La prévention des conduites addictives en milieu sportif

Des outils pour agir



Association Addictions France
RÉGION PAYS DE LA LOIRE

SOMMAIRE

Introduction **p.7**

Créer un environnement protecteur **p.11**

Les étapes pour créer un environnement protecteur p.13
Des actions pour appliquer la réglementation p.19
Des actions pour créer une buvette responsable et engagée p.27
Des actions pour agir sur la culture, les habitudes et les traditions p.29

Outiller les encadrants et les éducateurs sportifs **p.32**

Avoir une posture éducative adaptée p.34
Prévenir les pratiques à risques p.35
Créer un cadre collectif p.36
Repérer et nommer p.37
Agir en cas d'urgence p.43
Orienter p.44

Mettre en place des actions de prévention et de réduction des risques .. **p.46**

Intégrer la prévention dans la pratique sportive p.48
Mettre en place des actions collectives p.56
Mobiliser les acteurs du club p.61
S'appuyer sur des temps forts p.63

Annexes **p.66**

REMERCIEMENTS

Ce guide est le fruit d'un travail collectif de 3 acteurs des Pays de la Loire : le CROS (Comité Régional Olympique et Sportif des Pays de la Loire), l'ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE, et la SRAE ADDICTOLOGIE (Structure Régionale d'Appui et d'Expertise des Pays de la Loire). Il n'aurait pas pu exister sans le soutien de l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire.

MERCI à tous ceux qui ont participé à son écriture de près ou de loin, et particulièrement aux membres du groupe de travail, contributeurs engagés avec un véritable esprit de collaboration : Melissa FOUQUET (CROS), Valérie RAYER, Camille RAISON, Aurélie DEMAIN (Addictions France), Emmanuelle LE BORGNE (SRAE Addictologie) et Roseline BONTEMPS (ARS Pays de la Loire).

Interconnaissance, retours d'expériences, réflexions, relectures et suggestions sont autant de chemins (parfois sinueux 😊) qui nous ont permis de produire ce guide que nous souhaitions CONCRET et ADAPTE aux besoins des acteurs du milieu sportif.

Merci également à nos nombreux relecteurs professionnels et bénévoles dont Willy TORTEVOIS et Vanessa LEDOUX (Addictions France) . Enfin, une mention spéciale à Valentine BLIN pour son travail de mise en forme et de mise en valeur des contenus produits.

Le Comité Régional Olympique et Sportif (CROS) des Pays de la Loire accompagne le mouvement sportif régional, aux côtés des 82 ligues ou comités régionaux et des nombreuses associations sportives du territoire.

Le sport contribue à la santé, au bien-être et à l'épanouissement de chacun. Il joue un rôle important dans la prévention des conduites addictives. Alcool, tabac, cannabis, autres substances psychoactives ou encore certaines conduites sans substance peuvent en effet concerner le milieu sportif et avoir des conséquences sur la santé et la pratique.

C'est pourquoi le CROS des Pays de la Loire, avec ses partenaires, propose ce cahier des bonnes pratiques pour la prévention et la lutte contre les addictions dans le sport. Il apporte des repères simples et concrets pour mieux comprendre les conduites addictives, repérer les situations à risque, adopter une posture adaptée et orienter les personnes vers les ressources appropriées.

À travers cet outil, nous souhaitons encourager une approche fondée sur l'écoute, le dialogue et l'accompagnement, afin que chaque structure sportive puisse contribuer à un environnement favorable à la santé et au bien-être de tous.

Ensemble, faisons du sport un espace de prévention, de protection et d'épanouissement.

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS PAYS DE LA LOIRE

Ce symbole indique un document complémentaire sur lequel vous pouvez cliquer pour y accéder.

Ce symbole indique que le document se situe en annexe.

Ce symbole indique que le document se situe dans une boite à outils en ligne.

Glossaire

Un interdit protecteur est une règle qui vise à protéger la santé et le bien-être des individus, sans pénaliser directement l'usager.

Pr. Amine Benyamina : « Les interdits protecteurs ne sont pas des interdits contre les personnes, ce sont des interdits contre l'influence des industries qui font de la santé des jeunes un marché. Encadrer le marché de produits comme l'alcool, les jeux d'argent ou le tabac, c'est un choix politique : celui de placer la protection des plus vulnérables, et d'abord des adolescents, avant les intérêts économiques. »

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

CPS : Compétences psychosociales

CSP : Code de la santé publique

Ce que la structure risque

Ce que l'individu risque

Le sport permet de transmettre des valeurs positives telles que l'esprit d'équipe, le respect ou la persévérance. Il peut être également un facteur favorisant la santé ou l'estime de soi. Cependant, il existe dans le sport comme ailleurs, des conduites addictives, parfois banalisées, qui peuvent avoir des conséquences sur la santé des sportifs et sur leurs performances physiques et sportives.

En tant que dirigeants, bénévoles, éducateurs sportifs, licenciés, officiels, ce guide vise à vous outiller pour prévenir et gérer les conduites addictives au sein de votre structure.

Il répond aux questions :

- **Quelles sont nos responsabilités ?**
- **Quels sont les outils pour agir ?**
- **Comment mettre en place une démarche de prévention et de réduction des risques au sein de notre structure ?**

Dans ce guide nous nous adressons à l'ensemble des structures du milieu sportif : Clubs, associations, comités départementaux, ligues, fédérations, collectivités, entreprises privées...

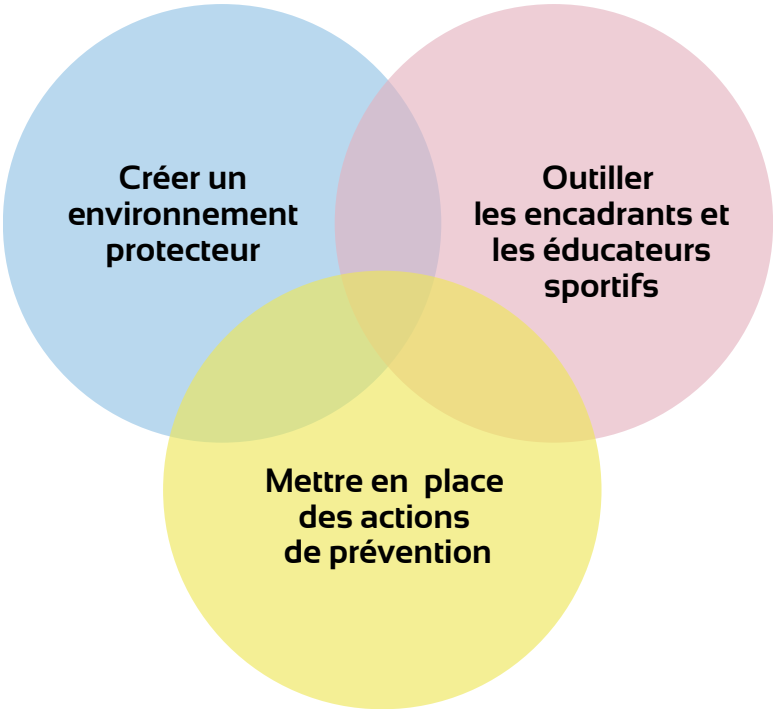
En tant que structure sportive, je suis responsable et j'ai un rôle à jouer dans la prévention des addictions



Pour prévenir les conduites addictives dans le milieu sportif, il est important de s'inscrire dans une approche globale de la prévention alliant :

- L'éducation pour la santé, afin de développer les savoir-être / savoir-faire et renforcer les compétences des individus.
- La prévention, afin de réduire et d'éviter les risques et les dommages par une intervention en amont.
- Et la promotion de la santé en créant des environnements favorables à la santé.

Votre projet de prévention doit permettre d'agir sur 3 volets complémentaires et être porté par l'ensemble des acteurs de votre structure :



C'est l'affaire de tous !



Introduction

Définition de l'addiction

Dans les années 90, le Dr GOODMAN, psychiatre américain, a défini l'addiction comme :

Processus par lequel un comportement, pouvant permettre à la fois une production de plaisir et d'écarter ou d'atténuer une sensation de malaise interne, est employé d'une façon caractérisée par l'impossibilité répétée de contrôler ce comportement et sa poursuite en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives.



C'est-à-dire un comportement pouvant générer du plaisir ou apaiser un mal être, qu'une personne n'arrive plus à contrôler et qu'elle continue malgré ses effets négatifs.

On distingue 2 types d'addictions

AVEC



Substances psychoactives :

- licites comme l'alcool, le tabac, l'usage de médicaments,
- illicites comme le cannabis, les opiacés, la cocaïne et les nouveaux produits de synthèse comme le Pète Ton Crâne.

SANS



Substances ou comportementales (définies par l'OMS*) :

- les jeux de hasard et d'argent,
- les jeux vidéo.



D'autres types de comportements sont actuellement à l'étude : la cyberdépendance, les addictions au sexe, à l'activité physique ou encore les achats compulsifs.

Source : Ameli
*Voir glossaire

Définition de l'addiction

Et l'addiction au sport ?

L'addiction au sport n'est pas reconnue dans les classifications internationales.
Toutefois plusieurs recherches universitaires sont à l'étude.

Le Centre d'Études et de Recherches en Psychopathologie de Toulouse en a proposé la définition suivante :

L'addiction au sport est un besoin irrépressible et compulsif de pratiquer régulièrement et intensivement une ou plusieurs activités physiques et sportives en vue d'obtenir des gratifications immédiates, et ce, malgré des conséquences négatives à long terme sur la santé physique, psychologique et sociale.

On parle également de **Bigorexie** pour l'addiction à l'activité physique, en particulier les sports d'endurance ou la musculation.

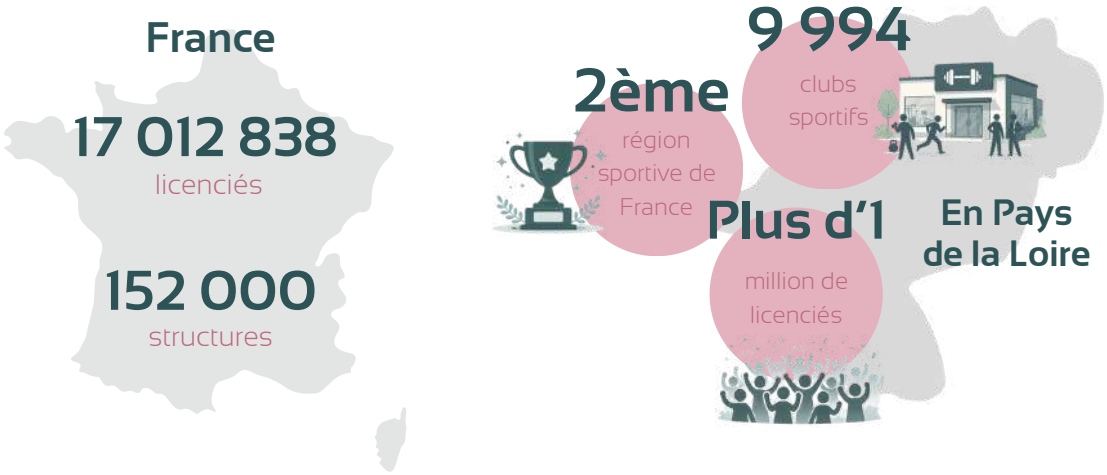
Pour en savoir plus



Le sport et les conduites addictives

Pourquoi parler des addictions dans le milieu sportif ?

Parce que la France est un pays sportif !



Le sport peut être une source d'influence positive mais aussi négative

Le sport est un facteur protecteur :

- Transmet des valeurs importantes et positives : L'esprit d'équipe, le vivre ensemble, la cohésion de groupe, le respect des autres, la persévérance, le courage, le sens de l'effort...
- Améliore la santé, la confiance en soi, la détente/le bien-être et diminue le stress et l'anxiété.

Le sport est un facteur de risque, car il peut parfois favoriser certaines pratiques :

- « Consommer pour gérer le stress / la pression liée à la compétition »
- « Consommer pour célébrer des victoires »
- « Consommer pour faire comme les autres, comme les adultes au bar, comme les séniors dans les vestiaires »



Les conduites addictives influencent les pratiques sportives : elles affectent la santé physique et mentale, altèrent les performances, perturbent le bon déroulement des manifestations sportives et peuvent nuire à l'image des structures sportives.

Créer un environnement protecteur

Préambule

L'environnement protecteur

Quel que soit le contexte, la prévention des conduites addictives, comme toute action de santé, doit agir à la fois sur l'environnement de la structure (facteurs environnementaux) et sur le comportement des sportifs (facteurs individuels).



Par exemple, une action de prévention auprès d'adolescents sera moins efficace s'ils observent régulièrement des adultes consommer du tabac ou de l'alcool de manière banalisée au sein de la structure.

Un des objectifs premier doit être la création d'un environnement protecteur.

Nous parlons alors de démarche de promotion de la santé : « processus visant à améliorer la santé d'une personne, d'un groupe ou d'une population, en agissant sur les facteurs qui influencent la santé ».



Il est essentiel d'impliquer tous les acteurs de la structure (licenciés, officiels, parents, entraîneurs, dirigeants, bénévoles).



Une formation en ligne pour vous accompagner

Le site PROSCeSS – Promotion de la santé dans les clubs sportifs propose des outils concrets pour accompagner les structures sportives dans la mise en place d'actions de promotion de la santé.



Une formation en ligne gratuite (MOOC) est également proposée. Accessible à tous, elle permet de comprendre les principes de la promotion de la santé et d'apprendre à mettre en place des actions adaptées au sein d'un club sportif.

Les étapes pour créer un environnement protecteur

1 Créer un groupe de travail

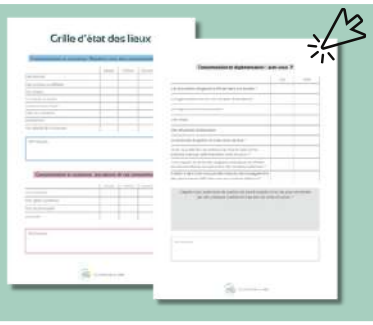
Il est nécessaire d'avoir un regard global sur tous les aspects de votre structure : la réglementation en place, la buvette, la culture, les habitudes, les coutumes...

Créer une groupe représentatif de la structure (6 à 12 personnes) : licenciés, officiels, parents, entraîneurs, dirigeants, bénévoles... pour partager collectivement autour des questions suivantes :

- Existe-t-il des règles concernant les conduites addictives au sein de ma structure ?
- Quelle image, quelle valeur ma structure véhicule-t-elle sur l'alcool, le tabac...
- A quoi servent les consommations dans ma structure : générer des recettes économiques, créer des moments de convivialité, célébrer, oublier la défaite ?

2 Evaluer les risques

À partir d'une grille d'état des lieux, analysez les conduites addictives observées au sein de votre structure, afin d'identifier les substances et comportements à risque, les facteurs de risque et de repérer les besoins pour y remédier.



3 Définir les objectifs

Définir des objectifs clairs et mesurables en matière de prévention pour la structure, son environnement et les individus.

Voici des exemples d'objectifs concrets :

- Informer 100 % des licenciés sur les risques liés à l'alcool et au tabac d'ici la fin de la saison.
- Organiser au moins 2 actions de sensibilisation dans l'année.
- Réduire la consommation d'alcool lors des événements en proposant systématiquement des alternatives sans alcool...

4 Élaborer un plan d'action

A partir de l'état des lieux, définir des actions concrètes dans les différents champs dans lesquels vous souhaitez agir, par exemple : la réglementation, la buvette, les habitudes ; les moyens à déployer pour y arriver et le calendrier. Des pistes d'actions vous sont proposées dans ce guide.



5 Communiquer et sensibiliser

Diffuser la nouvelle politique, informer, sensibiliser l'ensemble des acteurs au sein de la structure.

Grille d'état des lieux sur les 12 derniers mois

Nous vous proposons une grille d'état des lieux pour analyser les conduites adictives au seins de votre structure.

Jamais : ça n'est jamais arrivé
Souvent : 1 à 2 fois par mois
Parfois : 3 à 5 fois par an
Toujours : toutes les semaines

Consommations et coutumes : Repérez-vous des consommations lors

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Des tournois				
Des victoires ou défaites				
Des stages				
De la 3ème mi-temps				
D'évènements festifs				
Dans les vestiaires				
De réunions				
Aux abords de la structure				

Remarques :

Consommations et coutumes : les raisons de ces consommations ?

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Pour s'intégrer				
Pour gérer la pression				
Pour la convivialité				
Par rituels				

Remarques :

Consommations et dommages : avez-vous déjà repéré ?

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Une incapacité à exercer l'activité sportive				
Des accidents corporels				
Des accidents routiers				
Des incidents entre licenciés				
Des incidents aux abords de la structure				
Des incidents dans les vestiaires				
Des incidents lors des réunions				

Remarques :

Consommations et réglementations : avez-vous déjà repéré ?

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
De l'offre ou de la vente de boissons alcoolisées à des mineurs				
De la consommation dans des lieux non autorisés (vestiaires, près des praticables, etc)				
De la consommation par des mineurs				
De la consommation de produits illicites (ex le cannabis)				
De la publicité sur des produits alcool				
Autres				

Remarques :

Consommations et réglementations : avez-vous

	Oui	Non
Affiché les documents obligatoires à la buvette		
Affiché la réglementation en lien avec la tabac et ses dérivés		
Créé un règlement de fonctionnement		
Créé une charte		
Mis des éthylotests à disposition		
Créé un protocole de gestion de crise connu de tous		
Mis en place une politique de prévention des conduites addictives dans votre structure		
Sensibilisé vos équipes (bénévoles, dirigeants, éducateurs et officiels) à la prévention des conduites addictives		
Mis en place des mesures d'accompagnement des personnes en difficulté avec une conduite addictive		

D'après vous, quels sont les publics les plus à risques et/ou les plus concernés par des conduites addictives au sein de votre structure ?

Remarques :

Plan d'action

Maintenant que vous avez réalisé l'état des lieux de votre structure, il faut passer à l'action en déterminant des objectifs qui permettent d'agir à la fois sur l'environnement de la structure (facteurs environnementaux) et sur le comportement des sportifs (facteurs individuels).

Objectif :

L'objectif général correspond à la finalité globale recherchée par la structure. C'est une intention large et durable.

.....

.....

Objectifs opérationnels :

Les objectifs opérationnels sont les étapes concrètes qui permettront d'atteindre l'objectif général.

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Exemples d'objectifs prêts à l'emploi

Objectif général
Créer un environnement sportif protecteur pour les jeunes licenciés.
Objectifs opérationnels
- Installer des affiches "Espace sans tabac" avant septembre.
- Former les éducateurs au repérage des comportements à risque.
- Organiser une soirée d'information pour les parents.

Objectif général
Réduire la place de l'alcool dans les événements de la structure.
Objectifs opérationnels
- Proposer systématiquement des alternatives sans alcool.
- Organiser un tournoi sans alcool avant la fin de saison.
- Former les bénévoles de la buvette à la réglementation.

Objectif général
Développer une culture de prévention au sein de la structure.
Objectifs opérationnels
- Réaliser un diagnostic des habitudes de la structure.
- Créer une charte prévention avec les licenciés.
- Mettre en place une campagne de communication interne.

Objectif général
Mieux accompagner les jeunes sportifs face aux conduites addictives.
Objectifs opérationnels
- Former deux référents prévention dans la structure.
- Organiser une intervention annuelle avec un partenaire spécialisé.
- Créer un espace de parole pour les jeunes licenciés.

Plan d'action

Une fois les objectifs définis vous pouvez construire votre plan d'action. Des pistes d'actions vous sont proposées dans la suite du guide.

	Mise en place			Analyse	
Actions à mener	Quand ? 	Par qui ? 	Comment ? 	Freins 	Leviers 

Des actions pour appliquer la réglementation

Droits et devoirs



La réglementation en milieu sportif vise à :

- Prévenir les risques liés aux consommations (violence, troubles à l'ordre public, santé, sécurité),
- Protéger les jeunes et le public,
- Dénormaliser les consommations et les conduites addictives,
- Garantir un environnement sain dans les installations sportives.

Elle diffère selon les contextes (lieu, événement, statut de l'organisateur), mais repose sur des principes communs.

La sécurité



Ce que dit la loi :

Les dirigeants, entraîneurs et organisateurs ont une obligation de sécurité envers les pratiquants et les spectateurs. Ils doivent mettre en place toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité de tous (organisation, encadrement, matériel adapté, prévention des risques...).

Articles L332-1 à L332 21 et Article R322-4 du Code du sport

Ce que je risque :

En cas de manquement à cette obligation, la responsabilité de la structure ou des encadrants peut être engagée.

Cela peut entraîner des sanctions (civiles ou pénales).

Ce que je peux faire :

- Mettre en place des règles claires pour garantir la sécurité (règlement intérieur)
- Être vigilant face aux comportements à risque (consommation d'alcool, de drogues...)
- Adapter l'encadrement et le matériel aux publics accueillis
- Sensibiliser les pratiquants et les encadrants aux questions de sécurité et de santé



Des actions pour appliquer la réglementation

Droits et devoirs

Le tabac

Ce que dit la loi :

Il est interdit de fumer dans les équipements sportifs, qu'ils soient couverts (club house, salle de sport...) ou non couverts, ainsi qu'aux abords immédiats (au moins 10 mètres autour). A noter, les maires peuvent également, par arrêté, fixer des extensions des périmètres et des plages horaires susvisés.

Les dirigeants, entraîneurs et organisateurs ont l'obligation d'afficher clairement cette interdiction à l'aide d'une signalisation visible et compréhensible par tous (type « espace sans tabac »). L'apposition de cette signalétique relève de la responsabilité de la structure.

La loi Evin interdit toute propagande ou publicité directe ou indirecte en faveur du tabac.

Article L. 3512-7 du code de la santé publique et Article R. 312-2 du code du sport

Ce que je risque :

La responsabilité des personnes ayant autorité peut être engagée (parents, encadrants, éducateurs). Cela peut être qualifié de carence éducative et de mise en danger.

Code civil article 1242 et code pénal article 223-1 et 227-15

Le non-respect des règles d'interdiction de fumer dans les espaces sans tabac est sanctionné (pour les responsables des lieux) par des contraventions de 4e classe, qui incluent des amendes forfaitaires, majorées et jusqu'à 7 500 € d'amende en récidive.

Ce que je peux faire :

- Encadrer la consommation de tabac dans le règlement intérieur
- Faire signer ce règlement à toutes les personnes de la structure
- Afficher clairement les zones « sans tabac » dans tous les espaces de la structure (vestiaires, buvette, terrains...)
- Proposer des messages de prévention positifs (plutôt qu'uniquement des interdictions)
- Afficher les numéros d'aide
- Sensibiliser les encadrants et les pratiquants aux enjeux de santé
- Donner l'exemple en tant qu'adulte au sein de la structure

Outils :



Affiche la campagne Mois sans tabac et sport



Affiche la campagne Mois sans tabac



Kit communication Espace sans tabac



Le guide des partenaires



Guide : déployer des espaces sans tabac

Des actions pour appliquer la réglementation



Droits et devoirs

L'alcool

Ce que dit la loi :

Les dirigeants, entraîneurs et organisateurs doivent prévenir la consommation d'alcool.

