni de leur "vendre" un sport. Les joueurs ont été encouragés à prendre des décisions et ont pu prendre une part de responsabilité croissante dans le programme (par exemple, organiser les matchs, fixer le calendrier) dès qu'ils s'en sont sentis capables.

À mesure que les participants s'investissaient dans le programme, leurs autres besoins — éducation, santé, amitié, emploi — ont pu être pris en compte.

## À retenir!.....

*Le sport peut permettre de rallier les jeunes et de les armer pour participer à l'amélioration des conditions de vie de leur collectivité.*

*Dans le domaine de l'action communautaire, il convient de commencer modestement et de traiter de questions qui sont pertinentes pour les jeunes, plutôt que de se fonder sur un plan préétabli.*

*Il faut proposer un contrat social qui stipule: "lorsque vous recevez quelque chose, vous devez donner quelque chose en retour".*

*La notion d'équipe est très efficace dans le domaine de l'action communautaire. Les valeurs du sport telles que le travail en équipe, la participation, le travail en commun, la détermination, la motivation, l'engagement et bien sûr l'ardeur à la tâche sont des qualités très importantes pour l'action communautaire.*

***La prévention ne doit pas se limiter à offrir des activités de loisir... avoir un emploi, un logement et une formation sont des éléments fondamentaux pour mener une existence qui a un sens; il ne suffit pas de consacrer son temps libre à des activités constructives.***

T. Crabb, 2000



## Mettre un programme sur pied

### ***Cerner le problème et préciser les ressources disponibles***

*Si votre programme vise à réduire l'abus de substances parmi les jeunes, il vous faudra préciser la nature et l'ampleur de l'abus de drogues dans le public ciblé. Il faudra donc rassembler des informations sur le type de substances utilisées, l'âge ordinaire de la première prise, la fréquence de la consommation (usage expérimental, occasionnel, régulier ou dépendance), les effets nocifs qui en résultent, les facteurs favorisant la consommation (facteurs de risque) et les facteurs de protection.*

## Section III

page 28

La meilleure façon de procéder est de mener une évaluation de la situation locale. Pour ce faire, il est nécessaire de rassembler des informations provenant de diverses sources pour dresser un bilan exact de la situation en matière de consommation de drogues. Dans le cadre d'une évaluation locale, mieux vaut distinguer deux types d'informations: les informations quantitatives (les statistiques, par exemple) et les informations qualitatives (impressions et sentiments, par exemple). Certaines données existent probablement déjà (données rassemblées par la police, les centres de traitement et les hôpitaux, par exemple), tandis que d'autres devront être rassemblées par vos soins (exemple: en quoi la consommation de drogues chez les garçons est-elle différente de la consommation de drogues chez les filles?).

Ces données peuvent être rassemblées de diverses façons: discussions de groupes ou débats publics, entretiens avec des interlocuteurs privilégiés, enquêtes classiques, exposés de faits, observations et études de cas. Les jeunes peuvent contribuer à rassembler bon nombre d'informations nécessaires à l'évaluation; n'oubliez pas de leur demander leur avis sur la situation.

Pour obtenir d'autres conseils concernant l'évaluation de la nature et de l'ampleur de la consommation de drogues chez les jeunes sur le plan local, veuillez consulter les ouvrages ci-après: *Guide pour l'élaboration et l'amélioration de programmes participatifs de prévention de l'abus des drogues chez les jeunes*, publié par le Réseau mondial de jeunes (à présent consultable sur Internet à l'adresse suivante: [www.odccp.org/youthnet](http://www.odccp.org/youthnet)) et "Abus de drogues: évaluations rapides de la situation et interventions" (PNUCID 1998), consultable à l'adresse suivante: [www.odccp.org](http://www.odccp.org).

Vous devrez en outre évaluer les ressources et les moyens dont vous disposez, à savoir: installations et matériel, personnel et bénévoles prêts à appuyer les activités, appui politique et appui des pouvoirs publics, autres organismes ou groupes pouvant vous aider.

***Les associations sportives soucieuses de la prévention n'ont pas nécessairement à se charger elles-mêmes du volet social (répondre aux divers besoins des joueurs), mais elles doivent pouvoir se mettre en contact avec les structures d'aide sociale spécialisées.***

A. Minken  
Motorsports 2x4, Norvège



### **À retenir!**.....

*Diversifiez les sources d'informations pour évaluer le problème.*

*Déterminez les ressources disponibles à l'appui de votre programme.*

*Faites participer les jeunes à l'évaluation et à la collecte d'informations.*

### ***Fixer des objectifs réalistes***

Les objectifs fixés doivent être à la fois logiques (pour étudier la situation réelle de l'abus de substances au sein de la communauté locale) et réalistes (en termes de ressources disponibles).

Objectifs types:

- Prévenir, retarder ou réduire la consommation;
- Prévenir ou réduire les effets nocifs de la consommation;
- Prévenir les rechutes dans la dépendance.



***"Le plus important, pour devenir un champion, c'est probablement d'avoir conscience de soi."***

Billie Jean King

page 30

Le sport peut logiquement répondre à ces objectifs en mettant l'accent sur les facteurs de protection liés au problème de l'abus de substances, notamment:

- En renforçant les liens des participants avec l'établissement scolaire ou la collectivité;
- En poussant les participants à planifier des activités à venir;
- En renforçant chez les participants le sentiment qu'ils sont soutenus et que l'on attend d'eux qu'ils se dépassent.

### ***À retenir!*** .....

*Les objectifs que vous vous donnez doivent s'articuler de manière logique avec les problèmes recensés compte tenu des ressources disponibles.*



## **Comment réaliser vos objectifs — Élaboration du programme**

Une fois les objectifs fixés, examinez les moyens d'y parvenir. Une bonne façon d'élaborer votre programme consiste à préparer un plan de travail qui énumère toutes les activités prévues et qui, pour chaque activité, définit les rôles de chacun, fixe des délais d'exécution et détermine les ressources nécessaires.

