

Sport Intégrité Canada : Contenu du site Web pour les ONS/OSM

Sport Intégrité Canada a le plaisir d'offrir aux organismes de services multisports et aux organismes de sport nationaux le contenu Web suivant sur la lutte contre le dopage et le sport propre. Ces informations permettront aux athlètes et au personnel d'encadrement d'en savoir plus sur le Programme canadien antidopage et de trouver des ressources sur le sport propre. Comment utiliser le contenu :

Antidopage

Bobsleigh Canada Skeleton a adopté le [Programme canadien antidopage \(PCA\)](#), qui encadre la lutte contre le dopage au Canada. Vous avez donc l'assurance, en tant que membre de Bobsleigh Canada Skeleton, de faire partie d'un programme antidopage de renommée mondiale conçu pour protéger les droits des athlètes et s'assurer qu'elles et ils peuvent concourir à chances égales. La [politique antidopage](#) et le [code de conduite](#) de Bobsleigh Canada Skeleton témoignent de cette adhésion au PCA.

Dans le cadre du PCA, [Sport Intégrité Canada](#) effectue des contrôles hors compétition et en compétition, propose des ressources éducatives, aide les athlètes et le personnel d'encadrement à comprendre les règles entourant les médicaments et impose des sanctions aux personnes qui ne les respectent pas.

Le PCA s'applique aux athlètes et à leur personnel d'encadrement. Vous pourriez également être assujetti aux **règlements de votre fédération internationale (FI)**.

Le PCA est conforme au [Code mondial antidopage](#) et à tous les standards internationaux; il reflète donc les règles utilisées partout dans le monde. Le PCA 2021 est actuellement en vigueur.

Les règles antidopage sont parfois compliquées, mais s'entraîner et concourir dans les règles du sport propre peut être très simple. Voici quelques ressources pour vous aider.

Suivez les formations

Les athlètes du **Groupe national d'athlètes (GNA)** et le **personnel d'encadrement des athlètes** doivent suivre annuellement des formations en ligne sur la lutte contre le dopage. Comment accéder aux formations en ligne :

- Inscrivez-vous via le courriel d'invitation de Bobsleigh Canada Skeleton.
- Ouvrir une session sur le [portail d'apprentissage en ligne](#) de Sport Intégrité Canada pour accéder aux cours.
- Si vous avez besoin d'aide, consultez la [FAQ](#) ou écrivez à education@sportintegrite.ca.

Les athlètes qui ne font pas partie du GNA n'ont pas d'obligations annuelles en matière de formation. Toutefois, ces personnes sont encouragées à s'informer via la [version sans suivi](#) (du cours, accessible sur le site Web de Sport Intégrité Canada.

Le système antidopage est complexe, c'est pourquoi les parents, les tuteurs et les personnes aidantes sont les mieux placés pour aider les jeunes athlètes à s'y retrouver.

- Les parents n'ont aucune obligation de formation dans le cadre du PCA.
- Ils peuvent toutefois découvrir comment soutenir leurs enfants en consultant la ressource [Le sport propre pour les parents](#).

Vérifier vos médicaments

Les médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent contenir des ingrédients figurant sur la [liste des interdictions](#) de l'Agence mondiale antidopage (AMA).

- Pour vérifier le statut de vos médicaments, effectuez une recherche par numéro d'identification du médicament (DIN), par nom ou par ingrédient sur [DRO Global](#).
- [En savoir plus ou poser une question](#).

Vérifier vos exigences d'exemption médicale

- Si votre médicament est interdit dans le sport, l'[Assistant exemption médicale](#) peut vous aider à trouver quel type d'exemption vous avez besoin et à qui soumettre la demande.
- [En savoir plus ou poser une question](#)

Faire attention aux suppléments

L'utilisation de suppléments est une pratique répandue dans le sport, et certaines utilisations sont appropriées, fondées sur des données scientifiques et relativement sans danger. Cela dit, les suppléments présentent des risques. Certains d'entre eux contiennent des substances interdites et peuvent donc entraîner une violation des règles antidopage.

Idéalement, les suppléments devraient être intégrés à un plan de nutrition et/ou de performance personnalisé, sous la supervision de personnel médical.

- Apprenez comment [limiter les risques](#).
- Assurez-vous que vos suppléments ont été testés par lots par un programme de contrôles indépendant et fiable, comme [Certified for Sport de NSF International](#), [Informed Sport](#), [Informed Choice](#) ou [BSCG](#)
- [En savoir plus ou poser une question](#)

Se méfier du cannabis

Le cannabis est interdit en compétition, et sa consommation hors compétition peut tout de même entraîner un contrôle positif en compétition.

- Le CBD n'est pas interdit, mais **les produits du CBD peuvent contenir du THC**, et donc entraîner un contrôle positif.
- Les personnes qui consomment du **cannabis à des fins médicales** peuvent demander une [exemption médicale](#)

- [En savoir plus ou poser une question](#)

Se préparer en vue d'un contrôle du dopage

Sport Intégrité Canada prélève et teste des échantillons d'**urine**, de **sang** et de **gouttes de sang séché** pour détecter les substances interdites. Que ce soit en compétition ou hors compétition, vous devez vous préparer en cas d'avis de contrôle.

- Prenez connaissance de vos **droits et responsabilités** pendant les contrôles.
- Ayez une **photo d'identité** pour permettre à l'agent de contrôle du dopage (ACD) de vous identifier.
- Vous pouvez vous faire accompagner d'une **représentante** ou d'un **représentant**. Si vous êtes une ou un athlète, désignez d'avance une personne qui pourrait vous représenter. Si vous faites partie du personnel d'encadrement, sachez que vous pouvez proposer à une ou à un athlète de l'accompagner.
- En tant qu'athlète, vous et la personne qui vous représente devez collaborer avec l'ACD et vous conformer à **la procédure de prélèvement des échantillons**
- **Conservez une liste** des médicaments et des suppléments que vous consommez pour pouvoir les **déclarer**.
- Avisez votre personnel d'encadrement de votre sélection pour un contrôle.
- Les athlètes et les personnes qui le représentent peuvent poser des questions à l'ACD pendant le processus de prélèvement d'échantillons.
- [En savoir plus](#).

Signaler un cas de dopage

Protéger le sport propre est une responsabilité partagée. Sport Intégrité Canada offre une plateforme sécurisée et anonyme pour [signaler les cas supposés de dopage](#).

Pour en savoir plus

- Visitez le site Web de [Sport Intégrité Canada](#).
- Communiquez avec Sport Intégrité Canada au 1-800-672-7775 (sans frais) ou par courriel à info@sportintegrite.ca.
- Obtenez les plus récents communiqués de presse et avis de Sport Intégrité Canada, et suivez-nous sur les médias sociaux – [abonnez-vous dès maintenant](#).