



La prévention des conduites addictives en milieu sportif

Lundi 15 décembre 2025

Vanessa LEDOUX – Chargée de prévention et de formation



Sommaire

1. Présentation de l'association

2. Les bases en addictologie

**3. Pourquoi et comment prévenir les conduites
addictives au sein de mon club ?**

4. Temps d'échange



Présentation de l'association

Addictions France

QUI SOMMES-NOUS ?



Une association **nationale**, reconnue d'utilité publique, fondée en **1872** par Louis Pasteur et Claude Bernard.

Une association au service **des personnes touchées par des conduites addictives** et **leur entourage**, qui agit pour **faire évoluer les opinions** et **la législation**.

Une association qui intervient sur **toutes les conduites addictives** : alcool, tabac, cannabis et autres drogues illicites, pratiques de jeu excessives et autres addictions sans substance.



EN MAYENNE



Justice



Formation



Festif



Sportif



Missions de prévention et de formation



Scolaire

Entreprise



Insertion



NOS MODALITES D'INTERVENTION



Projet global de prévention
financé par l'ARS (Agence Régionale de Santé)

Reste à charge de 50 euros par saison (*et non par intervention, que j'intervienne 1 fois ou 10 fois, le RAC reste de 50 euros*)

Pédagogie ludique et expérimentuelle



Les bases en addicto

Testons vos connaissances !

KAHOOT



1. Ouvrez l'application « appareil photo » sur votre téléphone.
2. Scannez le QR CODE.
3. Ouvrez le lien.

QUESTION 1



Au bar, chaque verre servi contient
la même dose d'alcool,
soit 10 grammes d'alcool pur.

VRAI

FAUX

QUESTION 1



Au bar, chaque verre servi contient
la même dose d'alcool,
soit 10 grammes d'alcool pur.

VRAI

QUESTION 1



Un verre standard =



=



=



=



=



=



=

**une unité
d'alcool**

Une chope
de bière
à 5°
(25 cl)

Une coupe
de champagne
à 12°
(10 cl)

Un verre
de vin
à 12°
(10 cl)

Un verre
d'apéritif
à 18°
(7 cl)

Un verre
de whisky
à 40°
(3 cl)

Un verre
de pastis
à 45° (un peu
moins de 3 cl)

soit 10 g
d'alcool
soit 1 alcoolémie
à 0,25g/L de sang

QUESTION 1



Focus sur la bière



1 demi
(25cl) à 5%

1 unité
d'alcool

1 verre de
33cl à 5%

1,5 unité
d'alcool

1 pinte
(50cl) à 5%

2 unités
d'alcool

1 verre de
33cl à 8%

2 unités
d'alcool



QUESTION 2



**Quel taux d'alcoolémie est autorisé
pour prendre le volant ?**

0 pour les permis probatoires

0,20g/L de sang
pour les permis probatoires

0,25g/L de sang
pour les permis classiques

0,50g/L de sang
pour les permis classiques

QUESTION 2



**Quel taux d'alcoolémie est autorisé
pour prendre le volant ?**

0 pour les permis probatoires

**0,20g/L de sang
pour les permis probatoires**

**0,25g/L de sang
pour les permis classiques**

**0,50g/L de sang
pour les permis classiques**

QUESTION 2



| ALCOOL AU VOLANT | | |
|--------------------------------------|--|--|
| Limites | | |
| | Contravention | Délit |
| Permis normal | ≥0,5 g/L de sang soit ≥0,25 mg/L d'air | ≥0,8 g/L de sang soit ≥0,4 mg/L d'air |
| Permis Probatoire (jeune conducteur) | ≥0,2 g/L de sang soit ≥0,1 mg/L d'air 0 verre d'alcool en pratique | ≥0,8 g/L de sang soit ≥0,4 mg/L d'air |

 LegiPermis ■ ■
Sécurité Routière et Législation

QUESTION 3



En moyenne, il faut 30 minutes pour éliminer une unité d'alcool.

VRAI

FAUX

QUESTION 3



En moyenne, il faut 30 minutes pour éliminer une unité d'alcool.