La réglementation prévoit que :

- Vendre ou offrir de l'alcool à un mineur est strictement interdit
- La vente, la distribution et la promotion d'alcool sont interdites dans les enceintes sportives (stades, gymnases, salles de sport privées ou publiques, vestiaires, espaces d'entraînement, compétitions...)
- Des dérogations peuvent être accordées dans certains cas spécifiques (ex : événements ponctuels, espaces dédiés comme des zones VIP)
- Il est interdit de servir de l'alcool à une personne manifestement ivre



Article L.332-3 du Code du sport, Article L3342-1, L3353 3, L.3335-4, R3353-2 du Code de la santé publique

Ce que je risque :

- Vendre de l'alcool à un mineur : jusqu'à 7 500 € d'amende
- Servir de l'alcool à une personne ivre : jusqu'à 750 € d'amende
- En cas d'accident lié à l'alcool, la responsabilité de la structure peut être engagée (sanctions disciplinaires, civiles ou pénales)

- Introduire de l'alcool dans une enceinte sportive : 1 an d'emprisonnement et 7 500 € d'amende
- Accéder en état d'ivresse à une enceinte sportive lors du déroulement ou de la retransmission en public d'une manifestation sportive : 7 500 € d'amende

Ce que je peux faire :

- Encadrer la consommation d'alcool dans le règlement intérieur
- Afficher les interdits protecteurs dans différents lieux de la structure
- Afficher les numéros d'aide
- Interdire la consommation d'alcool dans certains espaces (vestiaires, terrains, entraînements)
- Encadrer strictement la vente d'alcool lors d'événements (buvette, tournois...)
- Vérifier l'âge des personnes avant toute vente d'alcool
- Refuser de servir une personne en état d'ivresse
- Proposer des alternatives sans alcool (boissons non alcoolisées attractives)
- Sensibiliser les encadrants, les bénévoles et les licenciés
- Donner l'exemple en tant qu'adulte au sein de la structure

Outils :



Affiche l'interdiction de vente d'alcool aux mineurs



Affiche buvette responsable



Zéro alcool pour les ados manuel pour les pro



Zéro alcool pour les ados manuel pour les parents

Des actions pour appliquer la réglementation



Droits et devoirs

Les stupéfiants

Ce que dit la loi :

L'usage, la détention, l'achat, la vente ou le transport de stupéfiants sont strictement interdits par la loi. Ces règles s'appliquent à tous, au sein comme en dehors des structures sportives.

Article L3421-1 du code de la santé publique et Article 222-37 du code penal



Ce que je risque :

La structure a une obligation légale de faire respecter la loi et elle engage sa responsabilité pénale.

- L'usage illicite de l'une des substances ou plantes classées comme stupéfiants est puni d'un an d'emprisonnement et de 3 750 € d'amende
- Le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi illicites de stupéfiants sont punis jusqu'à dix ans d'emprisonnement et de 75 000 € d'amende

Ce que je peux faire :

- Interdire clairement l'usage et la détention de stupéfiants dans le règlement intérieur
- Informer et sensibiliser les sportifs aux risques pour la santé et aux conséquences légales
- Être vigilant face aux comportements à risque
- Réagir rapidement en cas de situation préoccupante (alerte, accompagnement, orientation vers des professionnels)
- Favoriser un climat de confiance pour permettre la parole
- Donner l'exemple en tant qu'adulte au sein de la structure
- Afficher les interdits protecteurs dans différents lieux de la structure
- Afficher les numéros d'aide
- Afficher les campagnes

Pour en savoir plus :



Dépliant disponible à la commande



Affiche
Santé publique France

Des actions pour appliquer la réglementation



Droits et devoirs

Les jeux de hasard et d'argent : Paris sportifs

Ce que dit la loi :

Les jeux de hasard et d'argent (dont les paris sportifs) sont interdits aux mineurs.
La publicité pour ces jeux est également strictement encadrée afin de limiter les risques, notamment pour les jeunes publics.

Article L 320-1 du code de la sécurité intérieur



Ce que je risque :

La structure a une obligation légale de faire respecter la loi et elle engage sa responsabilité pénale.

- Permettre l'accès aux jeux d'argent à un mineur peut entraîner des sanctions
- Le non-respect des règles en matière de publicité peut également être sanctionné
- En cas de dérives (addiction, conflits, endettement...), la responsabilité de la structure peut être engagée, notamment en matière de prévention

Ce que je peux faire :

- Encadrer cette pratique dans le règlement intérieur
- Rappeler l'interdiction des jeux d'argent pour les mineurs
- Sensibiliser les jeunes et les encadrants aux risques liés aux paris sportifs
- Éviter toute promotion ou banalisation des jeux d'argent au sein de la structure
- Être vigilant face aux pratiques de paris entre sportifs
- Donner l'exemple en tant qu'adulte au sein de la structure
- Afficher les interdits protecteurs dans différents lieux de la structure
- Afficher les numéros d'aide
- Afficher les campagnes

Pour en savoir plus :



Carton rouge : le marketing agressif des paris sportifs



Affiche Santé publique France



Affiche Santé publique France



Campagne "Zone à risque" de l'ANJ

Des actions pour appliquer la réglementation



Droits et devoirs

Le dopage

Ce que dit la loi :

Le Code du sport, avec l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), légifère l'usage de substances dopantes. Les contrôles antidopage peuvent avoir lieu en compétition et hors compétition. Les sportifs testés positifs ont la possibilité d'être accompagnés pour un suivi médical, mais aussi être sanctionnés (suspension, annulation des résultats, sanctions pénales).

" Il est interdit à toute personne de prescrire, céder, offrir, administrer ou appliquer aux sportifs participant aux manifestations sportives mentionnées à l'article L. 230-3, ou se préparant à y participer, une substance ou une méthode interdite mentionnée à l'article L. 232-9, ou de faciliter son utilisation ou d'inciter à son usage."
Article L. 232-10 du Code du sport



Ce que je risque en cas de contrôle positif :

La structure a une obligation légale de faire respecter la loi et elle engage sa responsabilité pénale.

- Code du sport L232-26 : 5 ans de prison et 75 000€ d'amende si la structure administre ou facilite l'usage

- Suspension temporaire ou définitive de la pratique sportive
- Annulation des résultats et des performances
- Sanctions disciplinaires, voire pénales selon les cas

Ce que je peux faire :

- Intégrer des règles claires dans le règlement intérieur
- Informer sur les substances interdites (y compris certains médicaments ou compléments alimentaires)
- Sensibiliser les sportifs aux risques du dopage pour la santé
- Encourager les sportifs à demander conseil à un professionnel de santé
- Promouvoir une pratique sportive basée sur le respect des règles et de l'éthique
- Être vigilant et accompagner les sportifs en cas de doute ou de difficulté

Pour en savoir plus :





Des actions pour appliquer la réglementation

Publicité et parrainage

Dans le milieu sportif, la publicité et le parrainage sont strictement encadrés, notamment en ce qui concerne l'alcool et le tabac. La loi vise à limiter l'exposition des publics, en particulier des jeunes, à ces produits (Loi EVIN du 10 janvier 1991).

Il est important de bien différencier les termes utilisés :

- le parrainage (ou sponsoring) consiste pour une entreprise à financer une activité ou un club en échange de visibilité (logo, affichage, communication...).
- à l'inverse, le mécénat correspond à un soutien sans contrepartie directe, souvent dans un objectif d'intérêt général.

Le tabac :

La publicité est interdite. La loi Évin interdit toute propagande ou publicité directe ou indirecte en faveur du tabac (sauf exceptions pour les enseignes de débit de tabac, sous conditions) ainsi que toute distribution gratuite ou promotionnelle, ou toute opération de parrainage liée au tabac.

L'alcool :

Pour l'alcool, la réglementation est plus nuancée mais reste très encadrée. La publicité est interdite :

- dans les équipements sportifs (stades, gymnases, terrains...)
- sur les supports visibles pendant la pratique (maillots, panneaux...).

Lorsqu'elle est autorisée uniquement pour certaines catégories de boissons (2 et 3) et sous conditions strictes : elle ne doit pas inciter à la consommation, ni associer l'alcool à la performance sportive, à la réussite ou à la convivialité.



Attention aux "marques alibis"

Certaines marques utilisent des stratégies pour contourner les interdictions de publicité, notamment pour l'alcool.

Même si le nom du produit n'apparaît pas clairement, certains logos, couleurs ou visuels restent facilement reconnaissables. On parle alors de "marques alibis" : il s'agit de versions modifiées d'une marque connue, utilisées pour continuer à être visibles sans mentionner directement le produit.

Vous devez rester vigilants dans vos supports de communication et vos partenariats.



Des actions pour appliquer la réglementation

Quiz

Êtes-vous désormais au point sur la réglementation ?

Les restaurants situés dans les structures sportives sont-ils concernés par l'interdiction de fumer ?

Tout établissement se trouvant dans les espaces concernés par l'interdiction de fumer doit se soumettre à la réglementation. Les restaurants, et notamment leurs terrasses, se trouvant dans des structures sont donc concernées par l'interdiction de fumer. Ce sont des espaces sans tabac.

Est-il possible de prévoir des espaces pour fumer dans l'enceinte des structures ?

La réglementation empêche la création de zones réservées aux fumeurs dans les espaces sans tabac telles que les structures sportives.

Un club de foot est partenaire avec une cave locale. Dans ce cadre, la cave propose une soirée dégustation mets et vins aux licenciés. Le club partage une vidéo de ce moment sur ses réseaux, avec la mise en avant de la consommation d'alcool. Est-ce légal ?

Non, la loi EVIN n'autorise pas ce genre de situations, qui font la promotion de l'alcool.

Un éducateur fume à côté du terrain pendant un entraînement en extérieur. Est-ce autorisé ?

Non. Les espaces sportifs, même en extérieur, ainsi que leurs abords (10 mètres) sont des espaces sans tabac.

Un bénévole sert de l'alcool à une personne ivre lors d'un événement. Est-ce autorisé ?

Non. Il est interdit de servir de l'alcool à une personne manifestement ivre. Mieux vaut savoir dire non.

Une structure peut-elle refuser l'accès à une personne en état d'ivresse lors d'un événement sportif ?

Oui. C'est même recommandé pour garantir la sécurité de tous.

Afficher un règlement intérieur mentionnant tabac, alcool et stupéfiants est-il obligatoire ?

Ce n'est pas toujours obligatoire, mais fortement recommandé pour encadrer les pratiques et prévenir les risques.

Un mineur peut-il participer à une tombola avec de l'argent au sein de la structure sportive ?

Non. Les jeux d'argent sont interdits aux mineurs. Vigilance !

Une structure peut-elle être tenue responsable en cas d'accident lié à une consommation d'alcool lors d'un événement ?

Oui. Sa responsabilité peut être engagée si elle n'a pas mis en place les mesures de prévention nécessaires.

Des actions pour créer une buvette responsable et engagée

Demande d'autorisation de débits de boissons temporaires

Pour rappel, une structure peut ouvrir librement une buvette temporaire à condition de ne pas y proposer de boissons alcoolisées.

En effet, la vente et la consommation d'alcool sont interdites dans les enceintes sportives. Toutefois, des dérogations peuvent être accordées, de manière temporaire ou permanente, par le maire dans la limite de 10 fois par an et par organisme sportif.

Elles concernent souvent :

Des manifestations ponctuelles

tournois, fêtes du club, repas de fin d'année...



