

- 1 ▶ **Question:** Je suis responsable en dernier recours de ce que j'avale, de ce que je m'injecte et de ce que j'applique à mon corps.
Réponse: Vrai
Explication: *Tous les athlètes doivent être proactifs en posant des questions afin d'éviter de mettre en danger leur carrière sportive. Si vous avez une question, DEMANDEZ! Si vous ne pouvez être sûr à 100% des ingrédients ou si vous ne savez pas si une substance est interdite, NE LA PRENEZ PAS!*
-
- 2 ▶ **Question:** Seuls les sportifs participant aux Jeux olympiques, aux Jeux paralympiques et aux Championnats du monde sont susceptibles d'être contrôlés.
Réponse: Faux
Explication: *De nombreux pays et fédérations internationales ont des programmes antidopage. Cela signifie que si vous faites partie d'une équipe nationale, vous pouvez être testé tant en compétition que hors compétition, à votre domicile ou sur votre lieu d'entraînement.*
-
- 3 ▶ **Question:** AMA signifie : Administration mondiale antidopage / Agence mondiale antidopage.
Réponse: Agence mondiale antidopage
Explication: *L'Agence mondiale antidopage (AMA) est l'agence internationale indépendante chargée de promouvoir et coordonner la lutte contre le dopage dans le sport sous toutes ses formes sur le plan international.*
-
- 4 ▶ **Question:** Si l'usage d'un médicament est autorisé dans mon pays, je peux utiliser en toute sécurité la même marque achetée dans un autre pays.
Réponse: Faux
Explication: *Certains médicaments contiennent des ingrédients légèrement différents d'un pays à l'autre. Dans certains cas, ils peuvent contenir des substances interdites. Vous devez vérifier les ingrédients attentivement et vous renseigner si vous avez des doutes.*
-
- 5 ▶ **Question:** Le nombre maximum de contrôles qu'un athlète peut subir par année est :
a. 2
b. 5
c. 20
d. Illimité
Réponse: d. Illimité
Explication: *Il n'y a pas de limite au nombre de fois qu'un sportif peut être contrôlé chaque année, que ce soit en compétition, hors compétition, de façon inopinée ou de façon ciblée.*
-
- 6 ▶ **Question:** Les analyses de l'urine pour la détection de substances ou de méthodes interdites dans le sport peuvent être réalisées par tout laboratoire possédant l'équipement nécessaire.
Réponse: Faux
Explication: *Les analyses officielles de l'urine ne sont réalisées que par des laboratoires qui remplissent les plus hautes exigences de l'AMA et qui ont été accrédités.*
-
- 7 ▶ **Question:** Si un complément alimentaire est acheté dans une pharmacie (sans ordonnance), cela signifie qu'il est autorisé dans le sport.
Réponse: Faux
Explication: *Utiliser des compléments et/ou toute autre substance est à vos propres risques. De nombreux compléments contiennent des substances interdites. Dans la mesure où, dans de nombreux pays, l'industrie des compléments n'est pas régulée, il est important d'être certain des ingrédients contenus dans le produit. UN CONSEIL : Si c'est trop beau pour être vrai, c'est probablement interdit. Une alternative à l'utilisation de compléments consiste à adapter votre régime alimentaire.*
-

