

## GUIDE ANTIDOPAGE DE POCHE



### DIS NON! AU DOPAGE

AGENCE MONDIALE ANTIDOPAGE

Dr. N'GIEBE M. René  
Tél +243 818114415

cnac.2006rdcongo@gmail.com www.cnac-onadrdc.com

**TOUT ATHLETE PEUT ETRE  
CONTRÔLE A TOUT MOMENT,  
EN TOUT LIEU REQUIS...**

### Où et quand peut avoir lieu un contrôle du dopage ?

En compétition et/ou hors  
compétition, n'importe où,  
entre 6h et 23h.

### Qui réalise les contrôles ?

Des Agents de Contrôle du  
Dopage, « ACD » en abrégé, bien  
formés, assermentés et agréés

**A la demande de qui ?** Du  
CNAC ou en collaboration avec  
d'autres organisations antidopage.

**Quels prélèvements sont  
effectués ? Urine ou sang**

## ENREGISTREMENT / LOCALISATION

Les Sportifs Congolais sont  
tenus de se faire enregistrer  
**OBLIGATOIREMENT** auprès du  
CNAC pour intégration au  
Groupe cible et ADAMS.  
Pour tous les Sportifs, Il est  
important de renseigner ses  
informations de localisation  
dans les délais. Deux types de  
manquements :

Une Absence de transmission  
d'informations, informations  
insuffisamment précises, ou  
Un Défaut d'actualisation de  
ses informations si de besoin.

## ETAPES DE LA PROCEDURE DE CONTRÔLE

1. Notification au sportif
2. Accueil au poste de contrôle du dopage
3. Choix d'un gobelet de recueil
4. Choix d'un kit de prélèvement avec 2 flacons A B
5. Observation de la miction par un ACD du même sexe
6. Répartition de l'échantillon 90 ml d'urine minimum
7. Mesure de la densité urinaire
8. Fermeture des kits des échantillons
9. Observations sur le formulaire et signature
10. Expédition des échantillons vers le Laboratoire accrédité...

## VIOLATIONS DES REGLES ANTIDOPAGE (VRAD)

### PRINCIPE DE RESPONSABILITE

**OBJECTIVE** : le sportif est responsable  
de toutes les substances retrouvées  
dans son organisme.

Une **Violation des Règles** antidopage  
« **VRAD** » peut entraîner une  
suspension d'une durée de 2 à 4 ans  
(**SUSPENSION** de compétitions,  
d'entraînements et d'encadrement) et  
**RADIATION** en cas de récidive.

### VRAD et SANCTIONS :

1. Présence d'une substance interdite dans l'échantillon fourni = **2 à 4 ANS**
2. Usage ou Tentative d'usage d'une substance interdite = **2 à 4 ANS**
3. Se soustraire ou refuser le Prélèvement d'un échantillon par un sportif = **4 ANS à RADIATION à Vie**
4. Manquements aux Obligations de Localisation d'un sportif et Non-Enregistrement du Sportif dans le Système... = **1 à 2 ANS**

## DROITS DES SPORTIFS PENDANT LA PROCEDURE DE CONTRÔLE

Être accompagné par un  
représentant et un interprète (si  
disponible).  
Demander un délai avant le  
contrôle pour une raison valable.  
Noter sur le formulaire leurs  
observations sur le déroulement  
du contrôle.

### RESPONSABILITÉS DES SPORTIFS

**Se soumettre au contrôle jusqu'à  
la fin de la procédure.**  
**Présenter une pièce d'identité  
appropriée.**  
**Demeurer toujours en présence  
de l'Escorte / ACD.**

### VRAD et SANCTIONS :

5. Falsification ou Tentative de Falsification de tout élément du Contrôle du Dopage de la part d'un Sportif ou autre personne = **2 à 4 ANS**
6. Possession d'une substance ou d'une méthode par un sportif... = **2 à 4 ANS**
7. Trafic ou Tentative de Trafic d'une substance ou d'une méthode interdite par un sportif ou autre = **4 ANS**
8. Administration ou Tentative d'administration par un Sportif d'une substance ou d'une méthode interdite = **4 ANS à RADIATION à Vie**
9. Complicité ou Tentative de complicité, Dissimulation... d'une Violation des Règles antidopage de la part d'un Sportif, d'un Encadreur Technique ou Médical, d'un Dirigeant... = **2 ANS à RADIATION**
10. Association interdite (avec une personne sanctionnée) de la part du Sportif ou d'une autre = **1 à 2 ANS**
11. Actes commis par un Sportif une autre personne pour décourager les signalements aux Autorités ou Actes de représailles... = **4 ANS à RADIATION**

## CONSEILS PRATIQUES

**PRÉCISER** aux Professionnels de  
santé (Médecin, Pharmacien...)  
que l'on est sportif et soumis aux  
Règles antidopage.  
**CONSULTER** un Professionnel de  
santé avant de prendre tout  
médicament.  
**VÉRIFIER** le caractère interdit ou  
non d'un médicament sur la **LISTE  
DES INTERDICTIONS** [wada-  
ama.org/liste](http://wada-ama.org/liste) ou sur **CNACBOT**.  
Dans certains cas, il pourra être  
possible de faire une demande  
d'**AUT rétroactive**.

## AUT (Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques)

Pour les sportifs (par exemple les  
Asthmatiques, les Diabétiques...) qui  
doivent suivre un traitement  
médical contenant une ou  
plusieurs substances interdites.  
Faire une demande d'AUT.  
La demande d'AUT doit être  
signée par le sportif ET le Médecin  
puis envoyée dès que possible  
avant le début de la compétition  
(au moins 1 MOIS avant).  
**Une AUT RETROACTIVE peut être  
demandée en cas d'URGENCE  
médicale avérée...**

**TOUS ENSEMBLE  
LUTTONS  
CONTRE LE  
DOPAGE !**

## COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires  
peuvent présenter des **risques**  
pour la santé et des risques de  
dopage. Certains compléments  
pourraient en effet contenir des  
substances interdites dont la  
consommation pourrait conduire à  
un contrôle **positif** et à des  
sanctions.  
**Pas de garantie à 100%** qu'un  
complément ne contient pas de  
substances interdites.

Les Conseils d'un Professionnel de  
Santé pour les besoins  
nutritionnels du Sportif s'avèrent  
judicieux.