

**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:** La tête sur les épaules  
**Autor:** Gobelet, Valérie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995465>

### **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:** 12.01.2026

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

# La tête sur les épaules

**Regards croisés //** Quatre jeunes étudiants du Lycée-Collège de l'Abbaye de St-Maurice ont leur idée sur la question du dopage. Et ils n'ont pas la langue dans leur poche!

Valérie Gobelet

► Quand on questionne les jeunes sur le thème du dopage, on s'aperçoit qu'ils ont tendance à reléguer ce phénomène «ailleurs» ou au sport de haut niveau. Ils ont conscience que cela peut toucher aussi des jeunes soumis à d'importantes pressions, mais ils ne l'excusent pas. Quelle est leur attitude face au problème? Comment se

situent-ils par rapport à ce phénomène? Y sont-ils confrontés de loin ou de près? C'est autour de ces questions que s'est articulée la réflexion de quatre jeunes sportifs, collégiens à St-Maurice.

## Familier ou plutôt abstrait?

Pour Eloïse, joueuse de badminton, le dopage est un phénomène assez éloigné de son sport, même si elle nous avouera plus tard avoir entendu des bruits au sujet d'un joueur qui se serait dopé. «Quand on m'évoque le terme de dopage, je pense plutôt aux cyclistes que l'on voit se faire prendre à la télévision ou en tous les cas, à du sport de très haut niveau» déclare Eric, basketteur en première ligue nationale. Marielle, joueuse de ligue nationale A et membre de l'équipe nationale, complète ses propos: «En basket, il n'y a pas beaucoup de cas de dopage. Je n'ai jamais entendu dire qu'un joueur aurait pris des produits en vue d'améliorer ses performances. Ce qu'on entend plutôt, ce sont des cas de sportifs pincés pour avoir fumé du cannabis, mais cela reste des cas isolés». Xanti, qui prépare un travail de maturité sur le sujet, a une opinion plus tranchée: «J'ai lu que le dopage touchait de plus en plus de jeunes, même à différents niveaux.»

## Se doper, pour quoi faire?

Nos deux basketteurs sont réalistes. Ils savent que si leur sport est moins touché par le dopage que les sports d'endurance, c'est parce qu'il demande d'autres qualités. «Dans mon sport, le fait de se doper n'améliorerait pas les performances. L'entraînement conduit aux mêmes résultats. Le basket est un sport qui exige plus le geste technique que de l'endurance pure» explique Marielle. Les sanctions et les conséquences sur la santé liées au dopage représentent autant de risques qu'ils ne sont pas prêts de prendre. «Quand on entend les répercussions que peut avoir le dopage sur la santé, nous dit Eric, cela fait peur. On fait déjà attention à tenir une certaine hygiène de vie, en ne fumant ni ne buvant pas, alors ce serait illogique de se ruiner la santé de l'autre côté en se dopant.»

Consciente de l'image négative qui colle à la peau d'un sportif dopé, Marielle pense aussi aux répercussions sur la carrière du sportif: «Les sportifs dopés entraînent une

### Le point

## Sensibiliser avant tout

### ► «mobile»: Que peut faire l'école en matière de prévention du dopage?

Blaise Vouillamoz: L'école peut organiser des cours et informer les élèves sur les problèmes liés au dopage. A St-Maurice, cela se passe dans le cadre des cours d'options complémentaires de sport. Il faut sensibiliser prioritairement les jeunes de 15 à 20 ans, c'est à cet âge-là qu'ils sont le plus fragiles. Il est important aussi de faire redécouvrir aux jeunes les valeurs fondamentales du sport tels que le fair-play, l'équité, le plaisir.

**Quelles sont les grandes lignes abordées dans ces cours de sensibilisation?** Nous abordons l'historique du phénomène avec ses épisodes les plus marquants, la lutte antidopage telle qu'elle se pratique en Suisse, les différentes catégories de substances prohibées et les effets qu'elles peuvent avoir sur le corps, les contrôles, ainsi que le dopage dans le sport populaire.

**Suite à ces cours, quels constats pouvez-vous faire de l'opinion des jeunes face au dopage?** Une bonne proportion d'élèves pense que le dopage se passe forcément ailleurs et qu'il n'a pas encore gangrené le niveau amateur. Pour eux, il n'est pas possible que cela se passe au sein même de leurs clubs ou associations sportives. D'autres sont surpris par le degré de «contamination» du sport de compétition. Tous veulent croire en un sport plus propre et souhaiteraient encore plus de contrôles inopinés pendant les entraînements. //

► Blaise Vouillamoz est enseignant d'éducation physique au Lycée-Collège de l'Abbaye de St-Maurice.  
Contact: blaisevouillamoz@hotmail.com



mauvaise image dans la presse. Ce sera plus difficile aux dirigeants d'une équipe d'avoir confiance en un joueur qui a triché. Cela peut avoir une très mauvaise influence si on veut l'engager dans l'équipe.»