- 8 ▶ Question:** Si je suis malade, je peux être excusé d'avoir pris un médicament pour me soigner.
Réponse: Faux
Explication: *Si vous avez un refroidissement, de la fièvre ou le rhume des foies, ne prenez PAS de médicament ou de produit sans vous être assuré qu'il ne contient pas de substance interdite. Cela comprend des substances prescrites ou non par votre docteur. Rappelez-vous qu'un test positif reste un test positif.*
-
- 9 ▶ Question:** Un entraîneur ou un médecin aidant ou encourageant un sportif à prendre des substances interdites peut être sanctionné si ce sportif est contrôlé positif.
Réponse: Vrai
Explication: *Encourager ou aider un sportif à utiliser des substances ou méthodes interdites est considéré comme une infraction sérieuse et entraîne des sanctions.*
-
- 10 ▶ Question:** Les agents de contrôle du dopage doivent informer les sportifs de leur intention de réaliser un test quelques heures avant leur arrivée.
Réponse: Faux
Explication: *Dans la mesure du possible, les contrôles s'effectuent sans préavis. Les agents de contrôle du dopage peuvent réaliser des tests inopinés. On s'attend toutefois à ce que les agents usent de discernement pour ne pas causer d'inconvénients excessifs aux sportifs.*
-
- 11 ▶ Question:** Une fois l'échantillon recueilli et scellé et les documents remplis, l'échantillon ne peut pas être altéré jusqu'à son arrivée au laboratoire.
Réponse: Vrai
Explication: *Les sportifs peuvent avoir confiance en l'impossibilité d'ouvrir l'échantillon avant analyse. De plus, le laboratoire rapportera tout doute sur l'intégrité de l'échantillon avant l'analyse.*
-
- 12 ▶ Question:** Un sportif peut refuser un contrôle s'il est trop occupé.
Réponse: Faux
Explication: *Refuser de se soumettre à un contrôle peut entraîner la même sanction qu'un test positif. Si un athlète refuse d'être contrôlé alors qu'il a été notifié, il doit fournir une explication de son refus sur le formulaire pertinent et informer son autorité sportive responsable dès que possible.*
-
- 13 ▶ Question:** Si j'en fais la demande, mon entraîneur peut m'accompagner au poste de contrôle du dopage.
Réponse: Vrai
Explication: *Chaque sportif a le droit d'être accompagné d'un représentant au poste de contrôle du dopage.*
-
- 14 ▶ Question:** Je dois utiliser le nécessaire de test que j'ai choisi. Même si je pense qu'il a pu être altéré ou qu'il a l'air sale, je ne peux pas en demander un autre.
Réponse: Faux
Explication: *Vous devez pouvoir choisir parmi une sélection de nécessaires scellés. Si vous n'êtes pas satisfait de l'équipement que vous avez choisi en premier, vous pouvez en demander un autre qui vous sera accordé.*
-

- 15 ▶ Question:** Je dois informer mon médecin qu'en tant que sportif, je peux être soumis à des contrôles du dopage et que je ne devrais pas utiliser de substance interdite.
Réponse: Vrai
Explication: *Il est important que votre médecin sache qu'il doit vous prescrire des médicaments autres que ceux qui figurent sur la liste des interdictions. Si cela n'est pas possible, vous devez demander une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) à votre fédération internationale, votre fédération nationale ou votre organisation nationale antidopage avant de faire usage de ce médicament. Des procédures que votre médecin devrait connaître existent pour traiter les cas urgents de façon accélérée.*
-
- 16 ▶ Question:** Si votre échantillon ne contient pas la quantité d'urine requise, on vous demandera de donner un échantillon de sang en plus de votre urine.
Réponse: Faux
Explication: *Si vous n'arrivez pas à fournir la quantité nécessaire d'urine, votre échantillon partiel sera scellé et enregistré, et, quand vous serez prêt, il vous faudra fournir un autre échantillon jusqu'au volume requis.*
-
- 17 ▶ Question:** Vous pouvez prendre un médicament donné par une personne de confiance, même si vous ignorez ce que ce médicament contient.
Réponse: Faux
Explication: *Les sportifs doivent toujours savoir ce qu'ils mettent dans leur corps. Prendre un médicament sans savoir ce qu'il contient peut provoquer un contrôle positif et représenter également un risque pour votre santé.*
-
- 18 ▶ Question:** Si un agent de contrôle du dopage vient chez vous pour réaliser un contrôle hors compétition, vous pouvez quitter les lieux pour faire du thé ou vous promener.
Réponse: Faux
Explication: *Il est important que vous protégiez l'intégrité de votre échantillon en restant en tout temps à la vue de l'agent de contrôle du dopage jusqu'à la fin du contrôle. Si vous devez quitter la pièce, dites-le à l'agent de contrôle du dopage qui vous accompagnera.*
-
- 19 ▶ Question:** Si j'ai été contrôlé hors compétition, mon prochain contrôle n'aura pas lieu avant quelques semaines.
Réponse: Faux
Explication: *Votre prochain contrôle peut avoir lieu dans quelques semaines, quelques jours, voire quelques heures. Les contrôles rapprochés ont un effet dissuasif sur les tricheurs, en les empêchant de se sentir à l'abri des contrôles.*
-
- 20 ▶ Question:** Si l'agent de contrôle du dopage n'a pas de pièce d'identification, je peux refuser qu'il me contrôle.
Réponse: Vrai
Explication: *L'agent de contrôle du dopage doit pouvoir prouver qu'il est autorisé à effectuer un test et qu'il appartient à une organisation habilitée à réaliser des contrôles. Dans le cas contraire, notez-le sur le formulaire pertinent, signez le formulaire, gardez-en une copie et contactez votre fédération immédiatement.*
-
- 21 ▶ Question:** La personne qui reçoit mon échantillon au laboratoire sait qui je suis.
Réponse: Faux
Explication: *La documentation qui accompagne votre échantillon au laboratoire ne révèle pas votre identité. Les seules informations que le laboratoire reçoit sont les suivantes : le sport, la compétition, le sexe, la fédération et la date du contrôle.*
-

