

Nom :  
Prénom :

Classe :  
Groupe :

## Dossier: Dopage, Activité Physique et Prévention

*OBJECTIF GENERAL : Prendre conscience des méfaits du dopage et des bienfaits de l'activité physique afin de gérer ses activités physiques.*

**Répondre à l'ensemble des questions de ce dossier**

**Ce travail sera noté et devra être rendu à temps. Pour chaque jour de retard, il y aura un point de moins sur la note finale.**

**Afin de vous aider à compléter ce dossier, une visite sur les sites suivants vous sera utile :**

<http://www.santesport.gouv.fr/> <http://www.dopage.com/>  
<http://www.mangerbouger.fr/>

**A rendre pour le :**

Le **dopage** est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux afin d'augmenter artificiellement ses capacités physiques ou mentales (hématoците dans le sang, battements du cœur, confiance en soi, etc.). Le dopage n'existe pas qu'au niveau sportif. La prise de substances variées, dans le but d'accroître les performances est une pratique de plus en plus courante dans le milieu étudiant ou professionnel. On parle alors de « conduite dopante ».

## 1. Le dopage est-il si répandu ?

### 1.1 Lire le texte suivant et répondre aux questions de la page suivante :

Le dopage est une pratique très ancienne. Le premier cas moderne avéré remonte à 1865 : des nageurs à Amsterdam. Le premier mort à cause du dopage le fut en 1896. On considère que le dopage s'est professionnalisé et généralisé dans certains sports à la fin des années 1950 et au début des années 1960 avec l'arrivée de certains produits comme l'hormone de croissance ou les corticoïdes. Sur l'épreuve d'athlétisme du 100 mètres, dans les années 1960, les performances connaissent un bond avant de se stabiliser dans les années 70-80. Mais les performances redécroissent à partir des années 1980, soit au moment où l'EPO et de nouvelles hormones, anabolisants et produits masquant indétectables sont mis sur le marché. Il faudra attendre 1989, pour que le CIO mette en place les contrôles inopinés. Le faible pourcentage de sportifs contrôlés positifs montre les limites des contrôles et la possibilité d'utiliser des produits masquants.

Heureusement, la science avance et il est de plus en plus difficile pour les sportifs « dopés » de passer entre les mailles du filet.

On retrouve désormais des cas de dopage dans tous les sports majeurs :

Tennis : 2009, Richard Gasquet a été contrôlé positif à la cocaïne avec un taux de 151 nanogrammes de drogue par millilitre d'urine. Selon les normes recommandées aux laboratoires antidopage, il faut au moins 50 ng/ml pour qu'un sportif soit déclaré positif à la cocaïne. Finalement, il aura une peine de deux mois et demi de suspension.

Basket : 2006, Un des joueurs des Hornets, Chris Andersen, a été suspendu du Championnat américain pour une durée minimale de deux ans, après qu'un contrôle anti-Dopage ait révélé des traces de drogue dans son organisme.

Football : Affaire Juventus : Entre janvier 2002 et novembre 2004, le procès mettra à jour 281 types de médicaments répertoriés dans la pharmacie de la Vieille Dame, des injections et des consommations de créatine systématisées (ce produit ne figurait alors pas sur la liste de produits interdits, Zinedine Zidane reconnaîtra lui-même en avoir pris), des résultats d'analyses sanguines troublantes pour plusieurs joueurs et finalement l'usage quasi-certain d'érythropoïétine (EPO) par Antonio Conte et Alessio Tacchinardi...

Athlétisme : 2006 Justin Gatlin : 8 ans de suspension pour dopage (positif à la testostérone). Trevor Graham, l'entraîneur de Justin Gatlin est également cité dans l'affaire BALCO, accusé d'avoir fourni des produits dopants à 6 athlètes entraînés par ses soins et suspendus pour dopage dont Marion Jones, Tim Montgomery, C.J. Hunter et Michelle Collins.

Rugby : Déjà impliqué dans une affaire de dopage en janvier, l'international écossais Scott MacLeod a été une nouvelle fois contrôlé positif, avec un taux de testostérone anormalement élevé dans ses urines. Le deuxième ligne, qui a déjà clamé son innocence et qui a demandé l'analyse de l'échantillon B, a été suspendu jusqu'à la fin des investigations de la fédération écossaise. Il avait déjà été contrôlé positif en janvier, à cause d'un médicament destiné à soigner son asthme contenant des stéroïdes, avant d'être ensuite blanchi.

Cyclisme : 1998, l'affaire Festina Le soigneur de l'équipe cycliste Festina Willy Voet, à laquelle appartient Richard Virenque est interpellé à la frontière en possession de 500 doses de produits dopants et stupéfiants dont 235 ampoules d'EPO. Le grand public découvre alors l'étendue de ces pratiques dopantes. Dans la publication des recherches (2000) menées sur les échantillons d'urine congelés des coureurs du Tour de France 1998, le laboratoire national de dépistage du dopage estime qu'« il est hautement vraisemblable que nous pourrions retrouver les traces d'une prise d'EPO sur un nombre élevé des 102 échantillons, peut-être même sur tous ». Depuis, il serait avéré que 34% des participants et 85% des vainqueurs des 40 derniers tours de France auraient recouru au dopage.