FAUX

QUESTION 3



À quelle vitesse éliminez-vous l'alcool ?



VOUS ÊTES UNE FEMME

Entre 0,085 et 0,10
grammes d'alcool par litre
de sang par heure



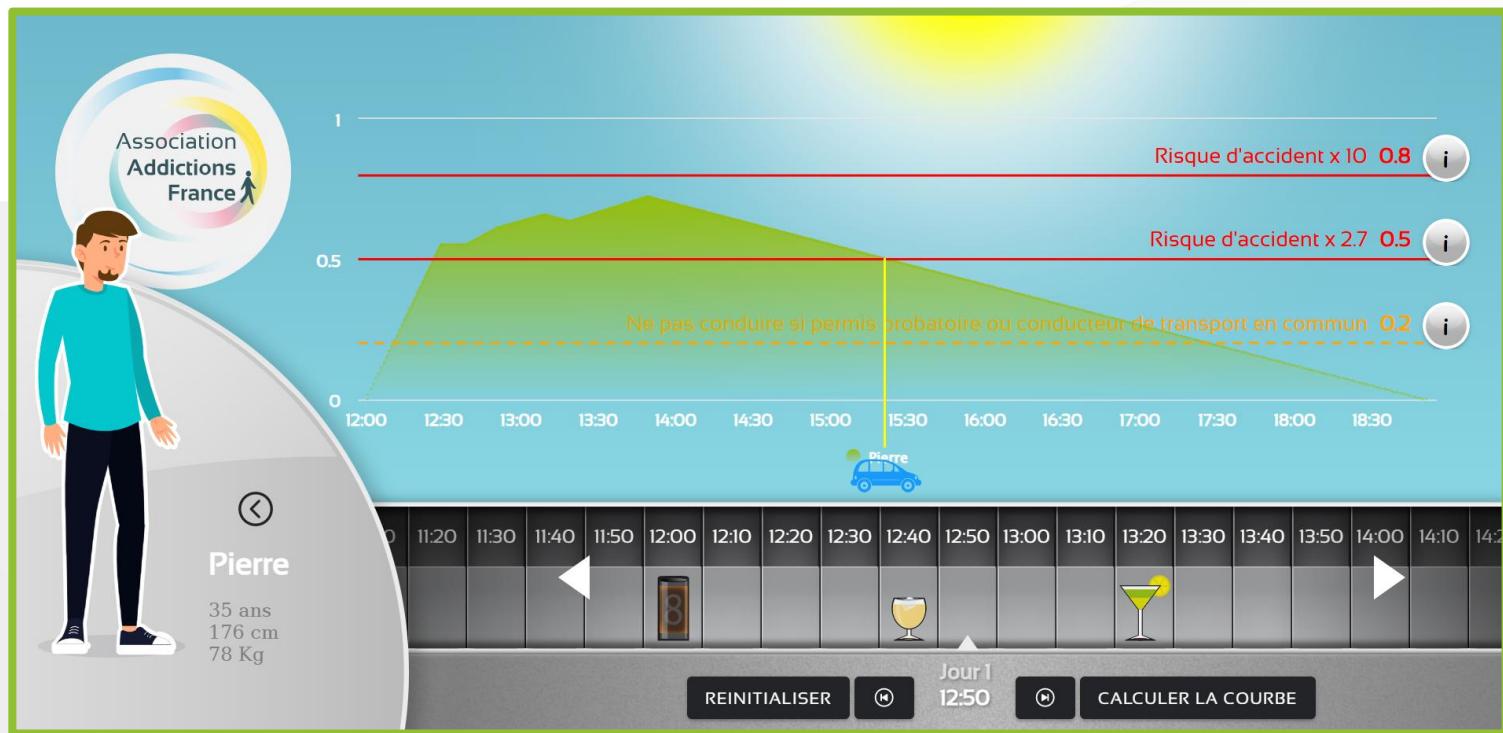
VOUS ÊTES UN HOMME

Entre 0,10 et 0,15
grammes d'alcool par litre
de sang par heure

QUESTION 3



Un outil ludique et pratique :



QUESTION 4



Le tabac, ça déstresse !