- 22 ▶ Question:** Les AUT permettent aux sportifs de demander l'autorisation d'utiliser un traitement pour une condition médicale sérieuse en utilisant une substance interdite. Une AUT sera seulement délivrée si la substance ne fait courir aucun risque à la santé du sportif, si elle n'améliore pas la performance et s'il n'y a pas d'alternative thérapeutique raisonnable. AUT signifie :
- Réponse:** a. Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques
- Explication:** *Les sportifs de niveau international devraient soumettre leur demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) à leur fédération internationale, et les sportifs de niveau national à leur agence nationale antidopage. Les AUT sont accordées pour une substance spécifique et spécifient le dosage et la durée de validité de l'autorisation.*
-
- 23 ▶ Question:** La Liste des interdictions identifie les substances et méthodes interdites en et hors compétition.
- Réponse:** Vrai
- Explication:** *La Liste des interdictions est révisée chaque année par un groupe d'experts internationaux, et la nouvelle version entre en vigueur le 1er janvier de chaque année. Tous les sportifs devraient s'assurer de prendre connaissance des informations les plus à jour à propos de la Liste, disponibles sur le site Internet de l'AMA (www.wada-ama.org).*
-
- 24 ▶ Question:** Même si je suis blessé et que je ne concoure pas, je dois soumettre mon formulaire de localisation aux autorités sportives responsables pour qu'elles puissent me trouver si elles veulent me contrôler.
- Réponse:** Vrai
- Explication:** *En tant que sportif, je dois soumettre les informations sur ma localisation même si je suis blessé ou malade, afin que les autorités antidopage puissent me trouver en tout temps.*
-
- 25 ▶ Question:** Je peux faire l'objet d'un contrôle en compétition même si je n'ai pas concouru/joué.
- Réponse:** Vrai
- Explication:** *Si vous êtes sélectionné comme membre d'une équipe, vous pouvez faire l'objet d'un contrôle, que vous ayez concouru/joué ou non.*
-
- 26 ▶ Question:** Dans l'éventualité où vous êtes contrôlé positif à une substance interdite, vous avez le droit de :
- Demander que votre échantillon B soit analysé
 - Assister à l'ouverture et à l'analyse de l'échantillon B, ou être représenté
 - Demander des copies du dossier d'analyse
 - L'ensemble de ces réponses
- Réponse:** d. L'ensemble de ces réponses
- Explication:** *Le Code mondial antidopage vise à garantir que les droits des sportifs soient respectés.*
-
- 27 ▶ Question:** A quelle fréquence la Liste des interdictions est-elle mise à jour?
- Une fois par mois
 - Une fois par année
 - Avant les Jeux olympiques et paralympiques
 - Jamais
- Réponse:** b. Une fois par année
- Explication:** *La Liste des interdictions est révisée chaque année par un groupe d'experts internationaux, et la nouvelle version entre en vigueur le 1er janvier de chaque année. Tous les sportifs devraient s'assurer de prendre connaissance des informations les plus à jour à propos de la Liste, disponibles sur le site Internet de l'AMA (www.wada-ama.org).*
-

28 ▶ Question: Lorsqu'on m'avise que je vais être soumis à un contrôle, est-ce que je dois me rendre immédiatement au poste de contrôle du dopage?