Chaque activité peut se concevoir comme le support des messages que vous souhaitez faire passer. La plupart d'entre nous ne réfléchissent guère au contenu des messages concernant l'utilisation de drogues et l'esprit sportif, aussi importe-t-il de prendre le temps de préciser quelles valeurs et quels messages on souhaite communiquer aux joueurs ou aux participants. N'oubliez pas de tester les messages auprès des joueurs ou du groupe cible, ou mieux encore demandez-leur de vous aider à élaborer les messages.

***"Dans le monde du sport, on est plus ou moins bien accepté selon ce que l'on fait plutôt que selon ce que l'on est."***

Althea Gibson



page 31

Les messages varieront d'un programme à l'autre, mais certains sont essentiels, à savoir:


- ❖ Les joueurs sont capables et dignes de respect;
- ❖ Sans fair-play, il n'y a plus de sport;
- ❖ L'usage de substances qui altèrent les états de conscience tue le plaisir et les performances;
- ❖ L'usage de produits dopants est une tricherie.

La rédaction d'un code de conduite est une façon de présenter les messages essentiels du programme. Toutefois, notre comportement communique aussi des messages non verbaux et les actes sont plus éloquents que tous les discours! Ainsi, si nous souhaitons transmettre le concept de respect à de jeunes participants, nos actes (écoute attentive, par exemple) auront plus de poids que nos paroles.

De même, la façon dont nous abordons le sujet de la drogue dans nos conversations de tous les jours (par exemple, dans des blagues et des récits) peut être plus convaincante que les discours que l'on peut faire dans le cadre de séances d'information. Le sujet est

souvent auréolé d'une certaine mystique et met en jeu des charges émotionnelles, aussi est-il difficile d'en parler normalement. Si l'on aborde l'utilisation de drogues comme on parlerait d'un quelconque problème de santé, par exemple les régimes alimentaires ou l'exercice physique, les jeunes se sentiraient plus à l'aise pour poser des questions et discuter du sujet. Il convient toutefois de veiller à ne pas transmettre de messages malsains lors de ces échanges de vues.

Les médias communiquent parfois des messages malsains. Demandez aux jeunes qui participent à votre programme de passer en revue les principaux messages transmis par le sport professionnel et les médias.



***Lors de l'élaboration de messages concernant l'abus de drogues, il importe de bien distinguer les produits dopants des substances psychotropes. La consommation de ces deux types de substances révèle un manque de respect pour le jeu, les adversaires, les coéquipiers et pour soi-même; toutefois, les intentions ne sont pas les mêmes.***

***Dans le cas des produits dopants, le joueur triche en cherchant à se donner un avantage indu, tandis que dans le cas des substances psychotropes, le joueur compromet sa capacité de meilleur de lui-même.***

Les slogans sportifs classiques peuvent nous mettre sur la voie et nous aider à formuler les micromessages qui reviendront dans votre programme. Exemples:

- ❁ Petit à petit, nous toucherons au but;
- ❁ C'est à toi d'y arriver, mais pas tout seul;
- ❁ Le sport. Pas la drogue;
- ❁ Ici, la drogue est hors jeu;
- ❁ La course à la réinsertion;
- ❁ Donner aux jeunes la chance du sport;
- ❁ Un sérieux plaisir.

## À retenir! .....

*Comme guide, lors de l'élaboration de votre programme, utilisez un plan de travail qui énumère les activités, définit le rôle des participants, esquisse un calendrier et détermine les ressources nécessaires.*

*Précisez les principaux messages que vous souhaitez transmettre par les activités.*

*Demandez aux joueurs de vous aider à élaborer les messages.*

*Les messages non verbaux (les actes) sont plus éloquents que les paroles.*

**"Le succès, c'est la hauteur à laquelle on rebondit après avoir touché le fond."**

Général George Patton



page 33

### **S'associer aux joueurs**

Pour prévenir efficacement l'abus de drogues et d'autres problèmes chez les jeunes, votre programme devra les attirer et soutenir leur intérêt. C'est en établissant un rapport vrai et direct avec les jeunes qu'on les attire et qu'on peut s'assurer de leur participation. Petit rappel:

- ❁ Allez là où ils se retrouvent (par exemple, sur le terrain de skate-board), écoutez-les et échangez des idées;
- ❁ Veillez à ce que le programme soit amusant de leur point de vue;
- ❁ Soyez souple et prêt à vous adapter pour répondre à leurs intérêts;
- ❁ Faites en sorte qu'ils se sentent acceptés et respectés en continuant à les écouter;
- ❁ Accueillez tout le monde, y compris ceux qui ne peuvent pas payer, les personnes moins habiles et les jeunes handicapés;
- ❁ Créez l'occasion de nouer des liens; les liens sont importants pour les adolescents, en particulier pour les filles;
- ❁ Instaurez des mesures d'incitation, par exemple des bourses et des voyages;
- ❁ Ayez recours à des modèles de référence (personnalités sportives) pour vos joueurs;
- ❁ Utilisez le sport pour déboucher sur d'autres activités de développement de la personnalité et de développement communautaire;

- ❖ Donnez à vos joueurs la possibilité de participer à la gestion du programme; laissez-les prendre des décisions et s'investir par exemple en contribuant à:
  - Dresser le bilan de la situation en matière d'usage de drogues;
  - Agir sur l'ensemble du programme en tant que conseil de direction ou conseil consultatif;
  - Élaborer les messages clefs;
  - Fournir des informations et favoriser l'acquisition des compétences en faisant des émules;
  - Évaluer le programme.