Uniquement la vente de boissons des groupes 2 et 3

bières, vins, cidres



Durée maximale

48h



Conditions :

- La demande doit être motivée et déposée plusieurs semaines à l'avance,
- Les boissons doivent être consommées sur place,
- L'organisateur est responsable de la sécurité et de la prévention de l'ivresse.

En savoir plus



Télécharger la demande d'autorisation



Guide des débits de boissons

Attention ! Pensez à vérifier les arrêtés préfectoraux qui peuvent être plus restrictifs !

Des actions pour créer une buvette responsable et engagée

Promouvoir une consommation raisonnée

Les interdictions permettent de fixer un cadre protecteur, mais la prévention repose aussi sur la mise en avant et la valorisation de pratiques plus responsables.

Les actions à mettre en place :

- Mettre en avant les boissons sans alcool et proposer un large choix
- Créer le cocktail sans alcool de la structure
- Offrir de l'eau gratuitement ou facilement accessible
- Afficher des messages de prévention simples et positifs
- Sensibiliser les bénévoles / parents sur leurs droits et devoirs lors du service au bar
- Encourager les encadrants et dirigeants à adopter un comportement exemplaire
- Informer les licenciés lors de réunions de rentrée
- Intégrer ces règles dans le règlement intérieur et les afficher
- Organiser des événements "100 % sans alcool"
- Proposer des tarifs plus bas pour les boissons sans alcool
- Créer et afficher une charte de la buvette responsable et engagée
- Proposer des éthylotests à la buvette



Source CDOS 85

Faire respecter l'interdiction de vente d'alcool aux mineurs

Pour rappel, il est interdit de vendre de l'alcool à des mineurs mais il est également interdit d'offrir, à titre gratuit ou onéreux, à un mineur tout objet incitant directement à la consommation excessive d'alcool. Article L3342-1 et L3353-3 du CSP.

- Pensez à afficher les règles pour protéger les mineurs.
- Vous pouvez personnaliser vos affiches aux couleurs de votre structure.

LE RAPPEL DE CES INTERDICTIONS CONTRIBUE À LA PRÉVENTION.



Cf annexes

Des actions pour agir sur la culture, les habitudes et les traditions

Comment faire pour changer les regards et les habitudes au sein de votre structure ?

Sensibiliser les membres du bureau / les dirigeants aux bénéfices d'une politique de prévention au sein des structures.

Organiser un temps de sensibilisation avec un partenaire de prévention pour évoquer :

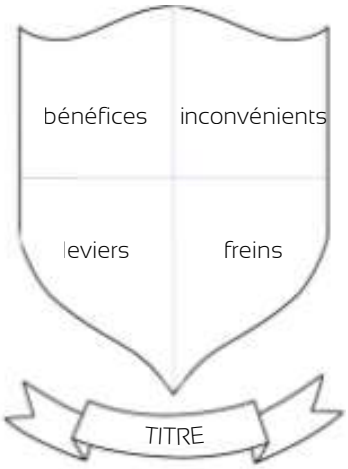
- Vos droits et vos devoirs
- Pourquoi et comment agir au sein de la structure sportive
- Mettre en pratique la prévention.

Outils pour analyser la situation : le blason

Proposer un temps de partage en collectif à partir d'un blason à remplir sur les items suivants. Cet outil permet de définir les objectifs communs pour le bien de la structure.

Titre « La mise en place d'une démarche de prévention des pratiques addictives »

- Les bénéfices pour notre structure
- Les inconvénients pour notre structure
- Les leviers dans notre structure
- Les freins dans notre structure



Responsabiliser les adultes, parents, et bénévoles de la structure à l'impact de son comportement sur les plus jeunes.

Proposer des temps d'échanges pour que chacun prenne conscience que la structure est autant éducative que sportive.

Les thèmes suivants peuvent être abordés ou questionnés :

- Quel modèle je suis pour les plus jeunes ?
- Co-voiturage et consommation !
- Victoires et consommation !
- Vestiaires et consommation !

Rappeler les règles et permettez à chacun de s'exprimer

Former des adultes repères

Former des adultes repères (éducateurs sportifs, dirigeants, bénévoles, officiels) à repérer les comportements à risque et à intervenir si nécessaire.



Des actions pour agir sur la culture, les habitudes et les traditions

Comment faire pour changer les regards et les habitudes au sein de votre structure ?

Co-construire une charte de prévention ou intégrer dans une charte existante des points sur la prévention des conduites addictives

A partir de chartes de prévention existantes, construire sa propre charte en gardant les items qui conviennent le mieux.

Par exemple, proposer à un groupe de travail représentatif de réfléchir aux **«10 commandements pour prévenir les risques liés aux conduites addictives au sein de votre structure »**



10

Les 10 commandements pour prévenir les risques aux pratiques addictives

La santé tu privilégieras: la victoire ne doit jamais se faire au détriment du corps

Les risques tu connaîtras: l'alcool, le tabac, le cannabis, tous ont des effets sur le corps et les performances

La non-consommation tu favoriseras: pas d'incitation à consommer avant ou pendant la pratique sportive, cela augmente le risque d'accident, de blessures et altère les capacités physiques

Le corps et ses limites tu respecteras: donner de la bonne information sur l'écoute de son corps évite de compenser par des produits

Le dopage tu refuseras: il met la santé en danger et va à l'encontre des valeurs sportives

Le pouvoir de dire non tu faciliteras: mettre en avant le sport, c'est aider à faire des choix responsables

L'hygiène de vie tu proclameras: mettre en avant les vrais alliés de la performance : alimentation, sommeil, hydratation

L'aide tu faciliteras: afficher de l'information claire, promouvoir l'échange

Attention aux autres tu feras: mettre en place une politique de prévention facilite le repérage des coéquipiers en difficulté et aide à prévenir les risques collectivement

Un espace sain et respectueux tu créeras: la structure sportive doit être un lieu de bien-être, de plaisir et de sécurité pour tous

Cf annexes : 2 exemples

Des actions pour agir sur la culture, les habitudes et les traditions

Comment faire pour changer les regards et les habitudes au sein de votre structure ?

Afficher des messages de prévention au sein de votre structure et communiquer

Co-créer des supports de prévention aux couleurs de votre structure ou relayer des campagnes de prévention existantes. Cibler l'ensemble des lieux de vie de votre structure et renforcer la communication dans les lieux les plus concernés par des pratiques (ex: buvette, vestiaires...) .

Lancer des campagnes de prévention en variant les canaux de communication: affiches, réseaux sociaux, vidéos, gazette, sondage...

Organiser et encadrer des évènements où la consommation d'alcool n'est pas au centre ...

- Sorties collectives,
- Repas partagés,
- Cérémonies
- Soirée à thème...

Outiller les encadrants et les éducateurs sportifs

Préambule

Qu'ils soient bénévoles ou salariés, les intervenants sportifs ont un rôle clé à jouer.

En étant au contact direct des sportifs, ils sont bien placés pour promouvoir des comportements responsables et renforcer l'épanouissement et le bien-être des licenciés qu'ils accompagnent.

Outiller les intervenants en matière de prévention des conduites addictives est un enjeu essentiel pour agir au sein de leur structure.

Cela passe par l'apport de connaissances, le développement de compétences, et l'appropriation d'outils et de supports pour l'individuel et le collectif.



Avoir une posture éducative adaptée

L'intervenant sportif a un rôle de modèle et représente une source d'apprentissage notamment pour les jeunes par la posture qu'il adopte et le cadre qu'il met en place et dont il reste le garant. Son rôle est de créer un espace de confiance et de bienveillance qui favorise la cohésion et la gestion des situations rencontrées par les sportifs.

Un climat de bienveillance est un environnement social et relationnel caractérisé par la confiance, le respect, l'écoute et l'empathie. Il s'agit d'un élément essentiel pour prévenir les conduites addictives. On parle de facteur de protection, car cela permet de :

- Renforcer l'estime de soi et le sentiment d'appartenance,
- Développer des relations saines et des réseaux de soutien social,
- Favoriser l'expression des émotions et la communication ouverte,
- Encourager l'entraide et la solidarité,
- Réduire le stress et l'anxiété, un facteur de risque concernant les addictions.

La posture pour favoriser un climat de confiance et de bienveillance :



Prévenir les pratiques à risques

Ne pas attendre de repérer des signes importants avant d'agir !

Au niveau individuel

- Aborder ouvertement le sujet des consommations
- Favoriser la parole, l'échange et le partage de façon régulière
- Accueillir toutes les expériences et les avis pour les mettre en discussion
- Partager son point de vue parmi d'autres pour favoriser la réflexion
- Eviter de faire la morale ou d'en faire un sujet tabou !

Au niveau collectif

Avant toute situation problématique, favoriser la mise en place d'activités régulières afin de renforcer un climat :

- De bien-être,
- Un lien de confiance,
- De cohésion
- D'outiller le groupe à faire face aux situations de la vie.
  (Cf partie 3 Animer des séances de prévention)



Créer un cadre collectif

Un groupe d'individus devient une équipe lorsqu'il répond aux mêmes règles, qu'il partage les mêmes intérêts et qu'il suit le même objectif.

L'intervenant sportif est garant de la construction et du respect de ce cadre collectif (en cohérence avec le cadre de la structure sportive) pour favoriser l'épanouissement des sportifs mais également pour préserver la santé et la sécurité de tous.

Les équipes qui parviennent le mieux à atteindre leur objectif sont celles dont les membres se soutiennent mutuellement.

Co-construit le cadre avec ton équipe !

- Pour répondre aux besoins du groupe
- Pour que chacun mette du sens sur les règles
- Pour faciliter l'adhésion de tous



Pour être efficace les règles doivent respecter les 5C :

CLAIRES :
Les règles doivent être simples et compréhensibles par tous.

CONCRÈTES :
Les règles doivent être précises, orientées vers des actions observables et positives.

CONSÉQUENTES :
Les conséquences des violations des règles doivent être clairement définies et appliquées.

COHÉRENTES :
Les règles doivent être respectées par tous les membres de la structure et faire sens.

CONSTANTES :
Les règles doivent être appliquées de manière régulière, sans variation selon l'humeur et le jour.



Cf annexes

Pour que ce cadre existe et soit constructif, l'encadrant doit reprendre les situations et les comportements qui ne le respectent pas.

Repérer et nommer

Le repérage des signes liés aux conduites addictives permet une intervention précoce et une prise en charge efficace. Les signes peuvent varier en fonction de la substance ou du comportement addictif.

Il n'y a pas toujours de signe spécifique
mais il y a toujours un changement de comportement.



Apparences

- Fatigue chronique
- Manque d'énergie
- Yeux rouges et irrités
- Perte ou gain de poids
- Scarification
- Traces cutanées (rougeurs, piqures)
- Odeurs (alcool, cannabis, tabac, etc)



Performances

- Baisse ou irrégularité de la performance sportive
- Perte de motivation



Changement de comportement

- Négligence des responsabilités et des obligations
- Changement d'humeur et irritabilité
- Agressivité
- Violences dans le cadre de la pratique sportive
- Isolement social et repli sur soi
- Consommations ou pratiques excessives (tabac, alcool, cannabis, jeux d'argent...)
- Changement de fréquentation...



Absences

- Retards répétés, absence régulière ou non prévenue ...



Repérer et nommer

Nommer les petits changements de comportement c'est déjà agir !

Parler à la personne concernée de ses inquiétudes.



Utiliser le "je" :

- Je m'inquiète pour toi
- J'ai l'impression que tu n'es pas comme d'habitude
- J'ai remarqué que tu es souvent seul(e)

Nommer, c'est :

- Permettre à la personne de prendre conscience que les changements se voient
- Montrer à la personne qu'elle est importante
- Créer un espace de parole
- Offrir à la personne la possibilité de changer

Il est essentiel de poser des questions ouvertes* et d'écouter attentivement.