### La liste rouge

Certains ont reçu au sein de leur club une liste avec le nom des produits prohibés. D'autres ont dû signer une charte, dans laquelle ils s'engagent à ne pas se doper. Les plus doués d'entre eux ont également suivi des cours de sensibilisation dans le cadre de l'équipe suisse. Comment gèrent-ils cela au quotidien? «Mes parents font attention quand ils achètent des médicaments» nous dit Marielle. Pour Eloïse, son père est également très attentif, même lorsqu'elle prend des compléments alimentaires. Tous ont conscience que leur entourage, le milieu dans lequel ils vivent et la sensibilisation sur le thème du dopage jouent un rôle déterminant dans la prévention et la protection de ce phénomène.

Les quatre sportifs peuvent comprendre que, soumis à une énorme pression, certains jeunes succombent à la tentation, mais il faut réfléchir sur le long terme selon Eric: «Celui qui a la tête sur les épaules, qui pense à ses études et qui réfléchit à son avenir ne va pas tomber dans le piège. S'il entre dans cet engrenage, c'est qu'il ne voit plus que son sport et rien d'autre, il ne réfléchit pas sur le long terme et sur sa vie future.»

### Répression contre légalisation

A la question de savoir ce qui se passerait, si le dopage venait à être légalisé, Eloïse répond que cela deviendrait la course aux produits dopants. «Dans le sport, on gagne grâce aux efforts fournis lors des entraînements et à la motivation. Il ne faudrait pas que cela devienne celui qui a le meilleur produit qui gagne.» Xanti pense que cela augmenterait le niveau des performances, sans pour autant gommer les différences individuelles: «Si Michael Schumacher a gagné autant de courses, ce n'est pas parce qu'il avait la meilleure voiture. Si tous les coureurs avaient le même bolide, c'est quand même lui qui gagnerait, parce qu'il a les meilleures capacités.» Marielle trouve que les instances anti-dopage devraient être encore plus strictes par rapport aux contrôles: «Les sportifs dopés devraient avoir des sanctions plus importantes. Comme ça, les autres sportifs et les jeunes qui les prennent pour modèles réfléchiraient plus longtemps avant de prendre des substances prohibées.» Les étudiants croient encore aux vraies valeurs du sport. Plus loin, plus haut, plus fort, oui, mais pas à n'importe quel prix! «Je ne pourrais plus me regarder dans un miroir si je me dopais. Pour moi, le dopage, c'est de la tricherie. Je n'ai pas envie d'avoir une étiquette de tricheur collée sur le front!» conclut Eric. //

### Bon à savoir

## Responsabilité et respect



► Les jeunes annoncent-ils un avenir sans dopage dans le sport? Sont-ils prêts à assumer cette responsabilité? En sont-ils capables? Certes, en encourageant la relève financièrement, nous la

poussons indirectement dans ce sens. Mais il ne suffit pas que les jeunes prennent cette responsabilité de leur propre chef, encore faut-il qu'ils le fassent en connaissance de cause. C'est pourquoi ils doivent être bien informés et sensibilisés à ce thème si vaste. Le programme de prévention «cool and clean» insiste aussi, outre la responsabilité individuelle et le respect envers son propre corps, sur la fonction de modèle des jeunes

talents qui réussissent dans le sport. Plus on s'y prend tôt en matière de prévention, mieux c'est. D'autant plus que le dopage commence bien avant de prendre des produits interdits.

L'encadrement d'un jeune sportif – les parents, les entraîneurs, les assistants, le club, l'école et même (et peut-être surtout?) les médias – est aussi essentiel pour aider les jeunes à prendre la bonne direction. Il se révèle particulièrement important en cas de crise, quand les sportifs doivent retrouver confiance.

Pour que le dopage disparaisse du sport à l'avenir, il faut être crédible vis-à-vis de la relève: non seulement lui offrir les meilleures conditions possibles, mais aussi insister sur la prévention en lui transmettant à la

fois des connaissances et une conscience de son propre comportement pour qu'elle assume au mieux son rôle de modèle. C'est à cette condition que les jeunes sportifs ont une chance de tenir le troisième engagement de «cool and clean»: «Je réussis sans dopage!». //

► **Judith Conrad, membre du comité directeur de Swiss Olympic**  
Contact: [judith.conrad@swissolympic.ch](mailto:judith.conrad@swissolympic.ch),  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)