## Basket-ball sans frontière

*En 2001, l'Association nationale de basket-ball (NBA), le PNUCID et plusieurs autres partenaires ont collaboré à l'organisation d'un stage pour adolescents d'ex-Yougoslavie, qui a eu un grand retentissement. L'objectif était de promouvoir la paix, l'amitié et l'esprit sportif dans le monde.*

*Le stage a rassemblé neuf joueurs de la NBA et a été le cadre de séminaires visant à promouvoir les qualités de chef, la résolution des conflits, ainsi qu'une vie saine sans drogue dans le cadre de la Journée internationale contre l'abus de drogues. (26 juin 2001).*

### À retenir!.....

*Pour nouer des rapports avec les jeunes, allez à leur rencontre là où ils se retrouvent.*

*peuvent pas payer, les moins habiles et les jeunes handicapés.*

*Écoutez-les attentivement, restez souple dans votre programmation et faites-les participer à autant d'aspects du programme que possible.*

*Trouvez des modèles de références valables pour vos joueurs. Il pourra s'agir d'athlètes professionnels ou d'athlètes locaux auxquels vos joueurs pourront facilement s'identifier.*

*Efforcez-vous de faire place à tous dans votre programme, y compris les jeunes qui ne*

## ***Vos alliés les plus précieux: les entraîneurs!***

La qualité de l'expérience vécue par les joueurs et la valeur préventive du programme dépendent en grande partie des entraîneurs ou des coordonnateurs. Outre une capacité d'organisation indispensable, les entraîneurs doivent posséder un certain nombre de qualités naturelles que l'on ne peut guère acquérir par la formation, notamment:

- ❁ Le respect des jeunes et de leurs moyens;
- ❁ L'amour du sport et l'enthousiasme;
- ❁ L'attachement au fair-play et une vision juste de la compétition;
- ❁ La loyauté;

***Les entraîneurs ont une importance primordiale du fait de l'influence qu'ils peuvent exercer sur les valeurs, les choix moraux et les décisions de leurs athlètes.***

P. Melia



page 35

- ❁ La patience;
- ❁ Le souci de la santé et du bien-être des joueurs.

Leur rôle étant crucial pour la réussite du programme, les entraîneurs ont besoin d'un appui suivi, de formation et de reconnaissance. Certaines capacités et certains types de savoir-faire peuvent s'acquérir par la formation. Bien que le rôle de l'entraîneur varie en fonction des objectifs du programme, certains savoir-faire importants peuvent être développés par la formation:

- ❁ Connaissance de la discipline sportive et capacité d'enseigner ses gestes;
- ❁ Culture des jeunes: comprendre les valeurs, le point de vue et les priorités des jeunes;
- ❁ Aptitude à la communication: capacité d'écoute et aptitude à instaurer une communication franche et claire;
- ❁ Éducation en matière de drogues: informer sur les drogues d'un point de vue neutre et contribuer à l'acquisition de compétences;
- ❁ Formation à la diversité: aptitude à apprécier différentes cultures, orientations et capacités;
- ❁ Aptitude à reconnaître les chefs de file et à travailler avec eux;
- ❁ Aptitude à discerner les problèmes personnels et à orienter certains sujets vers l'interlocuteur compétent;
- ❁ Aptitude à communiquer avec les parents.

### **À retenir!** .....

*Les entraîneurs sont essentiels au succès du programme et leur sélection, leur formation et l'appui dont ils bénéficient requièrent une attention particulière.*

*Outre une formation technique aux disciplines sportives, les entraîneurs pourront utilement être formés à la culture des jeunes, à la communication, à l'éducation en matière de drogues et au respect de la diversité.*



***Appuyez l'action menée par la collectivité pour promouvoir la prévention de l'abus de drogues et une approche saine du sport; cette action pourra à son tour servir votre programme.***

### ***Entretenez la dynamique!***

En tant que coordonnateur, il vous faut dès le départ penser aux moyens d'inscrire le programme dans la durée. Cela signifie mettre tout en œuvre pour se faire des alliés au sein de l'organisme parrain, qui considèrent le programme comme crédible ou digne d'intérêt. Songez également à établir des relations et des partenariats avec d'autres groupes au sein de la communauté — ils pourraient apporter diverses ressources et leur appui si le programme est menacé.

Créez une structure qui, par le truchement du programme, favorise la croissance et la progression et offre aux membres la possibilité de jouer un rôle de chef de file. Les programmes efficaces offrent en général aux jeunes adultes la possibilité d'exercer un rôle de chef de file. L'une des façons d'assurer la participation des adolescents et des jeunes adultes est de créer un conseil d'administration avec une forte représentation des jeunes. Un conseil élu par les joueurs et chargé d'assurer le suivi permettra de bien encadrer le programme.

D'autres stratégies permettent d'entretenir la dynamique:

- ❁ Insister sur la transparence, la responsabilité et les méthodes démocratiques dans la gestion du programme;
- ❁ Répartir les tâches et la responsabilité des décisions: donner à chacun, notamment aux jeunes, le sentiment d'être partie prenante au projet;
- ❁ Manifester une juste reconnaissance aux personnes qui consacrent du temps au programme: organiser un banquet de remerciement ou délivrer des titres honorifiques. Apporter un appui continu aux entraîneurs, aux chefs de file, aux parents et aux coordonnateurs est essentiel pour la survie du programme;

***Bénéficiaire de l'appui d'une personnalité en vue au sein de la collectivité, qui souscrit aux objectifs de votre programme et s'engage à les défendre, contribue à inscrire le programme dans la durée.***



page 37

- ❁ Trouver l'occasion de rendre hommage aux personnes qui financent votre programme;
- ❁ Veiller à la formation des joueurs, du personnel et des bénévoles. La formation renforce les capacités des participants, accroît leur efficacité, et elle est gratifiante;
- ❁ Envisager des incitations pour favoriser la participation continue des membres. Une sortie collective, une visite ne coûtent pas cher et peuvent rapporter gros;
- ❁ Innover; envisager des idées et programmes nouveaux pour rester à l'écoute des besoins et des attentes des jeunes et de leur communauté.

## À retenir!

*Tissez des alliances solides au sein de votre organisation et dans la communauté en général.*

*Créez des structures permettant aux jeunes de réintégrer l'organisation en tant que dirigeant adulte.*

*Élaborez un solide programme de formation.*

*Assurez-vous l'appui d'une personnalité qui soit en vue au sein de la collectivité et qui souscrive aux objectifs de votre programme: cela peut contribuer à inscrire ce dernier dans la durée.*

*Ne manquez pas de rendre hommage aux bénévoles et aux bailleurs de fonds.*

*Veillez à ce que le programme reste attentif aux besoins et aux intérêts des jeunes.*

***N'oubliez pas que l'évaluation est une chance à bien utiliser!  
Afficher les résultats obtenus vous rend plus fort!***

Maurizio Coletti  
Comité italien du sport contre la drogue

## ***Évaluer, encore et toujours***

Il est absolument indispensable de mener des évaluations! L'évaluation n'est pas un jugement ni une menace. En tant que coordonnateur, il vous faut considérer l'évaluation comme l'occasion de mettre en valeur les résultats obtenus et de trouver les moyens d'améliorer votre travail.