*Les questions ouvertes sont des questions qui invitent la personne à formuler sa réponse avec ses propres mots à l'inverse des questions fermées qui limitent les réponses à des choix comme «oui» et «non».

Exemple :

- Comment vas-tu en ce moment ?
- Comment te sens-tu ces jours-ci ?
- Qu'est ce qui t'occupe ou te traverse en ce moment ?

Il est important de choisir et d'anticiper le moment où l'on souhaite parler à la personne.

Attention ! Plus on attend, plus il sera difficile de nommer les choses et plus «le paquet» sera gros.



Repérer et nommer

Exemples de situations :



Lucas, 16 ans, est licencié dans un club de football. Il s'entraîne trois fois par semaine et joue en compétition le week-end.



Depuis quelques mois, il ressent une pression croissante :

- Attente du coach pour qu'il progresse rapidement,
- Comparaison permanente avec les autres joueurs,
- Peur de perdre sa place de titulaire,
- Stress lié à l'école.



Un soir après l'entraînement, certains joueurs plus âgés de l'équipe l'invitent à rester un moment derrière le stade. Ils se réunissent souvent là pour "se détendre" après les entraînements. Ils roulent un joint et expliquent à Lucas que "ça aide à se poser", à "oublier la pression" et que "tout le monde le fait"



Fatigué, stressé et voulant s'intégrer au groupe, Lucas finit par tirer quelques bouffées. Sur le moment, il ressent un apaisement et pense que cela l'aide à relâcher la tension. Peu à peu, il prend l'habitude de fumer un joint de temps en temps avant de rentrer chez lui, surtout après les séances difficiles



Au fil des semaines, cela commence à avoir des conséquences :

- Difficultés à récupérer physiquement,
- Moins de concentration pendant les entraînements,
- Tensions avec l'entraîneur,
- Isolement vis-à-vis d'autres coéquipiers.



Son encadrant /éducateur sportif remarque un changement de comportement et il souhaite lui en parler.

Repérer et nommer

Exemples de situations :

Comment l'intervenant sportif peut-il agir ?

Les actions à favoriser

Proposer un échange avec Lucas dont l'objectif doit être de nommer les conséquences des consommations et non nommer une conduite addictive ou une addiction supposée.

Quelques étapes et astuces à respecter lors de cet échange

Anticiper : Où et quand ?

Proposer un moment d'échanges au calme, pas à la vue des autres, avec un peu de temps pour laisser place aux échanges si besoin.

Inviter à l'échange

Poser clairement les objectifs du temps d'échanges et le proposer rapidement après lui avoir fait la demande pour éviter à Lucas de stresser, de se poser trop des questions ou de ne pas venir.

« Lucas, j'ai besoin de te parler, j'aimerais qu'on prenne un temps pour échanger ensemble après l'entrainement. »

Introduire et nommer les faits

Aborder ouvertement ce qui est observé en étant factuel et descriptif. Il faut utiliser le « je » qui permet d'exprimer un point de vue et ouvre la discussion alors que le « Tu » amène du jugement et risque de fermer la discussion.

On peut également exprimer ses ressentis si nécessaire.
Préciser son état d'esprit permet à l'autre de s'autoriser à faire de même.

Dans la situation de Lucas les comportements à nommer sont : difficultés à récupérer physiquement, moins de concentration pendant les entraînements, tensions avec l'entraîneur, isolement vis-à-vis d'autres coéquipiers. Il est important d'être le plus précis possible.

« Lucas, je souhaite te partager ce que j'ai pu observer / constater / remarquer depuis plusieurs semaines et avoir tes retours à ce sujet »

« Je ne suis pas très à l'aise sur ce sujet, mais c'est important que je t'en parle. »
« Je suis inquiet pour toi en ce moment, c'est pour ça que je souhaite te parler »
« Je t'avoue que je suis agacé par certaines choses et j'ai besoin de t'en parler »

« Lucas, j'ai constaté que tu étais très essoufflé après les deux derniers entrainements alors que ce n'est pas le cas habituellement. Tu m'as répondu 3 fois lors du dernier match, tu semblais nerveux, ce qui n'était jamais arrivé.... »

Repérer et nommer

Exemples de situations :

Feed back

Proposer à Lucas d'exprimer ce qu'il pense de ce qu'on vient de lui dire.

L'objectif n'est pas qu'il reconnaisse sa consommation ou les faits abordés mais qu'il s'exprime sur les différents points abordés. Même si il exprime peu de choses ou n'est pas en accord avec ce qui est dit, il aura entendu que cela se voit.

On peut poursuivre les questions pour aller plus loin !

« Qu'est-ce que tu en penses ?
Qu'est-ce que cela te fait ce que je te dis ?
Que peux- tu me dire ? »

« Comment tu te sens en ce moment dans le club ?
Qu'est ce qui t'aide quand ça ne va pas ?
Comment je peux t'aider ?
De quoi aurais-tu besoin ? »

Poser l'hypothèse

Il est possible d'aller jusqu'à poser une hypothèse.

Ce format ouvre des remises en question car il évite d'être dans l'interprétation, de se sentir jugé et de fermer la discussion.

Il est possible de re proposer un feed back ensuite.

« J'ai pensé que.... Je me suis dit que... »

« Lucas, avec tous ces constats je me suis dit que peut-être tu t'étais mis à fumer du cannabis »

Rappel du cadre et orienter

Reposer le cadre : En fonction du contenu des échanges il faudra reposer le contrat d'engagement, les éléments du règlement intérieur...

Exprimer clairement ce qu'on attend de lui.

Orienter vers des professionnels si des situations sont évoquées par Lucas qui nécessiteraient d'aller plus loin.

« Lucas, pour tout le monde la règle est d'avoir un comportement adapté pendant les entrainements et de donner le meilleur. Je ne peux pas accepter que cela continue comme ça »

« Lucas, j'attends que tu te réinvestisses plus sérieusement lors des entrainements. Es-tu OK avec cette proposition ? »

« Lucas, tu évoques des consommations régulières et des problèmes personnels, ça me paraît important que tu puisses en parler avec un professionnel qui pourrait t'aider à y voir plus clair. Tu connais les consultations jeunes consommateurs ? »

Contacter la direction / la présidence

Il est important de tenir informé le représentant légal de la structure, qui peut soutenir et être relais en fonction de l'évolution de la situation. L'intervenant sportif ne doit pas porter seul les difficultés rencontrées.



Repérer et nommer

Exemples de situations :

Comment l'intervenant sportif peut-il agir ?

Les actions à éviter

Ne rien dire à Lucas

Cela peut renvoyer à Lucas le message inconscient qu'il n'est pas important pour l'équipe, et/ou pour l'encadrant. Lorsqu'une personne change de comportement et que personne ne le nomme dans son entourage, il ne peut pas se rendre compte que les changements se voient et il peut avoir le sentiment que tout le monde « s'en fiche » de lui.



Convoquer les parents sans en avoir parlé avec Lucas

Avant toutes demandes auprès des parents, il est important de nommer à Lucas ce qu'on a observé afin de lui ouvrir la possibilité de s'exprimer sur les causes de son comportement. L'intervenant informera ensuite Lucas de l'échange qu'il aura avec ses parents afin de l'impliquer dans toutes les étapes et de le responsabiliser.



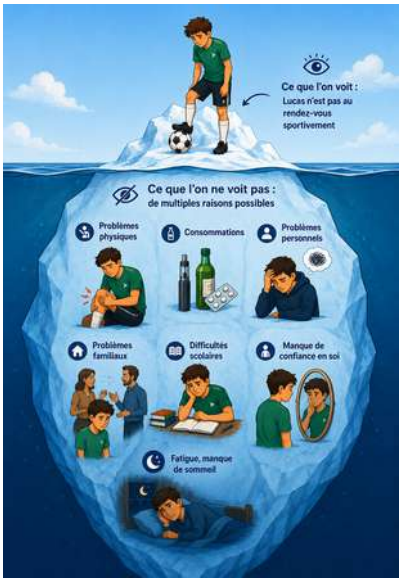
Interpréter les comportements observés

Notre cerveau fait naturellement des liens de causes à effets et interprète les comportements. Le fait de partager directement ces interprétations comme des affirmations à Lucas seraient inefficaces. Par exemple : « Tu n'es plus motivé par le foot. » « La vie d'équipe ne t'intéresse plus » « Tu dois fumer pour être autant ralenti ? » ....



Axer les échanges uniquement sur les performances sportives en baisse

Renvoyer uniquement à Lucas qu'il n'est pas au rendez-vous sportivement sans s'intéresser plus globalement à son environnement de vie a pour risque de passer à côté d'une problématique. Il est important de garder à l'esprit que les comportements observés peuvent être « le haut de l'iceberg » et non la problématique de fond (Problèmes physiques, consommations, problèmes personnels ...). Même si votre rôle n'est pas forcément de traiter ces problématiques de fond, il est important de les faire émerger et de permettre au jeune de faire des liens.



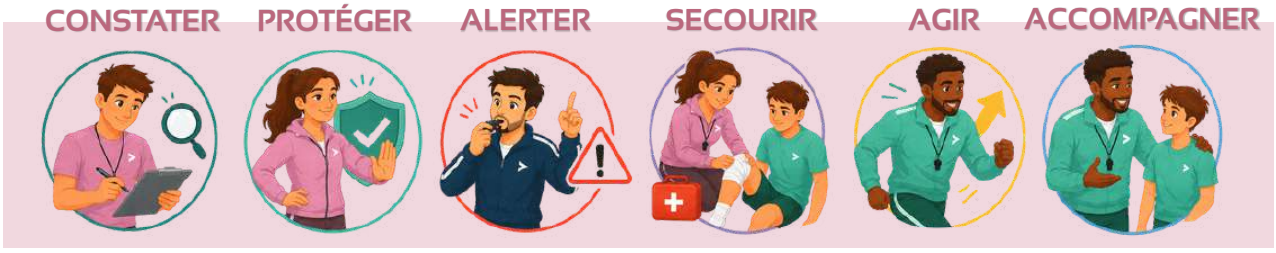
Agir en cas d'urgence

Une situation d'urgence : c'est quoi ?

Certaines situations nécessitent d'intervenir pour les faire cesser immédiatement :les situations d'urgence*.

*Une situation d'urgence est une situation qui impacte la santé ou la sécurité de la personne ou du groupe. Il est intéressant d'avoir un protocole et des conduites à tenir pour agir au sein de votre structure.

Que faire en cas de situation d'urgence ?





Cf annexes

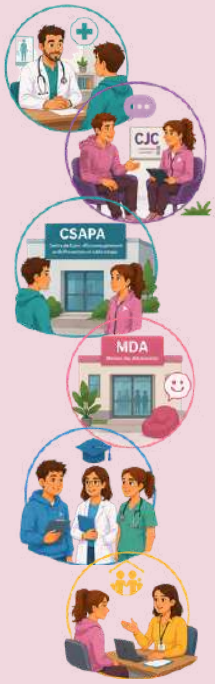
Ce protocole d'urgence est un outil pratique à télécharger, imprimer et afficher dans votre structure. Il permet aux encadrants, bénévoles et dirigeants de disposer d'un repère clair pour réagir rapidement face à une situation préoccupante. Accessible à tous, il favorise l'adoption de réflexes communs et une prise en charge adaptée des situations d'urgence.

Orienter

L'intervenant sportif prévient, repère, nomme mais il n'est pas un professionnel de santé. Lorsque la situation le nécessite (difficultés personnelles, prise de risque importante, souffrance...) il doit orienter la personne concernée vers des structures ressources.

Vers qui orienter ?