VRAI

FAUX

QUESTION 4



Le tabac, ça déstresse !

FAUX

QUESTION 4



La nicotine présente dans la cigarette n'est pas un sédatif. Bien au contraire, c'est **un stimulant** !

La sensation d'apaisement après avoir fumé est liée à la satisfaction du **manque** de nicotine.

Chaque cigarette réactive et multiplie les récepteurs à la nicotine et prépare à un nouveau manque dans la demi-heure ou l'heure qui suit.

QUESTION 5



La cigarette industrielle est moins nocive que la cigarette roulée.

VRAI

FAUX

QUESTION 5



La cigarette industrielle est moins nocive que la cigarette roulée.

VRAI

QUESTION 5



1 cigarette
roulée



2 cigarettes
industrielles

1 cigarette
tubée



1,5 cigarette
industrielle

QUESTION 6



On grossit forcément quand on arrête de fumer.

VRAI

FAUX

QUESTION 6



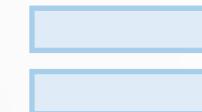
On grossit forcément quand on arrête de fumer.

FAUX

QUESTION 6



1 personne sur 3
prend du poids



1 personne sur 3
reste à son poids



1 personne sur 3
perd du poids

Tout dépend si l'on **compense** l'arrêt de la cigarette avec la nourriture !



QUESTION 7



Le cannabis est légal.

VRAI

FAUX

QUESTION 7



Le cannabis est légal.

FAUX

QUESTION 7

Malgré un taux d'expérimentation du cannabis en France s'élevant à **1 personne sur 2**, le cannabis est bien interdit depuis **1970**.

Qu'il soit **récréatif ou médical**.

QUESTION 8



**Le cannabis peut déclencher
des maladies d'ordre psychiatrique
(schizophrénie).**

VRAI

FAUX

QUESTION 8



**Le cannabis peut déclencher
des maladies d'ordre psychiatrique
(schizophrénie).**

VRAI

QUESTION 8



Le cannabis a la réputation de déclencher des pathologies sous-jacentes, en dormance, comme la schizophrénie.

QUESTION 9



Le cannabis reste détectable environ 3 heures dans la salive.

VRAI

FAUX

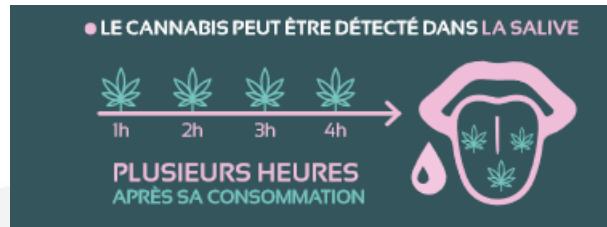
QUESTION 9



Le cannabis reste détectable environ 3 heures dans la salive.

FAUX

QUESTION 9



| | |
|---|--|
| Temps d'élimination dans le sang du THC | Usage occasionnel: 2 à 8h Usage intensif et quotidien : jusqu'à 1 mois après l'arrêt |
| Temps d'élimination dans les urines du THC | Usage occasionnel: 3 à 5 jours Usage intensif et quotidien : 30 à 70 jours |
| Temps d'élimination dans la salive du THC | Usage occasionnel: 6 à 8h Usage intensif et quotidien : Jusqu'à 24h voir jusqu'à 8jours |

QUESTION 10



En France, un foyer possède en moyenne 10 écrans.

VRAI

FAUX

QUESTION 10



En France, un foyer possède en moyenne 10 écrans.

