

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Pas de raccourcis possibles!"  
**Autor:** Kamber, Matthias / Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995463>

### **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:** 22.02.2026

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

# «Pas de raccourcis possibles!»

**Matthias Kamber** // Le chef du service de prévention du dopage de l'OFSPPO en est convaincu: la thématique se prête particulièrement bien à l'étude en classe.

Interview: Francesco Di Potenza

Photos: Daniel Käsemann

► Nos lecteurs sont unanimes: le dopage ne les concerne pas! Ils n'ont jamais été en contact avec des produits interdits dans le cadre du sport scolaire et associatif. Que pensez-vous de ces affirmations? **Matthias Kamber:** A première vue, on peut effectivement avoir le sentiment que le dopage ne touche que le sport d'élite. Mais quand on y regarde de plus près, les choses sont plus complexes. N'importe quel participant à une course populaire peut être contrôlé. Dans le sport associatif, un autre aspect peut aussi poser problème. Récemment, alors que j'assistais à une manifestation régionale, les organisateurs se sont plaints d'avoir perdu des sponsors à cause du dopage qui gangrène le sport de pointe. Le problème ne se limite donc pas à l'élite; il a des ramifications plus bas. Si on ne trouve plus de sponsors ni de bénévoles pour organiser une manifestation populaire en raison de cette mauvaise image, il faut donc admettre que le dopage nous concerne tous.

**Avez-vous connaissance de cas d'entraîneurs ou de fonctionnaires qui pousseraient les jeunes athlètes à se doper?** Personnellement, non. Mais récemment, certains événements sont revenus sur le tapis – je pense aux pratiques dans l'EX-RDA. En Allemagne de l'Est, on faisait prendre des anabolisants à des sportifs de dix ans à peine!

**A l'heure actuelle, on ne devrait plus voir ce genre de pratiques...** Ce qui m'inquiète aujourd'hui, ce sont surtout les compléments alimentaires, les préparations que l'entraîneur ou les parents proposent aux enfants et aux adolescents pour améliorer leurs performances. Je pense par exemple à la créatine ou aux produits à base d'acides poly-aminés que l'on peut commander sur Internet. Sur de nombreux sites, on présente les compléments alimentaires comme une véritable panacée. On fait miroiter aux jeunes tous les avantages qu'ils peuvent tirer de tel ou tel produit en leur disant qu'ils peuvent augmenter leur masse musculaire ou se forger une silhouette de rêve sans faire le moindre effort. Cette attitude favorise une mentalité du dopage qui peut à son tour préparer le terrain à la prise de produits interdits. En matière de performance, une chose est sûre: on ne peut pas prendre de raccourci. Pour réussir, il faut s'entraîner, se nourrir de façon équilibrée et se laisser assez de temps pour récupérer; les comprimés et autres produits miracles ne servent à rien.

**D'où l'importance de la prévention. Quelles solutions préconisez-vous?** Dans le sport scolaire et associatif, il s'agit avant tout d'informer en prenant appui sur des bases solides, car le dopage donne lieu à des avis parfois diamétralement opposés. Dans un deuxième temps, il faut aborder l'engagement que l'on prend en tant que







Encore une série ou une petite pilule?

sportif et l'attitude que l'on a face aux produits dopants. Tout cela dans le but de susciter une prise de conscience et d'aider les jeunes à développer leur propre personnalité. Nous travaillons en étroite collaboration avec la campagne «cool and clean» dans cette optique. Avec les plus jeunes, nous ne voulons pas traiter directement le thème du dopage, mais l'aborder au travers de moyens didactiques qui incluent des questions liées au dopage. Par ailleurs, nous avons mis sur pied des plates-formes d'information, comme notre site Internet [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch). Pour les écoles, le thème du dopage est très porteur. On peut par exemple lancer la réflexion sur des sujets tels que l'exploration de ses propres limites ou l'analyse de son propre comportement – tricher, consommer des drogues, mentalité du dopage, etc.

**Et ça marche?** C'est très difficile à mesurer. Il faudrait pouvoir comparer deux groupes, un que l'on conseillerait, et un que l'on abandonnerait à lui-même. Cela se fait aux Etats-Unis. On a constaté que dans les classes où l'on intervenait et où l'on parlait d'anabolisants, d'image corporelle, etc., les élèves adoptaient une attitude nettement plus critique vis-à-vis des produits vantés par la publicité et qu'ils étaient davantage prêts à refuser les drogues et le dopage. Quant à savoir si cet effet se maintient à long terme, c'est la question. Mais je crois que lorsque des adolescents arrivent à ce degré de cons-

cience, cela les aide à développer leur personnalité et à apprendre à dire non.