- Proposer un bref résumé de ce texte (1 ou 2 lignes) : (1 point)
- Expliquer pourquoi le dopage est interdit : (1 point)
- Comment expliquer les nombreux cas de dopage révélés qui ne cessent d'augmenter : (0.5 point)
- Enumérer les différentes sanctions auxquelles peut être exposés un sportif « reconnu » comme dopé : (1.5 point)

La première définition légale du dopage en France date de 1965 : est considéré comme dopé : "Quiconque aura en vue ou au cours d'une compétition sportive, utilisé sciemment l'une des substances déterminées par le règlement d'administration publique, qui sont destinées à accroître artificiellement et passagèrement ses possibilités physiques et sont susceptibles de nuire à sa santé". En 2006, le dopage est considéré par la loi comme « une utilisation de substances ou de procédés de nature à modifier artificiellement les capacités du sportif ou à masquer l'emploi de substances ou procédés ayant cette propriété ».

**1.2 Par un travail de recherche, compléter le tableau suivant sur les principaux produits dopants : (5 points)**

Produits	Effets recherchés	Risques pour la santé
<b>Amphétamines</b>		
<b>Diurétiques</b>		
<b>Hormones et anabolisants</b>		
<b>Narcotiques</b>		
<b>EPO</b> (Erythropoïétine)		

**1.3 Parmi la liste suivante, entourer les produits considérés comme dopants : (2 points)**

- Amphétamines
- Adrénaline
- Cannabis
- Testostérone
- Méthadone
- Hormone de croissance
- Morphine
- Béta-bloquants
- Stéroïdes
- Créatine

**1.4 Donner le numéro de téléphone qui peut nous permettre de poser n'importe quelle question sur le dopage de manière anonyme et gratuite : (0.5 point)**

**2. L'activité physique : une nécessité**

Au-delà du dopage, l'activité physique est nécessaire pour chacun. Sa pratique (sans ces dérives) est une condition nécessaire de santé physique et de bien être psychologique.

**2.1 L'activité physique, c'est l'ensemble des activités de la vie quotidienne, les loisirs et les activités sportives.**

**Réaliser le test d'estimation d'activité physique pour savoir quelle est votre type d'activité physique : (0.5 point)**

*A chaque réponse correspond un nombre de point (de 1 à 5), faire le total de chaque partie.*

Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.					
A. Activités quotidiennes	1	2	3	4	5
1. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense
2. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : ménages, bricolage, jardinage, etc. ?	- de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	10h et plus
3. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15'	16 à 30'	31 à 45'	46 à 60'	61' et plus
4. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	16 et plus

*D'après Santéa*

**SOUS TOTAL ACTIVITES QUOTIDIENNES : points**

Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.					
B. Activités sportives et récréatives	1	2	3	4	5
5. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	Non				Oui
6. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2/mois	1/semaine	2/semaine	3/semaine	4 et +/semaine
7. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15'	16 à 30'	31 à 45'	46 à 60'	61' et plus
8. Habituellement comment percevez-vous votre effort ?	1	2	3	4	5

**SOUS TOTAL ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES : points**

**TOTAL DES DEUX TABLEAUX : points**

> Moins de 16 : inactif ou très peu actif

> Entre 16 et 32 : actif

> Plus de 32 : très actif



D'après l'INPES

**2.2 Lire l'affiche de la page précédente et donner trois raisons de l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière : (1.5 point)**

\*

\*

\*

**2.3 Compléter le tableau suivant sur les effets de l'activité physique à l'aide des mots ci-dessous :**

**(3 points)**

*Détente, Meilleure résistance à la maladie, Stress, Surmenage, Structuration du corps, Sens des responsabilités, Satisfaction de progresser, Accident (blessures), Combativité, Agressivité, Poids stable, Bien être psychologique, Fatigue, Surentrainement, perturbation du sommeil, Coordination*

Effets positifs de l'activité physique	Effets négatifs de l'activité physique

**2.4 Enumérer des exemples d'activités physiques que peut pratiquer un adolescent chaque jour afin « d'avoir les 30 minutes » d'activité physiques par jour : (1 point)**

### 3. LA PREVENTION :

Nous avons vu précédemment les méfaits du dopage mais aussi les bienfaits de la pratique d'activité physique ; d'où l'importance de gérer son physique et d'en prendre soin.

Réaliser une (et une seule) de ces 3 consignes concernant la prévention : (2.5 point)

1°) Réaliser une affiche (format A4) sur les bienfaits de pratiquer une activité physique tous les jours avec une image et un slogan minimum. Ce travail peut être fait par informatique ou par collage.

Exemple :

*Attention, vous ne vous contenterez pas reprendre intégralement une affiche déjà existante.*



2°) Réaliser une affiche sur la mise en place d'une action dans le lycée afin de promouvoir la pratique d'activité physique (format A4) avec une image et un slogan minimum. Ce travail peut être fait par informatique ou par collage.

Exemple :

*Attention, vous ne vous contenterez pas reprendre intégralement une affiche déjà existante.*



3°) Réaliser une affiche contre le dopage (format A4) avec une image et un slogan minimum. Ce travail peut être fait par informatique ou par collage.

Exemple :

*Attention, vous ne vous contenterez pas reprendre intégralement une affiche déjà existante.*