Trois types d'évaluation:

- ❖ Évaluer le concept de projet: en posant des questions comme "Nos buts, objectifs et activités ont-ils un lien logique avec le problème que nous cherchons à résoudre?".
- ❖ Évaluer le processus: en posant des questions comme "Combien y aura-t-il de participants?", "Atteignons-nous le public cible?", "Avons-nous respecté notre calendrier?".
- ❖ Évaluer les résultats: le programme a-t-il atteint ses objectifs?



On peut envisager deux types d'évaluateur:

- ❖ **Évaluateur interne:** il collabore déjà au projet et le connaît bien. Cette solution est peu onéreuse, mais il est parfois difficile aux acteurs de jauger les activités du programme sans parti pris;
- ❖ **Évaluateur externe:** solution onéreuse, mais le recours à un évaluateur externe garantit une approche neutre.

Le projet doit être suivi dès sa mise en route en vue de l'évaluation. Il est donc crucial, dès le début du projet, d'enregistrer les données qui devront être utilisées ultérieurement. Il est par ailleurs utile d'examiner les dépenses du programme et de veiller à ce qu'elles soient proportionnées aux résultats obtenus.

**"La page des sports relate les prouesses des hommes; la une, rien que leurs échecs."**

Earl Warren, Président de la Cour suprême des États-Unis d'Amérique



page 39

L'évaluateur peut vous aider ne serait-ce qu'en posant des questions simples: "Quels sont vos objectifs?", "S'agit-il d'objectifs que vous êtes à même d'atteindre?". Ces questions permettent de confirmer qu'il existe un lien logique entre les théories qui sous-tendent votre programme, les objectifs du programme et les activités prévues pour atteindre ces objectifs.

Veillez à ce que les joueurs aient l'occasion de participer en donnant leur sentiment sur l'efficacité du programme et, le cas échéant, à en mener l'évaluation.

L'évaluation exige des ressources. Dès le stade du montage financier du projet, prévoyez les coûts relatifs à l'évaluation (environ 10 % du montant total).

### **À retenir!** .....

*L'évaluation permettra d'améliorer votre programme et de renforcer sa crédibilité.*

*que le programme puisse être valablement évalué.*

*Elle doit s'exercer dès le début du programme; l'évaluateur peut ainsi vous aider à définir votre plan de travail et faire en sorte*

*Il faut veiller à permettre aux jeunes de s'exprimer lors de l'évaluation, et éventuellement d'y participer.*

Vous trouverez ci-après un récapitulatif des points clefs et les meilleures méthodes concernant la pratique du sport pour prévenir l'abus de substances parmi les jeunes:

❖ **Le sport, facteur de développement humain**

*Un sport est une activité physique dont la structure est convenue, ou qui repose sur un ensemble de règles qui permettent d'entrer en compétition avec soi-même ou contre un adversaire.*

*Le sport est l'occasion de mêler plaisir, épanouissement personnel et esprit de compétition, au gré des participants et selon le sport pratiqué à un moment donné.*

*Le sport permet aux jeunes de développer diverses qualités.*

*Le sport peut également être associé à des pratiques moins positives, notamment l'abus de substances.*

*La pratique sportive est positive pour la jeunesse quand l'esprit sportif authentique y préside.*

*Le respect (de soi-même, de l'entraîneur, des coéquipiers, des adversaires, des arbitres et du jeu) est le fondement de l'esprit sportif.*

*La compétition est une partie essentielle du sport, mais trop vouloir gagner peut pervertir la pratique des jeunes athlètes.*

*Concentrer l'attention sur les vraies finalités du sport, plutôt que sur le fait de gagner ou de perdre, fera naître l'esprit sportif et attirera un plus grand nombre de jeunes.*

❖ **Pratiquer le sport dans le bon état d'esprit**

*Le sport, quand il est fondé sur le véritable esprit sportif (c'est-à-dire sur le respect et la loyauté) a toutes les chances d'exercer en soi un fort pouvoir de prévention.*

*L'encadrement de l'équipe et les parents se doivent de communiquer ces valeurs de respect et de loyauté par leurs actes et leurs discours.*

*Lorsqu'un joueur se comporte mal, réagissez au plus vite (avec tact) et faites l'éloge des comportements positifs.*

*Un bon moyen de préciser ce que signifient les valeurs de loyauté et de respect, et de souligner leur importance, consiste à rédiger un code de conduite.*

*Ce code de conduite aura plus d'impact sur les joueurs si ces derniers ont la possibilité d'apporter une contribution et si l'encadrement et les parents le soutiennent activement.*

❖ **Informé, formé et armé les jeunes pour la vie**

*Faites appel à des personnes crédibles (entraîneurs, chefs d'équipe de jeunes, moniteurs, infirmières et médecins sportifs, par exemple) pour apporter l'information et promouvoir le perfectionnement.*

*Choisissez des responsables sachant animer plutôt que diriger et capables de comprendre les jeunes et de se mettre à leur place.*

*Attirez l'attention sur les effets immédiats de l'usage de substances psychotropes sur les performances.*

*Outre les séances structurées, cherchez à introduire le sujet dans vos conversations avec les joueurs (sans prêcher ni faire la morale).*

*Demandez aux adultes participant au programme (entraîneurs, parents) de renforcer les messages positifs et de rejeter les messages évoquant ou induisant des attitudes malsaines vis-à-vis de la consommation de drogues.*

*Veillez avec persévérance aux problèmes de drogues pendant toute la saison; une action ponctuelle n'est pas efficace.*

*L'acquisition d'aptitudes utiles dans la vie, telle la gestion de la colère, exige que les chefs d'équipe en fassent eux-mêmes preuve et soient à même de promouvoir ce type d'aptitudes en les faisant pratiquer par les joueurs (par des jeux de rôle).*