**Avec les adolescents, il ne sert souvent à rien de manier le bâton. Comment contourner le problème pour sensibiliser les jeunes à la problématique du dopage?**

Il est clair que l'on ne doit pas travailler avec des menaces. Il faut reprendre la discussion à zéro, en parlant de la performance, des limites et des règles à respecter. On dit souvent que les élèves ne connaissent plus les règles ou qu'ils ne les acceptent plus. Je pense aux débordements tels que violences gratuites et abus sexuels. Il en va de même avec le dopage. Quand les élèves réalisent leurs performances dans le cadre de certaines règles – et le sport offre des conditions idéales dans ce domaine – on entre dans le registre du fair-play. Le dopage menace le fair-play, le respect de soi, mais aussi de l'adversaire. Si on montre cela aux jeunes, si on les sensibilise au problème, on a déjà fait un grand pas en avant. Cela commence, par exemple, avec l'acceptation des décisions des arbitres. Le dopage fait partie des règles du jeu. Si on les bafoue, le sport perd son sens.

Pour des adolescents de 13 à 16 ans, les sportifs d'élite font figure de modèles. Les scandales liés au dopage portent un coup à cette image et donnent une vision négative du sport d'élite. Comment éviter que les jeunes imitent des idoles qui n'en sont pas, finalement?



J'ai souvent discuté de cette question, notamment avec des sportifs de renommée internationale. Tous sont d'accord pour dire qu'ils doivent mieux assumer leurs responsabilités. Je suis pour que l'on donne davantage de responsabilité aux athlètes en matière de lutte contre le dopage et qu'on leur rappelle régulièrement leur rôle de modèles. Prenons un exemple: si des champions cyclistes qui se font pincer persistent à nier, cela donne une très mauvaise image qui influence la relève. Cela me gêne qu'un athlète qui gagne énormément d'argent avec le sport puisse se payer les meilleurs avocats et experts et s'en sorte à bon compte. Ces sportifs ne voient pas les dégâts qu'ils font chez les jeunes.

Il est essentiel de montrer aux jeunes les effets du dopage, mais aussi de les rendre attentifs aux conséquences: que se passe-t-il si on se fait prendre? Nous ne pouvons pas décider à la place des adolescents, mais nous pouvons les aider à choisir en toute connaissance de cause, en tenant compte de différents aspects.

**Vous voulez dire qu'il faut faire de la dissuasion?** Il y a toujours trois niveaux dans un contrôle anti-dopage: celui-ci doit être dissuasif, mettre en lumière les cas positifs et avoir un caractère préventif en montrant qu'il est difficile de passer entre les mailles du filet. J'en reviens à l'école. Au degré secondaire I, on ne devrait pas centrer l'apprentissage sur le dopage, mais intégrer la thématique dans les manuels existants. Nous l'avons fait une fois avec les Editions scolaires du canton de Berne qui avaient réalisé un cahier sur le thème des conflits. La problématique a été examinée sous différents angles, l'un des aspects étant le sport et le dopage.

Pour les plus âgés, au degré secondaire II, le dopage peut être un thème passionnant dans le cadre de l'enseignement interdisciplinaire. Je pense aux semaines thématiques, par exemple. L'école cantonale d'Uster a consacré l'an dernier une semaine à la problématique de la santé. Un des aspects abordés était le dopage, et cela a donné de bons résultats.

**Il faut donc toujours replacer le dopage dans un contexte plus général?** Oui, exactement. L'éthique, la biologie, la chimie, l'histoire, la philosophie. J'ai discuté une fois avec des enseignants qui pensaient que le dopage n'était pas un sujet d'étude. Après s'être penchés sur nos moyens didactiques, ils ont tellement été séduits par le potentiel que recelait la question qu'ils nous ont aidés à élaborer une toute nouvelle édition. En 2005, nous avons aussi réalisé un cours de perfectionnement destiné aux enseignants. Nous avons pu montrer que la thématique fait appel à un très grand nombre de compétences que l'école peut transmettre.

