

Loyal et sain: Les cinq engagements

Le programme de prévention «cool and clean» œuvre en faveur d'un sport loyal et sain dans toute la Suisse. Ses participants s'engagent à soutenir les cinq engagements et à les respecter avant, pendant et après les activités sportives.



Les sportifs qui souscrivent aux cinq engagements ci-après de «cool and clean» s'engagent à les respecter avant, pendant et après le sport. La formulation d'un engagement personnel fait également partie des conditions.

Un éventail diversifié de mesures, d'événements, de matériel pédagogique et didactique, d'articles de motivation ainsi que l'appartenance à la communauté «cool and clean» sont utilisés pour encourager les jeunes à participer.

1. Je veux atteindre mes objectifs!

Mon être aspire au défi sportif. Le sport me permet de ressentir de la joie, de faire des progrès et de connaître le succès. Je suis prêt à m'investir et à aller jusqu'au bout de mes limites. Je sais que les échecs, les déceptions et les défaites font partie du sport et j'en tire des leçons.

2. Je me comporte avec fair-play!

Je respecte mes coéquipiers, mes adversaires, les entraîneurs, les coaches et les arbitres, et je suis franc envers eux. J'accepte les règles de compétition, les décisions des juges, des arbitres et des contrôleurs. Je suis opposé à toute forme de violence. Je suis prêt à m'intégrer au sein d'un groupe et à accepter d'autres personnes dans le mien. Nous contribuons ensemble à un sport loyal.

3. Je réussis sans dopage!

J'atteins mes objectifs grâce à mes propres efforts. Il n'y a pas de raccourci. Je prends le temps nécessaire au développement de mes capacités. Grâce à l'entraînement, j'améliore ma condition physique, ma technique, mon sens tactique et ma force mentale. C'est pourquoi je renonce aux substances interdites et aux produits qui me promettent des succès sportifs. Je ne consomme pas d'excitants ou d'analgésiques de manière abusive.

4. Je renonce au tabac et au cannabis et, si je bois de l'alcool, je le fais toujours de manière responsable!

Pour vivre de bons moments, je n'ai nullement besoin de dangereuses substances qui altèrent ma santé, ma perception ou mon comportement et qui me rendent dépendant. Le tabac amoindrit mes capacités de performance. Je ne consomme pas de tabac. Si je fume déjà, je renonce au tabac avant, pendant et après le

sport. Le cannabis est illégal et est considéré comme un produit dopant. Si je bois de l'alcool, je le fais de façon à ne prendre aucun risque, ni pour les autres, ni pour moi-même. Je respecte les mesures de protection des jeunes. J'organise les célébrations de victoires et tout autre rituel sans alcool. La loi impose les règles suivantes : pas d'alcool avant 16 ans ; le vin, la bière et le cidre dès 16 ans ; les spiritueux et les alco pops dès 18 ans.

5. Je...!/Nous...!

Je formule cet engagement pour moi-même ou nous le formulons pour notre groupe. Je pense à un engagement qui me tient à cœur et à ce que je dois faire pour le respecter. Tout le monde y réfléchit et nous faisons le point ensemble. Je consigne mon/notre engagement par écrit.

Source: Cahier pratique «mobile» 37/2008, Reto Aebi, Hans-David Steiger, Adrian von Allmen, René Huber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO