

3. Le cannabis, une conduite dopante



Constat :

Le cannabis est le **produit illicite** le plus largement consommé en France, surtout par les jeunes. Ses effets sur l'organisme sont néfastes et les dangers d'une consommation régulière sont nombreux. Dans un contexte sportif, cette consommation s'assimile à une **conduite dopante**.



Enjeux :

- Expliquer aux jeunes footballeurs ce qu'est une conduite dopante et les faire prendre conscience que la consommation de cannabis est illégale et qu'elle ne peut pas être compatible avec une bonne hygiène de vie et une performance sportive.



Propositions de messages clés :

« On peut être performant sans avoir recours à des produits grâce à une hygiène de vie adaptée et un environnement favorable. »

« On parle de conduite dopante, lorsqu'une substance (médicament, stupéfiant...) est utilisée dans le but de surmonter un obstacle à des fins de performance (sportive ou autre).
Le cannabis est sur la liste des produits dopants. »

Cible de ce message ► à partir de U13.

Moment conseillé pour faire passer ces messages ► organiser une séance de questions / réponses entre les licenciés et les éducateurs.



Fiches de référence :

- Le cannabis : info ou intox ?
Recommandation ► distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents.
- Le cannabis, on s'informe et on en parle
Recommandation ► afficher cette fiche dans le clubhouse.