Ressources de proximité



- Médecin traitant
- Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) : accompagnement gratuit et confidentiel pour les jeunes et leur entourage en questionnement sur leur consommation.
- CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) : accueil, écoute, évaluation et accompagnement des personnes concernées par une addiction avec ou sans produit.
- Maison des Adolescents (MDA) : lieu d'écoute, de soutien et d'orientation pour les adolescents, jeunes adultes et leurs familles.
- Psychologue, infirmier scolaire ou universitaire, service de santé étudiant selon l'âge et la situation.
- Services sociaux ou structures d'accompagnement locales.

Ressources en ligne et par téléphone

tabac info service 3989 service gratuit + prix d'appel

DROGUES-INFO-SERVICE.FR 7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit 0 800 23 13 13

0 800 235 236 filsantejeunes.com Anonyme et Gratuit

3114 LE NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

ALCOOL INFO SERVICE.FR 0 980 980 930 7/7 de 8h à 2h appel anonyme et non surtaxé

JOUEURS-INFO-SERVICE.FR 7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 09 74 75 13 13

A toi de jouer !



Coach ou pas coach ?

Dire à un licencié : « Tu es addict »

Risque de jugement, de rupture de relation, et d'erreur. À la place : ouvrir le dialogue, observer, nommer les faits, orienter.



Adapter la séance à l'état de fatigue du jour

Pour des raisons de sécurité : prévention des blessures, individualisation, respect du corps .
« On peut adapter l'entrainement aujourd'hui pour que tu restes en sécurité. »



Interdire l'accès à la salle / à l'entrainement à un joueur

Adapté si danger immédiat (ivresse, dopage visible, risque vital).
Cf protocole de situation d'urgence.



Demander directement : « Tu consommes quoi exactement ? »

Le rôle du coach est de nommer les comportements observés.
« J'observe que tu es souvent fatigué, est-ce que tu veux en parler ?».
Si les changements observés ne sont pas nommés en amont, cela peut être reçu comme intrusif, ou jugeant.



Faire culpabiliser pour motiver

Le comportement observé a une fonction pour le licencié. Si on le fait culpabiliser sans lui proposer d'autres solutions, le risque est de renforcer sa consommation (seule solution pour la personne).





Le coach :

- Observe
- Questionne sans juger
- Adapte la séance
- Protège et est garant de la sécurité
- Oriente quand nécessaire



Le coach ne :

- Diagnostique pas
- Prescrit pas de produits
- Moralise pas
- Gère pas seul des situations complexes

Mettre en place des actions de prévention et de réduction des risques

Préambule

Les actions de prévention auront plus d'impact si elles s'inscrivent dans un environnement protecteur et une posture cohérente des encadrants. Il est donc plus pertinent de les mettre en œuvre après avoir agi sur l'environnement de votre structure et outillé les intervenants sportifs.

L'organisation d'actions de prévention et de réduction des risques permet de sensibiliser et de responsabiliser l'ensemble des publics (professionnels, bénévoles, licenciés...) et d'envoyer un message de santé et de sécurité porté par la structure.

Prévenir et réduire les risques, de quoi parle-t-on ?



Il s'agit de l'ensemble des actions qui visent à retarder l'entrée dans les conduites addictives, à limiter les pratiques à risques ou excessives et à réduire les risques sanitaires ou sociaux liés à ces pratiques.

Les campagnes de prévention centrées sur l'information permettent d'améliorer la connaissance des dangers des consommations et contribuent à modifier les attitudes de la population. Elles sont nécessaires mais ne sont néanmoins pas suffisantes. Des actions complémentaires, telles que le respect de la réglementation, le déploiement d'une buvette responsable, des actions de renforcement des compétences psychosociales ou encore la proposition du défi de janvier, contribuent à l'adoption de comportements favorables à la santé.



Attention : Il faut manier avec prudence les approches centrées sur la peur. Une tonalité trop anxiogène peut provoquer un rejet du message !

Intégrer la prévention dans la pratique sportive

Intégrer le renforcement des CPS dans la pratique sportive «comme une routine»

Le concept de compétences psychosociales a contribué à une forte progression de la prévention là où les interventions fondées uniquement sur l'information ne suffisaient pas.

Les compétences psychosociales (CPS) font partie des compétences de vie qui permettent de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien. Elles peuvent donc contribuer à favoriser le bien-être mental, physique et social, la réussite éducative, l'insertion professionnelle, et à prévenir des comportements défavorables à la santé telles que les conduites addictives.

Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir de Santé publique France



Les CPS font références aux compétences :

COGNITIVES

Les compétences cognitives permettent de mieux comprendre une situation, de prendre des décisions réfléchies et d'agir de manière adaptée.

- *Connaître ses forces et limites physiques et psychologiques.*
- *Choisir un comportement favorable à sa santé malgré la pression du groupe.*
- *Chercher des solutions adaptées après une blessure ou un échec plutôt que de recourir à un produit.*
- *Définir des objectifs réalistes et progresser étape par étape.*



ÉMOTIONNELLES

Les compétences émotionnelles permettent de reconnaître, comprendre et réguler ses émotions.

- *Reconnaître son stress avant une compétition.*
- *Utiliser des stratégies de relaxation plutôt qu'un produit pour se détendre.*
- *Garder son calme après une décision arbitrale contestée.*
- *Accepter ses erreurs sans remettre en question sa valeur.*
- *Persévérer malgré les difficultés et les échecs.*



SOCIALES

Les compétences sociales permettent de construire des relations positives et respectueuses avec les autres.

- *Exprimer ses difficultés à son entraîneur ou à un adulte de confiance.*
- *Encourager et soutenir ses coéquipiers.*
- *Être attentif à un coéquipier en difficulté.*
- *Chercher une solution constructive lors d'un désaccord.*
- *Refuser une proposition de consommation d'alcool, de tabac, de cannabis ou de dopage.*



Chaque personne peut développer des CPS et les renforcer tout au long de sa vie. Elles ne sont jamais totalement acquises et peuvent se travailler au quotidien.

Intégrer la prévention dans la pratique sportive

Comment renforcer les CPS en milieu sportif :

Des activités spécifiques en début ou fin d'entraînement

Des activités intégrées à une séquence proposée lors de l'entraînement

Des activités régulières lors des stages qui se déroulent sur plusieurs jours



Certaines activités proposées lors des entrainements permettent déjà de renforcer les compétences psychosociales, il faut souvent y ajouter une structuration spécifique pour favoriser l'acquisition de compétences.

Les critères d'efficacité pour des actions CPS réussies

- Avoir un objectif CPS explicite pour chaque activité
- Structurer chaque séance en 3 temps : présenter / expérimenter / débriefer
- Utiliser une pédagogie active (favorisant la participation), expérientielle (basée sur l'expérience vécue) et positive
- Proposer des séances dans la durée (minimum 10 heures/an)
- Avoir une progression qui travaille les 3 types de compétences (cognitives, émotionnelles et sociales)
- Développer ses propres CPS en tant qu'adulte

Intégrer la prévention dans la pratique sportive

A vous de jouer !

Vous trouverez 34 fiches activités pour renforcer les CPS en milieu sportif dans le guide : «Promouvoir la santé des jeunes en milieu sportif» réalisé par Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté.









Intégrer la prévention dans la pratique sportive

Créer des espaces d'échanges collectifs sur les conduites addictives

Il est important de faire de votre structure sportive un lieu où le sujet des conduites addictives peut être abordé sans tabou à travers différents formats, supports et moments d'échanges. L'objectif est de partager ses représentations, ouvrir le dialogue sur les expériences de chacun et favoriser les stratégies de gestion des consommations.

QUAND ?

En fin d'entraînement, lors des temps de remise au calme
En rituel de façon mensuelle
En lien avec une dynamique lancée au sein de la structure

Plus les actions seront répétées, plus elles auront d'impact !

QUOI ?

- Trouver un nom à ce temps d'échanges qui peut être décidé avec le groupe !
  « Les causeries du vendredi » « Pas de tabou ! » « A nous la parole » « On en parle »
  « A ma santé » « La prévention tous concernés »
- Définir des objectifs explicites
- Définir les règles du groupe en début de séances.
  Ex : non jugement, parler avec le « Je », tous les avis sont entendables,
- Aborder différentes thématiques dont les conduites addictives par différents prismes :
  Les prises de risques, la fête, les consos et le sport, les écrans et le sommeil...

COMMENT ?

Chaque temps suivra le déroulé suivant :

- l'annonce de l'objectif : partager ses représentations, ouvrir le dialogue sur les expériences de chacun et favoriser les stratégies de gestion des consommations
- la proposition de l'activité
- un temps de débriefing à travers des questions ouvertes pour partager les observations, les ressentis et les apprentissages de ce temps

Intégrer la prévention dans la pratique sportive

Idées d'actions

Débat « Que ferais-tu si... ? »



Déroulé :

Donner des situations aux sportifs en lien avec des conduites addictives et leur proposer de réfléchir aux pistes d'actions :

- « Un coéquipier arrive à l'entraînement après avoir consommé de l'alcool, que fais-tu ? »
- « Ton groupe d'amis te pousse à sortir alors que tu as une compétition le lendemain, comment gères-tu ? »
- « Un coéquipier te propose de prendre un produit pour être plus performant, que fais-tu ?
- « Ton équipe gagne la finale, tout le monde boit de l'alcool dans la coupe mais tu n'en as pas envie, comment gères-tu ? »
- « Un coéquipier vous a filmé dans les vestiaires sans votre accord, que fais-tu ? »
- « Tes parents t'interdisent de sortir à une soirée la veille d'un match, que fais-tu ? »



Proposer des questions en lien avec l'âge et la vie de l'équipe.

Pour conclure cette séance, débrief page 55

Le mur des défis sportifs

Déroulé :

Faire un panneau dans le club avec des supports en lien avec le sport pratiqué.
Chaque panneau affiche un thème ou une question. Les joueurs peuvent ajouter les réponses de manière anonyme et libre sur le support. Cette activité peut totalement s'imaginer via sondage Instagram ou autre support numérique !

- Mon astuce pour bien récupérer après un effort
- Une chose qui m'aide à gérer mon stress avant un match
- Une bonne décision que j'ai prise en compétition
- Une limite que je respecte pour rester en forme
- Un conseil pour savoir dire NON

Les panneaux peuvent ensuite être présentés lors d'un temps collectif pour échanger à partir des productions.

Pour conclure cette séance, débrief page 55



Intégrer la prévention dans la pratique sportive

Créer ton affiche ou ton message

Déroulé :
Création de support de prévention simple par groupe pour les afficher dans le club ou sur les réseaux. L'idéal est de proposer un thème comme :

- « Sport et addictions »
- « Performer sans danger »

Proposer un temps collectif pour partager sur les réalisations.

Pour conclure cette séance, débrief page 55

La boîte à questions anonyme



Déroulé :
Avec des questions affichées ou annoncées avant en guise d'exemple :

- « Est-ce que les boissons énergisantes sont dangereuses ? »
- « Comment dire non quand les autres insistent ? »
- « Comment savoir si je m'entraîne trop ? »
- « Existe-t-il des lieux où on peut parler de ses consommations ? »
- « Les drogues illégales sont-elles plus dangereuses que les drogues légales ? »
- « Peut-on être dépendant à Internet ? »

D'autres questions à sélectionner dans les outils à télécharger (ex : INFOS/INTOX) sur le site Ressources – Crips Île-de-France

Un temps de partage collectif pourra permettre de revenir sur les affirmations, débattre et apporter des éléments de réponse.

Pour conclure cette séance, débrief page 55

Un vrai ou faux sportif

Déroulé :
Créer deux parcours sportifs (adaptés à la structure) et poser une affirmation à chaque étape, les joueurs doivent réfléchir et effectuer le parcours Vrai ou Faux en fonction de leur réponse.

