

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Plonger au cœur du problème  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995788>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Plonger au cœur du problème

Le dopage ne se résume pas à l'utilisation de substances interdites. C'est un état d'esprit face aux gens et aux obstacles. Pour comprendre le phénomène, il faut se demander quelles sont les situations qui nous poussent à employer des méthodes contestables.

Photo: Kursiv

Janina Sakobielski

« Il n'est pas si facile d'aborder le thème du dopage en cours, car seule une petite minorité d'élèves pratique le sport de haut niveau », explique Dani Alge, professeur de sport à l'école cantonale de Pfäffikon. « Nous devons donc trouver un moyen de faire comprendre aux jeunes ce qu'est le dopage et de les y confronter. » Quel meilleur moyen peut-il y avoir que de leur faire toucher leurs propres limites ?

## Tous dopés ?

Le dopage fait partie du programme d'éthique, option obligatoire à l'école cantonale de Pfäffikon. Il est étudié soit en dix leçons de deux heures, soit lors d'une semaine à thème. Comme le dit Dani Alge, « mon but est de sensibiliser les élèves au sujet en leur montrant qu'il ne touche pas seulement le sport de haut niveau et que nous nous sommes probablement tous déjà dopés d'une certaine manière. »

Il s'agit notamment d'identifier le « schéma » du dopage au quotidien. « A mon avis, tricher, copier, commettre des actions malhonnêtes dans le but d'améliorer ses performances, c'est aussi se doper », déclare le professeur de sport qui souhaite avant tout susciter une prise de conscience chez ses élèves. « Si les jeunes se rendent compte que prendre une remontée mécanique au lieu de monter en escalier, c'est tricher avec soi-même, notre travail aura servi à quelque chose. »

## Pour battre Federer

Une fois les « schémas » de dopage au quotidien identifiés, Dani Alge entraîne sa classe dans le monde du sport : « Les élèves suivent une initiation théorique à la physiologie de l'effort et aux processus qui se déroulent dans l'organisme pendant et après un entraînement. » Mais ce n'est pas tout : le professeur tient aussi à donner à ses élèves une idée concrète du sport de haut niveau. L'un des exercices qu'il propose est par exemple de dépasser à cinq le record mondial du 5000 mètres. En général, même les plus sportifs de la classe n'y parviennent pas. Quant à ceux qui essaient de pédaler pendant une minute sur le vélo-ergomètre en position 400 Watts – sachant que la moyenne sur une étape du Tour de France correspond à 400 ou 450 Watts – ils ont vite l'impression que les cyclistes sont des surhommes.

Qu'est-ce donc qu'un sportif de haut niveau ? « Pour aborder ce sujet, les jeunes peuvent se mettre dans la peau du sportif idéal » explique Dani Alge. « La question est : de quoi doit être capable un joueur de tennis, par exemple, pour battre Roger Federer ? » Tout au moins à ce moment-là, on s'aperçoit que le corps n'a plus guère de réserves et la tentation du dopage devient forte.

## La stratégie des défis

« On peut souvent aller bien plus loin qu'on ne le croyait » déclare Dani Alges. Tel est aussi le message qu'il souhaite faire



## Documents attractifs

Il est recommandé à tous ceux qui souhaitent aborder le thème du dopage en cours de lire les journaux ciseaux en main et de toujours avoir une cassette vierge prête dans le magnétoscope lorsqu'ils allument la télévision. Par ailleurs, l'Office Fédéral du Sport (OFSP) propose aussi du matériel pédagogique d'excellente qualité pour les cours ainsi qu'un DVD et un CD-ROM disponibles en français et en allemand. Le DVD est consacré aux diverses facettes du dopage et aux substances et produits interdits. Il contient aussi des séquences de l'émission «Time Out» sur ce thème et un film sur le déroulement d'un contrôle antidopage. Le CD-ROM contient, outre la chronique des cas de dopage, des informations générales sur les produits et substances interdits, un programme de l'université de Berne et de nombreuses informations sur le dopage.

Vous trouverez d'autres informations intéressantes dans le cahier spécial de la revue «mobile» qui dresse un historique de la lutte antidopage et évoque les campagnes menées contre le dopage.

**DVD: «Dopage – Les gladiateurs d'aujourd'hui»,**

numéro de l'article 193001066

**CD-ROM: «Dopage – Informations de base»,**

numéro de l'article 193001065

**Cahier spécial: Prévention dopage,**

numéro de l'article 193001086

Commandes:

Office fédéral du sport de Macolin,

2532 Macolin,

e-mail: [dopinginfo@baspo.admin.ch](mailto:dopinginfo@baspo.admin.ch)

Plus d'infos sous: [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)

passer à ses élèves. «On connaît déjà très bien les ressources de l'organisme humain. Pour améliorer encore ses performances, c'est surtout la coordination et le mental qu'il faut travailler.» Mais comment faire pour inciter les jeunes à explorer leurs limites psychologiques sans danger? Dani Alge a imaginé la formule des paris avec ses élèves. Ils doivent s'entraîner à faire un mouvement, par exemple rattraper une balle avec une batte de baseball ou jongler en équilibre sur une planche. Lorsqu'ils ont le sentiment qu'ils en sont capables, ils vont voir l'enseignant pour lui proposer un pari. S'ils gagnent, ils ont une récompense. Sinon, ils reçoivent un gage.»

Ensuite, les élèves réfléchissent à la question de savoir comment l'on peut repousser ses limites physiques légalement (par exemple en s'entraînant, en améliorant son équipement, etc.) ou illégalement (en utilisant des substances dopantes).

### Prises de conscience

Le plus important est que les élèves comprennent ce qu'est le dopage et à quoi il tient. «Comme tout enseignant, je souhaite que les jeunes fassent le plus possible d'expériences qui leur ouvrent les yeux pendant mon cours, jusqu'à ce qu'ils aient une sorte de révélation» ajoute le professeur de sport. «Quand ils ont compris que le dopage est un comportement insidieux qui se retrouve à tous les niveaux, ils ont déjà compris pas mal de choses.» Evidemment, il est toujours intéressant qu'un invité comme Jewgeni Popichin vienne parler de son expérience.

«Les sportifs concernés acceptent souvent les invitations avec plaisir» explique Dani Alge, «et l'OFSP met à disposition un excellent matériel didactique qui nous aide à introduire ce sujet sensible en cours.»

**m**