*Les chefs d'équipe rempliront leur tâche de manière efficace s'ils bénéficient d'une formation et reçoivent l'appui des officiels.*

*Demandez à l'équipe de désigner un joueur qui puisse fournir aux joueurs confrontés à des problèmes un appui et des informations concernant les ressources de la collectivité.*

### **❖ Améliorer la vie de la collectivité par le sport**

*Le sport peut susciter l'intérêt des jeunes et les inciter à participer à l'amélioration des conditions de vie de la collectivité.*

*S'agissant de l'élaboration du programme d'action sociale, commencez modestement, en vous attachant aux questions pertinentes pour les jeunes, plutôt que de suivre un plan préétabli.*

*Pratiquez un contrat social qui précise que lorsqu'on reçoit quelque chose il faut donner autre chose.*

*Le concept d'équipe est très utile pour susciter des améliorations dans la collectivité. Les valeurs sportives tels l'esprit d'équipe, la participation, le travail collectif, la détermination, le désir, l'engagement et, bien entendu, l'effort sont des qualités très importantes dans le contexte de l'action sociale.*

### **❖ Cerner le problème et préciser les ressources disponibles**

*Rassemblez des informations à partir de diverses sources pour évaluer le problème.*

*Déterminez les ressources disponibles à l'appui de votre programme.*

*Faites participer les jeunes à l'évaluation et à la collecte d'informations.*

### **❖ Fixer des objectifs réalistes**

*Les objectifs doivent être logiquement liés aux problèmes que l'on cherche à résoudre et tenir compte des ressources disponibles.*

### **❖ Définir les activités et les messages**

*Pour vous guider dans l'élaboration de votre programme, utilisez un plan de travail qui énumère les activités, définit le rôle des participants, esquisse un calendrier et détermine les ressources nécessaires.*

*Précisez les principaux messages que vous souhaitez transmettre par les activités.*

*Demandez aux joueurs de vous aider à élaborer les messages.*

*Les messages non verbaux (les actes) sont plus éloquents que les paroles.*

### **❖ Établir un lien avec les joueurs**

*Allez à la rencontre des jeunes.*

*Écoutez-les attentivement, restez souple dans votre programmation et faites-les participer à autant d'aspects du programme que possible.*

*Faites une place à tous, y compris aux jeunes qui ne peuvent pas payer, aux personnes moins habiles et aux jeunes handicapés.*

*Trouvez des modèles pour vos joueurs, par exemple des athlètes professionnels ou des athlètes locaux auxquels vos joueurs peuvent s'identifier plus facilement.*

### **❖ Les entraîneurs, des alliés de choix**

*Le rôle des entraîneurs est essentiel pour que le programme soit couronné de succès, et leur sélection, leur formation et l'appui que vous leur apportez sont particulièrement importants.*

*Outre une formation technique aux disciplines sportives, les entraîneurs peuvent tirer parti d'une meilleure connaissance de la culture des jeunes, ainsi que d'une formation à la communication et à l'éducation en matière de drogues, et du respect de la diversité.*

### **❖ Continuer**

*Élaborez des alliances solides au sein de votre organisation et dans la communauté en général.*

*Créez des structures permettant aux jeunes de réintégrer l'organisation en tant que dirigeants adultes.*

*Élaborez un solide programme de formation.*

*Assurez-vous l'appui d'une personnalité qui soit en vue au sein de la collectivité et qui souscrive aux objectifs de votre programme: cela peut contribuer à inscrire ce dernier dans la durée.*

*Efforcez-vous de rendre hommage aux bénévoles et aux bailleurs de fonds.*

*Veillez à ce que le programme reste attentif aux besoins et aux intérêts des jeunes.*

### **❖ Évaluer, encore et toujours**

*L'évaluation permettra d'améliorer votre programme et de renforcer sa crédibilité.*

*Elle doit être engagée dès le début du programme; les évaluateurs peuvent ainsi vous aider à définir votre plan de travail et faire en sorte que le programme puisse être valablement évalué.*

*Il faut veiller à donner la possibilité aux jeunes de s'exprimer lors de l'évaluation, et éventuellement d'y participer.*

## Sources et ressources

### ***Quelques substances psychotropes et leurs effets sur les performances***

*Lorsqu'on parle de l'usage de substances psychotropes dans un contexte sportif, il est plus efficace de se concentrer sur les effets immédiats de ces substances sur les performances sportives plutôt que d'évoquer leurs conséquences à long terme (bien sûr, les produits dopants peuvent améliorer les performances immédiates, mais s'en servir revient à tricher, et la tricherie détruit le sport).*



## Section IV

page 43

On trouvera ci-après un résumé des effets sur les performances sportives des drogues dont l'abus est fréquent. En général, ces substances n'améliorent pas les performances. Au contraire, leur consommation risque d'affecter les performances sportives par interférence.

Les effets des substances varient en fonction de la puissance de la drogue utilisée, de la quantité absorbée et de la situation dans laquelle elle est consommée. La prise simultanée de certaines substances (telles que l'alcool et les substances volatiles) accroît nettement leurs effets respectifs. À l'exception de l'amphétamine, produit dopant prohibé, aucune de ces substances n'a d'effet dopant. La meilleure manière de traiter la consommation de ces substances par de jeunes athlètes est de montrer en quoi cet usage révèle un manque de respect à l'égard de soi, des membres de son équipe, de ses adversaires et du jeu (le meilleur moyen pour ce faire étant d'utiliser un code de conduite).

Les informations ci-après concernant les effets sur les performances des substances dont l'abus est le plus répandu sont tirées des sources suivantes: discussion avec G. Wadler, expert en amélioration des performances sportives, publiée par ESPN TV Network sur le site <http://espn.go.com/special/s/drugsandsports> (2001); chapitre d'un ouvrage de R. Coombs et M. P. McAndrews, "The effects of mood-altering substances on workplace performance" (1994); et article de V. G. Iven intitulé "Recreational drugs. Clinics in Sport Medicine" (1998).