- a. Oui
- b. Non - Je dispose d'une heure
- c. Je peux m'y rendre une fois que je suis prêt
- d. Non - Je dispose de 24 heures

Réponse: a. Oui

Explication: *Lorsque vous êtes avisé par un poste de contrôle du dopage (PCD) ou une escorte que vous avez été sélectionné pour un contrôle de dopage, vous devez vous rendre immédiatement au poste de contrôle du dopage, à moins que vous ayez des raisons valables de ne pas le faire. Même dans ce cas, vous DEVEZ rester sous l'observation directe du PCD ou de l'escorte en tout temps jusqu'à ce que l'échantillon ait été prélevé.*

29 ▶ Question: Si je suis suspendu dans mon sport, je peux concourir dans un autre sport.

Réponse: Faux

Explication: *Si vous êtes sanctionné par suite d'une violation des règles antidopage (VRAD), vous ne pouvez participer à aucune compétition ni activité, dans quelque sport que ce soit, pendant votre période de suspension.*

30 ▶ Question: Si j'ai un résultat de contrôle de dopage positif dans mon pays, je peux concourir pour un autre pays.

Réponse: Faux

Explication: *Si vous avez commis une violation des règles antidopage (VRAD) dans votre pays, votre dossier VRAD sera reconnu par tous les autres signataires du Code de l'AMA. Ainsi, durant votre période de suspension, vous ne pourrez pas concourir pour un autre pays.*

31 ▶ Question: Peut-on déclarer que j'ai commis une violation des règles antidopage (VRAD) si je prends un complément qui est contaminé par une substance interdite?

Réponse: Oui

Explication: *En vertu du principe de la responsabilité objective, le sportif est responsable de la présence de toute substance interdite dans son organisme. Il y a violation des règles antidopage (VRAD) que vous ayez eu ou non l'intention d'utiliser une substance interdite et peu importe votre niveau de précaution! Soyez toujours vigilant lorsque vous prenez une substance, un aliment (en particulier de la viande dans certains pays) ou un complément, quels qu'ils soient.*

32 ▶ Question: Qui détermine si votre demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT), qui vous permettrait d'utiliser une substance interdite pour une raison médicale, est approuvée ou refusée?

- a. Un comité de sportifs
- b. Un groupe de professionnels travaillant pour la fédération sportive nationale/internationale
- c. Un comité d'experts médicaux
- d. Le président de la fédération sportive nationale/internationale

Réponse: c. Un comité d'experts médicaux

Explication: *Une fois que aurez soumis votre demande d'AUT à l'organisation antidopage pertinente (fédération internationale (FI), organisation nationale antidopage (ONAD) ou organisateur de grande manifestation (OGM), le cas échéant), celle-ci la soumettra à un comité de médecins indépendants appelé comité d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (CAUT). Les FI, les ONAD et les OGM sont ensuite responsables, en s'appuyant sur leur CAUT, d'accepter ou de refuser votre demande.*

33 ▶ Question: Si je veux respecter mon sport et être le meilleur sportif possible, je dois :

- a. reconnaître que c'est la victoire qui importe le plus
- b. faire ce que je peux pour avoir un avantage
- c. comprendre qu'une défaillance signifie que j'ai fait quelque chose de mal
- d. Aucune de ces réponses

Réponse: d. Aucune de ces réponses

Explication: *L'assiduité, l'engagement et les leçons tirées des échecs sont essentiels pour devenir le meilleur dans un sport. Cependant, gagner à n'importe quel prix sans respecter votre santé, les autres concurrents, ni les règles va à l'encontre de l'esprit sportif.*

34 ▶ Question: Les sportifs qui se dopent privent tous les autres de leur droit de concourir dans un sport propre.