**Lors de manifestations sportives scolaires, on attache une grande importance à la performance, ce qui peut poser problème quand le chrono individuel passe avant le résultat d'équipe. Comment les enseignants peuvent-ils s'opposer à ce «cavalier seul»?** La performance doit compter. Mais il faut qu'elle soit accomplie dans le respect de certaines règles et limites – d'où l'importance de définir ces balises. Les entraîneurs et les enseignants doivent servir de modèles et montrer que le non-respect des règles a des conséquences. Autre possibilité: réaliser,

autre les courses individuelles, des concours par équipe où les élèves doivent s'entraider et où la tactique joue un rôle important.

**Les élèves sont soumis à une pression croissante. Ils doivent être performants, choisir une profession, passer des sélections. Cela ne les pousse-t-il pas vers le dopage pour répondre aux exigences parfois très élevées?** Il s'agit là d'un problème général qui tient au fait que notre société est axée sur la compétition. Aux examens, on peut être tenté de tricher. L'éducation joue un rôle fondamental dans ce domaine. Sur quels modèles les élèves se basent-ils? Est-ce qu'on leur a dit qu'à long terme, il est plus utile de pouvoir compter sur soi-même et sur ses capacités?

Prenons un étudiant en médecine qui recourt à des bêtabloquants en période d'examens pour lutter contre le stress. Plus tard, dans sa profession, en salle d'opération, il ne pourra pas le faire, et il risque de connaître une défaillance. Il faut toujours mettre en évidence ce genre d'aspects. En matière de performance, il n'y a pas de raccourcis possibles, ni à l'école, ni dans le sport.

Mon expérience m'a montré que la meilleure solution est de travailler sur la durée. On ne peut – ni ne doit – pas toujours réussir tout du premier coup, mais aussi apprendre à gérer les échecs. C'est pour cela qu'il est primordial, surtout chez les jeunes, d'avoir un entourage sain qui leur montre les limites et la nécessité de fixer des objectifs à long terme aussi.

**Mais les élèves ne peuvent pas se permettre de prendre ce temps. Ils doivent être performants ici et maintenant, et pas seulement quand ils y seront prêts.** C'est pour cela qu'il faut trouver des moyens d'améliorer la situation. On pourrait imaginer par exemple d'introduire plusieurs niveaux de performance. Il n'est pas nécessaire que tout le monde fasse tout aussi bien au même âge. Un élève qui est plus doué dans une branche devrait aussi y fournir une performance plus élevée. Il serait également judicieux de former des groupes où chacun puisse défier et encourager l'autre. On sait aujourd'hui qu'il ne sert à rien que tout le monde coure au même rythme dans un groupe; les uns seront trop sollicités, les autres pas assez. Il faut trouver des solutions individuelles.

Les problèmes auxquels l'école – et l'éducation physique avec elle – est confrontée aujourd'hui sont d'ordre tout à fait général. Il faut apprendre à mieux gérer ces aspects pour enlever un peu de pression aux élèves.

L'école actuelle va dans cette direction en mettant par exemple sur pied des classes pour les élèves doués ou des classes sport-études. A mon sens, c'est là le chemin qu'il convient de prendre. //

➤ Contact: [matthias.kamber@baspo.admin.ch](mailto:matthias.kamber@baspo.admin.ch)  
[www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)





## Matériel didactique

### CD-ROM «Dopage – Informations de base»

► Cette compilation très complète de textes permet d'appréhender de façon précise la problématique de la lutte contre le dopage aujourd'hui. Elle aborde le sujet sous les aspects les plus divers: explication des classes de substances interdites dans le sport, fondements juridiques, analyse des échantillons et arguments contre le dopage. Un excellent instrument d'initiation pour ceux qui veulent préparer un travail sur le sujet ou pour les enseignants désireux de le traiter en cours.

En complément aux informations théoriques, les différents chapitres proposent des exercices, des directives de travail, des tests ainsi qu'une bibliographie spécifique.

### DVD «Dopage – Les gladiateurs d'aujourd'hui»

► Outre l'introduction «Tu piges?» destinée aux élèves du secondaire 1 et qui aborde le problème du dopage dans le contexte de l'école, du sport et des rapports amoureux chez les adolescents, ce DVD contient des extraits d'émission sur le déroulement correct d'un contrôle antidopage, sur les effets directs et secondaires de certaines classes de substances ainsi que sur des cas concrets de dopage dans le sport de haut niveau.

Le document élargit la problématique du dopage sur la recherche de ses limites et des moyens simples pour réussir. Les réflexions de Ralph Krueger et de nombreux sportifs permettent de lancer la discussion.

► Ces deux documents peuvent être commandés sur le site [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)



Aller plus haut, mais rester droit.