### **Alcool**

L'alcool n'a aucune propriété dopante. Les études ont montré que ce produit altère les performances de diverses manières:

- ❖ Diminution de la capacité de se concentrer sur une tâche, de prendre rapidement des décisions et d'évaluer les dangers;
- ❖ Amoindrissement des fonctions amnésiques et allongement du temps de réaction;
- ❖ Diminution de l'équilibre, de la stabilité et de l'habileté;
- ❖ Éxubérance accrue; manque de jugement;
- ❖ Xylostomiase, y compris réduction de la coordination œil-main et allongement du temps de réaction. Ainsi, on a démontré que les aptitudes des pilotes de l'air peuvent demeurer altérées par l'alcool même après que le taux d'alcoolémie soit revenu à zéro.



*Les informations sur les risques de l'usage de drogues devraient être présentées de manière franche et équilibrée. Elles seront mieux perçues si on reconnaît que ces substances peuvent apporter plaisir et soulagement aux utilisateurs.*

### **Tabac**

Le tabac n'a aucune propriété dopante et risque de réduire les performances:

- ❖ Le fait de fumer a des effets sur l'accomplissement de tâches physiques et intellectuelles complexes;
- ❖ Les fumeurs disent que fumer les aide à penser et à se concentrer; cependant, cette sensation est peut-être due au fait que fumer compense les troubles engendrés par l'état de manque;
- ❖ Il a été démontré que les fumeurs en état de manque ont davantage de difficulté à se concentrer, en particulier pour accomplir des tâches complexes;
- ❖ À long terme, fumer réduit considérablement les capacités cardiovasculaires.

### **Cannabis**

Le cannabis n'a aucune propriété dopante et risque de réduire les performances:

- ❖ Il altère la coordination œil-main et allonge le temps de réaction;
- ❖ Il réduit la coordination motrice, la capacité de poursuite visuelle et la perception;
- ❖ Il diminue la concentration et déforme la perception temporelle;

- ❁ L'altération des aptitudes peut persister jusqu'à 24 à 36 heures après la consommation;
- ❁ Les consommateurs se fatiguent plus rapidement;
- ❁ Xylostomiase: performances altérées 24 heures après la consommation;
- ❁ Les effets nuisibles à la santé à court terme sont notamment: troubles mnésiques et difficultés d'apprentissage; problèmes de concentration; distorsion des perceptions sensorielles (vision, audition, toucher) et de la perception temporelle; difficultés à penser et à résoudre les problèmes; chez certaines personnes, brusque sentiment d'anxiété, y compris attaques de panique, et paranoïa.

***"Une très belle chose, avec le sport, c'est qu'on apprend que perdre ou gagner n'a pas d'importance. L'important, c'est de bien jouer. C'est cela, l'esprit sportif. Ne pas être jaloux si ce sont les autres qui gagnent mais les féliciter et célébrer avec eux leur victoire."***

Osho Rajneesh

### **Cocaïne**

La cocaïne a des propriétés dopantes très limitées et peut bien davantage réduire les performances:

- ❁ Des études ont montré que les consommateurs de cocaïne se fatiguent moins vite et que leur attention et leur vitesse de réaction sont meilleures, mais il a été suggéré que ces résultats étaient pour la plupart obtenus chez des individus privés de sommeil;
- ❁ La cocaïne peut altérer le sens des réalités du consommateur; ainsi, un athlète peut croire qu'il a amélioré ses performances et se sentir moins fatigué alors qu'en réalité ses performances ont diminué;
- ❁ L'aptitude à accomplir des tâches complexes (par exemple, jugement et prise de décisions) est diminuée;
- ❁ L'augmentation de la température corporelle associée à une anhidrose altère la capacité de thermorégulation du corps pendant l'activité physique;
- ❁ Une activité intense accroît le stress cardiaque produit par la cocaïne et peut provoquer de très graves crises de tachycardie, voire un infarctus, en particulier chez les fumeurs de cigarettes;
- ❁ Xylostomiase ou état de manque: les effets du manque sur l'humeur, l'attention et les capacités psychomotrices peuvent peser davantage sur les performances que ceux de l'intoxication elle-même.

### **Amphétamines**

Les amphétamines ont des propriétés dopantes mais peuvent également diminuer les performances:

- ❖ Les effets stimulants des amphétamines durent beaucoup plus longtemps que ceux de la cocaïne;
- ❖ Ces substances provoquent insomnie, vigilance, bonne humeur, confiance en soi accrue et perte d'appétit; elles donnent l'impression d'une moindre fatigue mais ne créent pas d'énergie physique ni mentale;
- ❖ Elles déforment la perception de la réalité chez le consommateur et altèrent le jugement, ce qui risque de conduire un athlète à participer à une épreuve alors qu'il est blessé et, partant, d'aggraver ses blessures et de mettre les autres en danger;



***Les athlètes tels que les gymnastes, les catcheurs et les danseurs de ballet utilisent également les amphétamines pour leur effet anorexigène, afin de perdre du poids.***

Dr. G. Wadler

page 46

- ❖ Les effets nuisibles à court terme des amphétamines sont notamment les suivants: augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine, anorexie et perte de poids, insomnie, céphalées, convulsions, hallucinations et paranoïa. La mort peut également survenir par rupture d'un vaisseau sanguin du cerveau, infarctus, anomalies du rythme cardiaque et hyperthermie;
- ❖ La consommation d'amphétamines en vue d'améliorer ses performances sportives, outre qu'elle est une forme de tricherie, est illégale.

### **Substances volatiles**

Les substances volatiles n'ont aucune propriété dopante et peuvent réduire les performances:

- ❖ Début de l'intoxication: fatigue, faiblesse musculaire, troubles mnésiques, problèmes de concentration et difficultés à résoudre les problèmes;
- ❖ Stade de l'euphorie: confusion, désorientation, troubles de la vision, manque de coordination, réflexes diminués;
- ❖ Au début de l'intoxication, le consommateur est stimulé et perd ses inhibitions, mais à mesure des inhalations, les troubles suivants peuvent survenir: troubles de la parole, de la marche, hallucinations, puis somnolence, bradypnée et perte de conscience;
- ❖ Ces substances peuvent provoquer la mort par suffocation et du fait de comportements dangereux.