Les questions peuvent être sélectionnées dans les outils à télécharger (ex : INFOS/INTOX) sur le site Ressources – Crips Île-de-France

Un temps de partage collectif pourra permettre de revenir sur les affirmations, débattre et apporter des éléments de réponse.

Pour conclure cette séance, débrief page 55



Intégrer la prévention dans la pratique sportive

Le « conseil du sportif »

Déroulé :

Chaque semaine, un conseil court affiché :

- « Un vrai sportif sait aussi récupérer »
- « Dire non à une prise de risque, c'est aussi un choix d'équipe »
- « La performance ne se construit pas en détruisant son corps »

Les joueurs peuvent voter pour le meilleur message à la fin du mois et en échanger lors d'un temps collectif.

Pour conclure cette séance, débrief page 55



La fête idéale

Déroulé :

Proposer aux participants de réfléchir en collectif ou en sous-groupe à la fête idéale :

- Les invités (critères, nombre...)
- Le lieu
- Les activités proposées
- La nourriture et les boissons

Après avoir présenté leurs réflexions, proposer un temps de débat autour des questions :

- Que faudrait-il pour qu'une fête soit réussie sans alcool ou produit ?
- A quoi servent les consommations dans une fête ?
- Comment peut-on anticiper les risques liés aux consommations lors d'une fête ?

Pour conclure cette séance, débrief page 55



Intégrer la prévention dans la pratique sportive

L'échelle des risques

Déroulé :
En groupe de 5/6 personnes et à partir de l'échelle des risques et des cartes risques, demander à chaque groupe de se mettre d'accord pour classer les situations et les coller sur l'échelle en fonction de l'importance du risque (en haut les situations les plus risquées et en bas les situations les moins risquées).

- Un coéquipier propose à son équipe de prendre un produit pour être plus performant
- Après chaque entrainement, l'équipe se retrouve dans le club house pour boire quelques bières avant de rentrer en voiture
- Un joueur continue à s'entrainer malgré une douleur à la cuisse
- Lors de la soirée du club, un adulte sert une bière à un U17
- Un coéquipier a filmé son équipe dans les vestiaires
- Un joueur chambre une équipe adverse sur les réseaux sociaux
- Le capitaine d'une équipe arrive visiblement ivre à l'entraînement
- Un U18 utilise sa puff dans le club house
- Le parent d'un U17 commande une bière pour son ado
- Un parent est de voiture dimanche midi pour emmener l'équipe de sa fille à leur match et a fait la fête la veille

En collectif, chaque groupe pourra présenter l'échelle des risques et argumenter. Les autres pourront réagir. L'animateur peut poser des questions pour alimenter le débat :

- Quelles sont les points qui ont fait débat dans le groupe ?
- Qu'est ce qui définit qu'une attitude est dangereuse ou non pour vous ?
- Qu'est ce qui nous amène à prendre des risques ?
- Est-ce que c'était facile de se mettre d'accord dans le groupe ?

Pour conclure cette séance, débrief ci-dessous.

Débrief

- Qu'avez-vous ressenti durant ce temps ?
- Qu'est-ce que cette activité vous a permis d'apprendre, de découvrir ?
- A quoi ça peut servir dans la vie en général ?



Mettre en place des actions collectives

Un espace de prévention en se posant les questions suivantes :

POURQUOI ?

- Montrer un engagement clair de votre structure auprès de tous
- Investir dans la santé et la sécurité
- Prévenir et réduire les risques et orienter les personnes en difficultés

QUAND ?

Lors des événements organisés par la structure :

- Tournois et compétitions
- Fêtes du club et soirées conviviales
- Journées portes ouvertes
- Forums des associations
- Stages sportifs
- Assemblées générales
- Remises de récompenses
- Déplacements ou week-ends sportifs

OÙ ?

- Un lieu de passage,
- accessible à tous,
- proche des espaces de consommations
- mais pouvant également préserver une certaine confidentialité

QUI ?

Il est toujours plus intéressant que l'action soit portée par la structure :

- des salariés,
- des bénévoles
- des élus.

Des associations de prévention peuvent vous accompagner, mettre à disposition du matériel ou intervenir.
Vigilance : Leur travail ne se réduit pas à la tenue d'un espace de prévention, l'objectif est de vous accompagner dans une démarche globale dont l'espace de prévention peut faire partie.

COMMENT ?

Une action de prévention ne s'improvise pas. Elle se prépare avant l'événement, se déploie pendant grâce à des actions de sensibilisation adaptées, puis se poursuit par une évaluation afin d'améliorer les pratiques et de renforcer leur impact.

Mettre en place des actions collectives

Avant :

Communiquer sur l'espace de prévention :

Sur les supports de communication « un espace de prévention sera à votre disposition » en précisant les horaires et ce qu'on y trouve



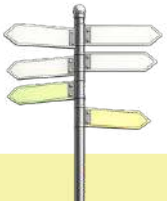
Sur les réseaux sociaux



Par des annonces au micro tout au long de l'évènement



Par une signalétique claire au niveau de l'espace et un fléchage si nécessaire



Définir les modalités de la tenue de l'espace de prévention et de réduction des risques :

Nombre de personnes présentes et planning des permanences



Sensibilisation des bénévoles ou salariés par une association de prévention



Actions et ateliers proposés



Commandes d'outils de prévention et de RDR (lien vers les outils proposés dans les modalités)



Mettre en place des actions collectives

Intégrer l'espace de prévention dans une démarche globale de prévention et de Réduction Des Risques et des Dommages (RDRD)* :

*La réduction des risques et de dommages a pour but de responsabiliser la personne à tous les stades de la consommation, elle désigne l'ensemble des stratégies visant à limiter les risques et les dommages sanitaires ou sociaux liés aux consommations de substances psychoactives.

Faciliter l'accès à l'eau



Penser une offre de soft moins chère, attrayante et mise en avant



Proposer une vente de nourriture et des boissons chaudes



Proposer « le quart d'heure Water »



Afficher les interdits protecteurs



Cf buvette responsable et engagée

Afficher des messages de prévention et de sécurité routière sur le lieu de l'évènement



Cf affiche de prévention

Prévoir des horaires d'ouverture et de fermeture de la buvette clairement communiqués ou prévoir l'arrêt des consommations alcoolisées à partir d'une certaine heure.

Prévoir un référent sanitaire pour la gestion des personnes en difficultés et la connaissance de protocole de gestion des situations inadaptées.

Prévoir l'organisation des retours et valoriser les conducteurs responsables et les capitaines de soirée



Concrètement la RDRD en milieu sportif :

- *Il vaut mieux ne pas consommer d'alcool de façon excessive mais si je consomme, je ne prends pas mon véhicule, je bois de l'eau régulièrement, je ne reste pas seul, je mange, je ne le fais pas avant une pratique sportive.*
- *Il vaut mieux éviter de dépasser ses limites physiques et respecter les temps de récupération, mais si je m'entraîne beaucoup, je ne néglige pas la récupération, je varie mes séances, je mange et je m'hydrate suffisamment, je dors assez, je ne m'entraîne pas malgré une douleur importante ou une blessure, et je demande conseil à un professionnel si je sens que ma pratique devient difficile à contrôler*
- *Offre spéciale : « Profitez de nos cocktails et boissons sans alcool à moitié prix à partir de 23h » - Le président de l'association*
- *La buvette sera fermée à la vente de bière à partir de 1h30 du matin (soit 30 minutes avant la fin de la soirée). Du café et du thé vous seront proposés. Nous vous souhaitons une bonne soirée et la prudence sur la route du retour (éthylotests disponibles sur demande). Le président et responsable buvette du comité.*

Mettre en place des actions collectives

Pendant :

Un espace de prévention sert à créer un lieu dédié à la santé, à la sécurité, au bien-être et à la réduction des risques.



Les objectifs :

- Créer un point de rencontre pour permettre d'échanger, de poser ses questions, d'aborder des sujets sensibles
- Favoriser la réflexion du public sur sa relation aux consommations et celle de son entourage
- Diffuser des informations fiables, des outils et des ressources
- Renforcer les compétences du public pour un comportement responsable lors de l'évènement et plus globalement
- Repérer et orienter les personnes en difficulté
- Limiter les risques routiers
- Développer la prévention par les pairs (les échanges sont souvent facilités lorsqu'il s'agit de pairs)

Les modalités :

Des brochures, fiches pratiques, protocoles



Des activités interactives pour susciter l'échange : jeux de cartes à classer, mur d'expression, bingo des questions...



Du matériel pédagogique : simulateurs d'alcoolémie, verres doseurs, éthylotests, réglettes d'alcoolémie, préservatifs, bouchons d'oreille



Des questionnaires d'autoévaluation ou de repérage des risques



Mettre en place des actions collectives

Les messages de réduction des risques à avoir en tête :

- Ne pas être seule ;
- Boire de l'eau régulièrement et s'alimenter ;
- Éviter d'associer différents produits ;
- Limiter les quantités ou les étaler dans la durée ;
- Éviter de conduire un véhicule, en privilégiant les transports en commun ou le taxi, ou en dormant sur place.

La posture à avoir :

- **Disponibilité** : Etre disponible pour tous les publics sans distinction de sexe ou d'un quelconque signe d'appartenance ;
- **Confidentialité** : les informations à caractère individuel sont soumises au secret professionnel, le recueil des données à visée évaluative est anonyme. Toutefois, des faits relatés présentant un caractère grave ou inquiétant pourraient amener l'équipe à alerter les services compétents ;
- **Non-jugement** : Ne pas juger les « dires » des publics, quels que soient leurs attitudes et comportements, cela n'exclut pas de rappeler le cadre légal ;
- **Libre adhésion** : Ne pas forcer l'échange avec une personne ou un groupe de personnes ;
- **Égalité** : Dans chaque échange, il est important de se considérer d'égal à égal avec les publics. Ne pas être dans une démarche de « faire la morale » ou se mettre dans une position d'expert par rapport aux publics



Après :

Réaliser un bilan de l'action pour permettre une amélioration continue.

- Indicateurs quantitatifs et qualitatifs :
  - Quantité de matériel distribué
  - Fréquentation de l'espace et nombre d'échanges
  - Qualité des échanges
- Organisation de l'espace : lieu, horaires, moyens humains
- Points positifs
- Pistes d'amélioration
- Débriefing sur la posture et les situations difficiles

Mobiliser les acteurs du club

Mener des actions auprès des parents

Au sein d'un structure sportive, les parents sont également des acteurs clés pour agir sur la prévention des conduites addictives. Même si le discours des parents peut être préventif, il est intéressant qu'ils s'interrogent sur leurs représentations, leurs connaissances, leur posture et l'impact de leur comportement. Les jeunes observent et reproduisent par mimétisme les comportements des adultes qui les entourent.