Réponse: Vrai

Explication: *Lorsqu'un sportif triche, il cesse de jouer selon les règles, il ne respecte plus l'esprit sportif et la compétition n'est plus équitable. De plus, violer les règles antidopage, c'est comme violer les règles des compétitions, que tous les sportifs sont tenus d'accepter pour pouvoir y participer et concourir en toute équité.*

35 ▶ Question: Qui est autorisé à prélever un échantillon de sang?

- a. Un agent de prélèvement sanguin (APS) qualifié
- b. Un agent de contrôle du dopage (ACD) qualifié
- c. Une escorte qualifiée
- d. Toutes ces réponses

Réponse: a. Un agent de prélèvement sanguin (APS) qualifié

Explication: *Un agent de prélèvement sanguin (APS) est un officiel qui est qualifié et autorisé par l'organisation antidopage (OAD) à prélever un échantillon de sang sur un sportif.*

36 ▶ Question: Une fois que j'ai donné un échantillon (de sang ou d'urine), pendant combien de temps peut-il être conservé et réanalysé?

- a. Pendant une période indéfinie
- b. Pendant 10 ans
- c. Pendant 2 ans
- d. Il ne peut pas être conservé

Réponse: b. Pendant 10 ans

Explication: *Tous les échantillons peuvent être conservés pendant un maximum de dix ans et réanalysés à n'importe quel moment pendant cette période, ce qui signifie que des substances auparavant indétectables peuvent être trouvées plus tard; ainsi, des sanctions peuvent être prises contre des sportifs et leurs résultats, annulés, bien après la date du contrôle d'origine.*

37 ▶ Question: Un contrôle positif est le seul motif justifiant des sanctions contre un sportif.

Réponse: Faux

Explication: *La présence d'une substance interdite dans l'échantillon d'un sportif ne constitue que l'une des dix violations des règles antidopage (VRAD). Refuser le prélèvement d'un échantillon ou ne pas se soumettre à ce prélèvement, avoir en sa possession une substance interdite, se rendre complice de violations et enfreindre la règle d'association interdite constituent d'autres VRAD susceptibles d'entraîner des sanctions.*

- 38 ▶ Question:** Je peux être sanctionné parce que je suis associé à un entraîneur, à un médecin ou à un autre membre du personnel d'encadrement qui est en période de suspension par suite d'une violation des règles antidopage (VRAD).
- Réponse:** Vrai
- Explication:** *L'association interdite constitue une violation des règles antidopage (VRAD) pour laquelle les sportifs peuvent être sanctionnés s'ils ont été avisés par écrit au préalable, par une organisation antidopage ou l'AMA, du statut disqualifiant du membre du personnel d'encadrement du sportif et de la conséquence potentielle de l'association interdite.*
-
- 39 ▶ Question:** Si je trouve difficile d'avoir une alimentation équilibrée en raison de mon horaire chargé, je peux prendre des compléments pour avoir les nutriments additionnels dont j'ai besoin pour améliorer ma performance.
- Réponse:** Faux
- Explication:** *Il n'existe pas beaucoup de preuves, voire aucune, que les compléments aident les sportifs à atteindre une performance optimale. De plus, certains compléments entraînent des risques sérieux pour la santé et le respect des règles antidopage. Aucune organisation ne peut garantir l'innocuité d'un complément alimentaire quel qu'il soit ni de son contenu. La meilleure façon d'améliorer votre performance sportive consiste à adopter une alimentation équilibrée constituée d'aliments naturels non transformés.*
-
- 40 ▶ Question:** Si je sais qu'un complément a fait l'objet d'un contrôle de qualité, je peux être assuré qu'il ne contient aucune des substances figurant sur la liste des interdictions.
- Réponse:** Faux
- Explication:** *Il n'existe aucun moyen de garantir que les compléments ne contiennent aucune des substances interdites, car cette industrie n'est pas réglementée. Aucune organisation ne peut garantir l'innocuité d'un complément alimentaire quel qu'il soit ni de son contenu. La meilleure façon d'améliorer votre performance sportive consiste à adopter une alimentation équilibrée constituée d'aliments naturels non transformés.*
-