### **Opiacés**

Les opiacés n'ont aucune propriété dopante et peuvent diminuer les performances:

- ❖ Les opiacés faibles tels que la codéine ou le dextropropoxyphène (Darvon) réduisent moins les performances que les opiacés forts tels que l'héroïne, la péthidine ou la morphine;
- ❖ Les opiacés forts provoquent des troubles de la perception, de l'apprentissage, de la mémoire et du raisonnement;
- ❖ Les patients sous méthadone ont peu, voire pas de troubles.

***"Le sport est le seul loisir où on peut recommencer autant de fois qu'on veut sans jamais savoir comment ça va finir."***

Neil Simon





## Remerciements

Le présent document n'aurait pu être établi sans les conseils de nombreuses personnes, jeunes comme adultes. Le PNUCID remercie en particulier:

- ✿✿ Gary Roberts, du Canadian Centre for Substance Abuse, qui a structuré et organisé des réunions de jeunes sur le sport et rédigé le projet initial de cette publication.
- ✿✿ Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport, qui a autorisé l'emploi de sa marque déposée, l'expression "L'esprit sportif".
- ✿✿ Nina Frey et Manon Blouin, du Canadian Centre for Substance Abuse, qui ont recensé et se sont procuré les études citées dans ce chapitre.
- ✿✿ Stefano Berterame, Gautam Babbar et Jouhaida Hanano (PNUCID), qui ont organisé l'ensemble de cette initiative.
- ✿✿ Le Comité italien du sport contre les drogues, qui a aidé à organiser l'atelier, et l'école de sport du Comité olympique italien, qui a accueilli celui-ci dans ses locaux à Rome.
- ✿✿ Des remerciements chaleureux aux participants, qui ont partagé leur formidable expérience et leur énergie pendant l'atelier.
- ✿✿ Le PNUCID voudrait également remercier les gouvernements canadien, italien, norvégien, suédois, britannique et suisse, dont les contributions financières ont permis cette publication.

## **Documents écrits**

*A guide to codes of conduct for athletes.* Centre canadien pour l'éthique dans le sport, janvier 1998.

Adresse électronique: [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)

*Drugs don't play here!* Documentation destinée aux parents. Conseil des Bermudes pour un sport sans drogue.

Adresse électronique: [kjackson@ndc.bm](mailto:kjackson@ndc.bm)

*Equal partners — organizing "for youth by youth" events.* Programme des Nations Unies pour le contrôle international des drogues, octobre 2001.

Adresse électronique: [gautam.babbar@undcp.org](mailto:gautam.babbar@undcp.org)

*Petit Background of the Tahuichi Academy.* Academia de Fútbol "Tahuichi Aguilera".

Adresse électronique: [Tahuichi@mail.cotas.com.bo](mailto:Tahuichi@mail.cotas.com.bo)

*Le sport contre la drogue. Actes de la conférence européenne.* Comitato Italiano Sport Contra Droga. Rome, 5 et 6 juillet 2000.

Adresse électronique: [info@sportagainstdrugs.org](mailto:info@sportagainstdrugs.org)

*Pratiques sportives des jeunes et conduites à risques. Actes du séminaire.* Ministère de la jeunesse et des sports, présidence française de l'Union européenne, décembre 2000.

Adresse électronique: [mjs@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:mjs@jeunesse-sports.gouv.fr)

## **Ressources sur Internet**

page 49

### **Groupes utilisant le sport pour la prévention des problèmes d'abus de substances**

Asociación de Deportistas Contra la Droga, Madrid, Espagne:

<http://www.adcd.org>

Athletes Training & Learning to Avoid Steroids:

<http://www.ohsu.edu/som-hpsm/atlas.html>

Centro di Solidarietà di Firenze, Rome, Italie:

<http://www.csfirenze.com/>

Fondazione Villa Maraini, Rome, Italie:

<http://www.villamaraini.it/>

Mathare Youth Sports Association, Nairobi, Kenya:

<http://www.nairobis.org/mysa>

Motorsports, Oslo, Norvège:

<http://www.2og4.no>



## **Autres liens**

American Sports Education Program:  
<http://www.asep.com/>

Athletes for a Better World:  
<http://www.aforbw.org/home.htm>

Coaches Playbook Against Drugs:  
<http://www.playclean.org/coach-a-thon.pdf>

ESPN 8-Part series on Drugs and Sports:  
<http://espn.go.com/special/s/drugsandsports/>

Play Clean, Office of National Drug Control Policy (US):  
<http://www.playclean.org>

(US) National Institute on Drug Abuse (NIDA) "Game Plan" on steroid abuse:  
<http://www.drugabuse.gov/DrugPages/PSAhome.html>

## Références

Brettschneider, W. (1999). *Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education*. Sommet mondial sur l'éducation physique, Berlin.

Browne G. *et al.* (2000). Investments in Comprehensive Programming: Services for Children and Single-Parent Mothers on Welfare Pay for Themselves Within One Year. In *Our Children's Future: Child Care Policy in Canada*, chapitre 21, University of Toronto Press Inc., 334.

Bush, L., McHale, J. *et al.* (August 2001). *Functions of sports for urban middle school children*. Document présenté à l'American Psychological Association, San Francisco, CA.

Carr, C. N., Kennedy, S. R. et Dimick, K. M. (1996). *Alcohol use among high school athletes: A comparison of alcohol use and intoxication in male and female high school athletes and non-athletes*. *Prevention Research*, 3: 1-3.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport (1997). *A guide to moral decision-making in sport*. Ottawa, Canada.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport (1999). *The mixing of professional and amateur sport: Ethical considerations*. Ottawa, Canada.

Challier, B., Chau, N. *et al.* (2000). *Associations of family environment and individual factors with tobacco, alcohol and illicit drug use in adolescents*. *European Journal of Epidemiology*, 16: 33-42.

(1999). *Drug abuse rapid situation assessments and responses*. Section de la réduction de la demande, Programme des Nations Unies pour le contrôle international des drogues, Vienne, Autriche.