« Les actions d'éducation pour la santé menées auprès des adolescents sont plus efficaces si leurs objectifs sont partagés, soutenus et relayés par les adultes qui les entourent, et en particulier les parents. De nombreux auteurs préconisent l'implication des parents pour renforcer l'efficacité de la prévention des addictions des jeunes. »

Éducation pour la santé : mieux s'adapter aux attentes des parents - BOURHIS Cathy, TUAL Florence



Animer des ateliers auprès des parents :

Afin d'animer des actions auprès des parents, le kit de ressource Zéro alcool pour les ados – Association Addictions France propose :

- Un guide d'information à destination des parents avec des conseils pour aborder la question de l'alcool et engager le dialogue avec leur enfant.
- Un manuel d'animation à destination des professionnels et bénévoles en lien avec les familles, avec des ressources méthodologiques et des outils pratiques pour organiser des ateliers et mener des actions de sensibilisation auprès des familles
- Quatre capsules vidéo mettant en lumière l'importance de la posture parentale pour refuser la consommation d'alcool chez les mineurs



Mobiliser les acteurs du club

Utiliser des espaces existants pour créer des moments d'échanges :

Les réunions d'informations de début d'année peuvent être des moments clés pour aborder certaines questions en lien avec :

- L'interdiction de consommer pour les mineurs
- Les consommations et le co-voiturage
- Les consommations des adultes au bar



Construire une charte du parent bénévole :

Les objectifs d'une charte :

- Définir le rôle et les engagements réciproques entre le parent et la structure sportive
- Assurer un cadre éthique et transparent de l'investissement de chacun
- Informer sur les règles de sécurité, et les conduites à tenir en cas d'incident
- Renforcer la confiance et la reconnaissance du temps et de l'investissement du parent

La charte aborde différents points généraux mais il peut être intéressant de mettre des points spécifiques en lien avec la prévention des conduites addictives.



La charte du parent bénévole peut être un outil pour impliquer les parents et créer une cohérence des discours adultes sur la prévention des conduites addictives



Cf annexes

Impliquer les partenaires des structures sportives

Des partenariats sont souvent sollicités pour obtenir des moyens matériels et financiers lors d'évènements organisés mais également dans le soutien de la vie des structures sportives. Il est intéressant d'impliquer ces partenaires dans cette dynamique de prévention et d'affirmer la politique de santé et de sécurité de la structure sportive dès le début du partenariat.

S'appuyer sur des temps forts

Surfer sur les campagnes nationales et les temps forts de prévention peut être une belle opportunité pour mettre en place des actions.

Chaque année, deux grandes campagnes nationales nous invitent à faire une pause salutaire dans nos habitudes et à reprendre le contrôle de notre santé : Mois sans tabac, en novembre, et le Défi de janvier, dédié à la réduction ou l'arrêt de l'alcool. Ces campagnes reposent sur une idée simple : arrêter tous ensemble pour se soutenir.

Mois sans tabac

C'est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité. L'opération commence en octobre et se termine fin novembre. Elle se fonde sur les bénéfices de l'arrêt sur un ton bienveillant. Elle s'appuie sur une démarche collective, d'esprit d'équipe et de soutien.
Depuis sa première édition en 2016, déjà plus d'un million de participants.

Addictions France Pays de la Loire est structure ambassadrice depuis la première édition et vous accompagne !

Pour tout savoir sur Mois sans tabac et vous lancer dans l'opération, un guide pratique complet et gratuit est à votre disposition pour :

- Comprendre la campagne nationale Mois sans tabac
- Se former
- Obtenir un accompagnement méthodologique
- Trouver des idées d'actions simples et efficaces
- Découvrir les outils disponibles
- Diffuser efficacement vos informations pratiques

Que vous soyez débutant ou déjà engagé, ce guide vous aidera à structurer encore mieux vos actions locales !









S'appuyer sur des temps forts

Défi de janvier

Le Défi de janvier invite chacun à faire une pause dans sa consommation d'alcool après les fêtes.

L'objectif n'est pas la culpabilité, mais l'expérimentation :

- mieux dormir
- retrouver de la clarté mentale
- faire le point sur sa relation à l'alcool
- constater les bénéfices sur le corps et le moral
- diminuer son anxiété
- être de meilleure humeur.

Un mois pour se recentrer, se ressourcer et démarrer l'année avec plus de légèreté.









Campagne 10 jours sans écran

Campagne portée par l'association 10 jours sans écran.

Les objectifs :

- Impulser une dynamique collective favorable à l'adoption de saines habitudes de vie : moins d'écran, plus d'activité physique, un meilleur sommeil, davantage d'activités en extérieur, et plus de conversation familiale.
- Cultiver le goût de la déconnexion numérique chez les enfants et les adolescents. Les préparer à se servir des outils numériques sans se laisser asservir. Prévenir l'usage excessif et problématique des écrans.





Le défi 10 Jours sans écrans : une action collective et ludique. Pendant 10 jours, les enfants et adolescents s'engagent à se passer d'écrans de loisirs, avec le soutien de leur famille, de leurs enseignants et de leur communauté. Ils tiennent à jour un carnet de bord, participent à des activités alternatives et cumulent des points collectivement, dans un esprit d'équipe et sans compétition. C'est une expérience joyeuse, valorisante, et souvent inoubliable.

Le Kit 10 Jours sans écrans (carnets de bord, badges, affiches, guide parents) est l'outil clé pour soutenir cette dynamique.

En résumé

Il est important que les objectifs des actions de prévention et de réduction des risques en milieu sportif soient adaptés aux publics ciblés :

- Pour un public d'enfants : Actions permettant de renforcer des compétences telles que : Se connaitre et connaitre son équipe, trouver sa place dans un groupe, savoir coopérer, savoir gérer ses émotions, savoir communiquer...



- Pour un public d'adolescents et de jeunes adultes : Actions permettant de renforcer la capacité à : gérer les stress et les émotions, coopérer, connaitre et gérer les mécanismes d'influence, à faire face aux situations à risques, à développer des stratégies de réduction des risques, identifier les personnes et structures ressources...



- Adultes et parents : Actions permettant de favoriser les pratiques responsables, repérer l'impact de son comportement, connaitre et appliquer les droits et devoirs de chacun, réduire les risques liés aux conduites addictives, identifier les personnes et structures ressources.



Annexes





VENDRE OU OFFRIR DE L'ALCOOL EST INTERDIT

AUX MINEURS DE - DE 18 ANS

Article L3342-1 et L3353-3 du CSP

Association Addictions France

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

Les 10 commandements pour prévenir les risques aux pratiques addictives

1. **Préserver la santé avant tout** : ici nous plaçons la santé physique et mentale au cœur de la pratique sportive

2. **Refuser toute consommation à risque** : Toute consommation (alcool, tabac, produits dopants, drogues illicites) est interdite avant et pendant les activités sportives

3. **Promouvoir une hygiène de vie saine** : nous encourageons une alimentation équilibrée, un bon sommeil, une hydratation adaptée

4. **Lutter contre le dopage** : Toute forme de dopage est refusée et est valorisée une performance naturelle et éthique

5. **Savoir dire non à la pression** : Chaque licencié est libre de ses choix et doit se sentir encouragé à refuser toute incitation à consommer

6. **Être attentif aux autres** : Nous veillons les uns sur les autres et signalons toute situation à risque à une personne responsable

7. **Favoriser le dialogue** : Les dialogues sont encouragés dans un climat de confiance, sans jugement, ni stigmatisation

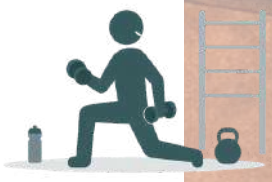
8. **Accompagner en cas de difficulté** : La structure s'engage à orienter toute personne en difficulté vers des professionnels ou structures adaptées

9. **Responsabiliser les encadrants** : Les éducateurs et dirigeants adoptent une posture exemplaire et sont formés à la prévention et au repérage

10. **Faire de la structure un espace sécurisé** : tout le monde doit être garant d'un environnement sain, respectueux et protecteur

LES RÈGLES DE LA STRUCTURE





Je respecte les autres, sur et en dehors du terrain.

Je prends soin de ma santé.

Je viens m'entraîner sans alcool ni drogue.

Je respecte les règles du club.

Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.

J'encourage mes coéquipiers avec bienveillance.

Je refuse les produits qui mettent ma santé en danger.

Je contribue à une ambiance saine et conviviale.





Que faire en cas de situation d'urgence ?

1 CONSTATER



Constater le comportement inhabituel et évaluer si la personne est en danger ou dangereuse.

Les signes à observer

- Odeurs d'alcool
- Déséquilibre
- Difficulté à parler
- Fatigue et somnolence
- Agressivité
- Réponse inadaptée
- Changement des : comportements habituels, capacités et facultés

2 PROTÉGER



Protéger la personne en la mettant en sécurité, la retirer de toute activité dangereuse. Faire appel à un autre licencié pour ne pas la laisser seule.

Prendre l'ensemble des informations pouvant expliquer le comportement inhabituel.



3 ALERTER



Si urgence vitale

Appeler les urgences

15 / 18 / 112



Si urgence non vitale

Appeler un responsable et / ou les parents si mineur, la personne de confiance.

4 SECOURIR



Se conformer aux indications des urgentistes.

Maintenir la personne dans la structure sous surveillance et organiser son retour.

4 EN APRÈS-COUP



Organiser un échange avec l'entraineur et/ou le dirigeant pour :

RAPPELER les faits

RAPPELER les obligations

FIXER des objectifs clairs et réalisables

Charte du parent bénévole

Préambule

Le club sportif est un lieu d'apprentissage, d'épanouissement et de partage. L'engagement des parents bénévoles est essentiel au bon fonctionnement de la vie du club et contribue à offrir un environnement accueillant, sécurisé et bienveillant pour tous les pratiquants.

Cette charte a pour objectif de définir les engagements réciproques entre le parent bénévole et le club afin de favoriser une collaboration fondée sur le respect, la confiance et la promotion de la santé.

Les engagements du parent bénévole

En tant que parent bénévole, je m'engage à :

Participer dans un esprit de coopération

- Respecter les valeurs et le projet du club.
- Adopter une attitude bienveillante envers les enfants, les adolescents, les encadrants, les arbitres et les autres familles.
- Favoriser un climat positif et inclusif.

Garantir la sécurité des pratiquants

- Respecter les consignes de sécurité communiquées par le club.
- Signaler toute situation pouvant mettre en danger une personne.
- Adopter les conduites adaptées en cas d'incident ou d'urgence.

Être un modèle pour les jeunes

Je suis conscient que mon comportement influence les jeunes. À ce titre, je m'engage à :

- adopter une attitude respectueuse en toute circonstance ;
- utiliser un langage adapté ;
- valoriser le plaisir, le respect et le fair-play plutôt que la performance à tout prix ;
- éviter toute banalisation des comportements à risque.

Contribuer à la prévention des conduites addictives

Afin de promouvoir un environnement favorable à la santé, je m'engage à :

- respecter les règles du club concernant le tabac, les cigarettes électroniques, l'alcool et les autres produits psychoactifs ;
- ne pas consommer d'alcool ou de substances pouvant altérer mon comportement lorsque j'encadre ou participe à une activité impliquant des mineurs ;

- ne pas fumer ou vapoter dans les espaces où cela est interdit ou en présence des jeunes lorsque cela est contraire aux règles du club ;
- relayer auprès des jeunes des messages cohérents avec les actions de prévention menées par le club ;
- signaler aux responsables toute situation préoccupante concernant un jeune, dans le respect de la confidentialité.

Les engagements du club

Le club s'engage à :

- accueillir, accompagner et informer les parents bénévoles sur leurs missions ;
- reconnaître et valoriser leur engagement ;
- fournir les informations nécessaires à l'exercice de leurs missions en toute sécurité ;
- promouvoir un environnement favorable à la santé et au bien-être de tous ;
- mettre à disposition les ressources et les contacts utiles en cas de question ou de situation préoccupante liée aux conduites addictives ;
- favoriser le dialogue entre les familles, les bénévoles et les professionnels du club.

Ensemble, nous nous engageons à

- respecter chaque personne sans discrimination ;
- favoriser un climat de confiance, d'écoute et de bienveillance ;
- préserver un environnement sportif sain, sécurisant et propice au développement des jeunes ;
- promouvoir les valeurs du sport : respect, solidarité, inclusion, plaisir et santé.

- Nom du parent bénévole : .....
- Date : .....
- Club : .....
- Signatures :