Chen, W., Cato, B. et Travis, J. (1997). *A comprehensive and interdisciplinary program to prevent drugs and crime among high-risk African American adolescents*. *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 36(1): 60-62.

Crabb, T. (2000). *A sporting chance?: Using sport to tackle drug use and crime*. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 7(4): 381-390.

Elliot, D. *et al.* (1997). *Health promotion for young female athletes*. Exposé au quatrième Congrès mondial des sciences des sports, Principauté de Monaco.

Ewing, B.T. (1988). *High school athletes and marijuana use*. *Journal of Drug Education*, 28(2): 147-157.

Field, T. *et al.* (2001). *Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics*. *Adolescence*, 36(141): 105-110.

Goldberg, L., Mackinnon, D. *et al.* (2000). *The athletes training and learning to avoid steroids program*. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 154: 332-338.

Green, G., Uryasz, F. D. *et al.* (2001). *NCAA study of substance use and abuse habits of college student-athletes*. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 11: 51-56.

Iven, V. G. (1998). *Recreational drugs*. *Clinics in Sport Medicine*, 17(2): 245-259.

Lake, J. et Patriksson, G. (1999). *An investigation of physical activity and the frequency of alcohol consumption amongst 16- and 17-year-old students in England and Sweden*. *International Sport Studies*, 21(2): 65-73.

Leonard, W. M. (1998). *The influence of physical activity and theoretically relevant variables in the use of drugs: the deterrence hypothesis revisited*. *Journal of Sport Behaviour*, 21(4): 421-434.

Marcello et al. (1989). *An evaluation of strategies developed to prevent substance abuse among student-athletes*. *The Sport Psychologist*, 3: 196-211.

Melia, P. (1994). *Sport for all! But is it suitable for children?* *International Journal of Drug Policy*, 5(1): 34-39.

Monrozier, P. (2000). *Pratiques sportives des jeunes et conduites à risques. Actes du séminaire*. Ministère de la jeunesse et des sports, Paris, France, 5 et 6 décembre 2000.

Nelson, T. F. et Wechsler, H. (2001). *Alcohol and college athletes*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(1): 43-47.

Okruhlica L., Kaco, J. et Klemova, D. (2001). *Sports activities in the prevention of heroin dependency*. *European Addiction Research*, 7: 83-86.

Page, R. M., Hammermeister, J. et al. (1998). *Is school sports participation a protective factor against adolescent health risk behaviours*. *Journal of Health Education*, 29(3): 186-192.

Rainey, C. J., McKeown, R. E. et al. (1996). *Patterns of tobacco and alcohol use among sedentary, exercising and non-athletic youth*. *Journal of School Health*, 66(1): 27-32.

Rugby World, *Fighting Back*. 1999.

Schwenk, T. L. (2000). *Alcohol use in adolescents: the scope of the problem and strategies for intervention*. *The Physician and Sports Medicine*, 26(6).

Shields, E. W. (1995). *Sociodemographic analysis of drug use among adolescent athletes: Observations-perceptions of athletic directors-coaches*. *Adolescence*, 30(120): 839-859.

Solotaroff, P. (2002). *Killer Bods*. *Rolling Stone*, February 14, 2002.

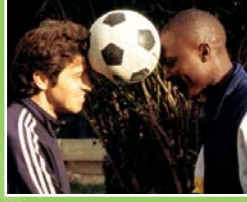
Taylor, M. *Sports and rural African American girls*. American Psychological Association, San Francisco, CA, August 2001.

Tricker, R. et Connolly, D. (1996). *Drug education and the college athlete: Evaluation of a decision-making model*. *Journal of Drug Education*, 26(2): 159-181.

Wenner, L. (1994). *Drugs, sports and media influence: Can media inspire constructive attitude change?* *Journal of Sports and Social Issues*, August 1994.

Werch, C., Carlson, J. M. et al. (2000). *Effects of a brief alcohol preventive intervention for youth attending school sports physical examinations*. *Substance Use and Misuse*, 35(3), 421-432.

Zoccolillo, M., Vitaro, F. et Tremblay, R. (1999). *Problem drug and alcohol use in a community sample of adolescents*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(7).



La présente publication fait partie d'une série de guides pratiques produits par le projet de Réseau mondial de jeunes du PNUCID. Rédigée par des jeunes, elle s'adresse à d'autres jeunes et à leurs animateurs et devrait être lue en parallèle avec les autres publications du Réseau.

# SPORTS

**كيفية الحصول على منشورات الأمم المتحدة**  
يمكن الحصول على منشورات الأمم المتحدة من المكتبات ودور التوزيع في جميع أنحاء العالم. استعلم عنها من المكتبة التي تتعامل معها أو اكتب إلى: الأمم المتحدة، قسم البيع في نيويورك أو في جنيف.

**如何购取联合国出版物**

联合国出版物在全世界各地的书店和经营处均有发售。 请向书店询问或写信到纽约或日内瓦的联合国销售组。

**HOW TO OBTAIN UNITED NATIONS PUBLICATIONS**

United Nations publications may be obtained from bookstores and distributors throughout the world. Consult your bookstore or write to: United Nations, Sales Section, New York or Geneva.

**COMMENT SE PROCURER LES PUBLICATIONS DES NATIONS UNIES**

Les publications des Nations Unies sont en vente dans les librairies et les agences dépositaires du monde entier. Informez-vous auprès de votre libraire ou adressez-vous à: Nations Unies, Section des ventes, New York ou Genève.

**КАК ПОЛУЧИТЬ ИЗДАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ**

Издания Организации Объединенных Наций можно купить в книжных магазинах и агентствах во всех районах мира. Наводите справки об изданиях в вашем книжном магазине или пишите по адресу: Организация Объединенных Наций, Секция по продаже изданий, Нью-Йорк или Женева.

**CÓMO CONSEGUIR PUBLICACIONES DE LAS NACIONES UNIDAS**

Las publicaciones de las Naciones Unidas están en venta en librerías y casas distribuidoras en todas partes del mundo. Consulte a su librero o dirjase a: Naciones Unidas, Sección de Ventas, Nueva York o Ginebra.