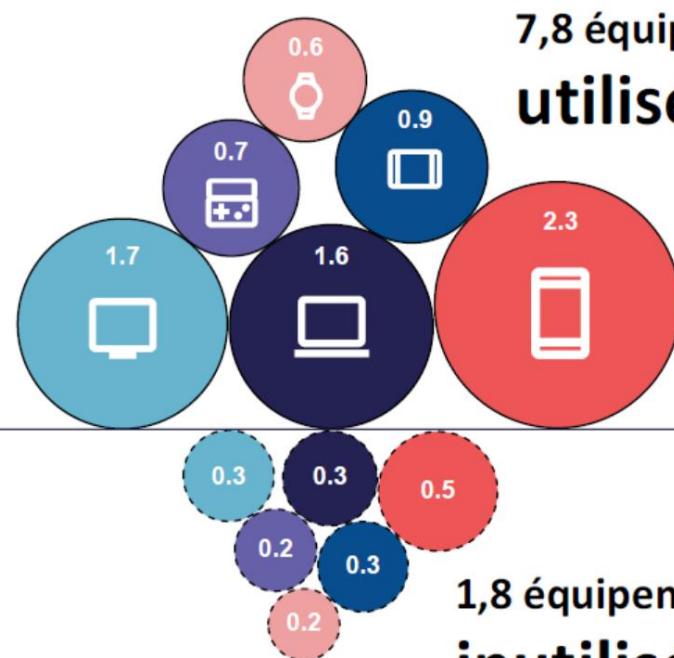
VRAI

QUESTION 10

Nombre moyen d'appareils avec écran par foyer

- Champ : population disposant d'un accès à internet à domicile -

**7,8 équipements
utilisés**



**1,8 équipement
inutilisé**

QUESTION 11



La nomophobie est la peur d'être sans son téléphone portable.

VRAI

FAUX

QUESTION 11



**La nomophobie est la peur d'être sans
son téléphone portable.**

VRAI

QUESTION 11



NoMophobia

- No mobile phone phobia

FoMo

- Fear Of Missing Out

Smombie

- Contraction de Smartphone et Zombie

QUESTION 12



En France, un ado passe en moyenne 5 heures sur les écrans.

VRAI

FAUX

QUESTION 12



En France, un ado passe en moyenne 5 heures sur les écrans.

FAUX

QUESTION 12



Les 13-18 ans disent passer **6h45** par jour devant un écran pour :

Communiquer avec des amis : 85%

Tromper l'ennui ou la solitude : 50%

Travailler : 36%



Prévenir les addictions

Pourquoi ? Comment ?

PREVENTION DES ADDICTIONS ET MILIEU SPORTIF : LIENS ?



Le sport permet de transmettre **des valeurs importantes et positives** telles que l'esprit d'équipe, le respect des autres ou encore la persévérance. Il peut également être un facteur favorisant **la santé ou l'estime de soi.**

Il existe, dans le sport comme ailleurs, des consommations de produits psycho-actifs. Elles peuvent être **occasionnelles ou régulières**, et avoir **des conséquences sur la santé des joueurs comme sur leurs performances**. Elles peuvent aussi **perturber le bon déroulement** de manifestations sportives ou venir **ternir l'image** de l'association sportive et du sport qu'elle représente.

PREVENTION : DEFINITION



C'EST :

Ouvrir un espace de réflexion et d'échange

Permettre aux licencié.es de faire des choix éclairés

Favoriser le vivre-ensemble

Créer un environnement favorable

Limiter les risques et les dommages

CE N'EST PAS :

Fermer la buvette

Interdire l'alcool

Faire la morale aux licencié.es

Abolir la convivialité au club

Imposer l'abstinence

Juger les consommateurs et leurs consommations

SI VOUS AVEZ DÉJÀ VECU CES SITUATIONS :



Un des joueurs que j'encadre arrive défoncé à l'entraînement



Un mineur commande une bière à la buvette



Les joueurs reprennent le volant après avoir fêté leur victoire



Un incident lié aux consos a déjà entaché le bon déroulement de la soirée du club / des matchs



Ce sont toujours les mêmes qui conduisent pour aller au match le dimanche



Certains joueurs ne sont pas en forme au match du dimanche après un samedi soir festif

SI VOUS VOUS ETES DÉJÀ POSES CES QUESTIONS :



Quels sont les signes qui doivent m'inquiéter ?



Comment aborder le sujet ?



Est-ce mon rôle ? Ma responsabilité ? Suis-je légitime ?



Vers qui orienter ?

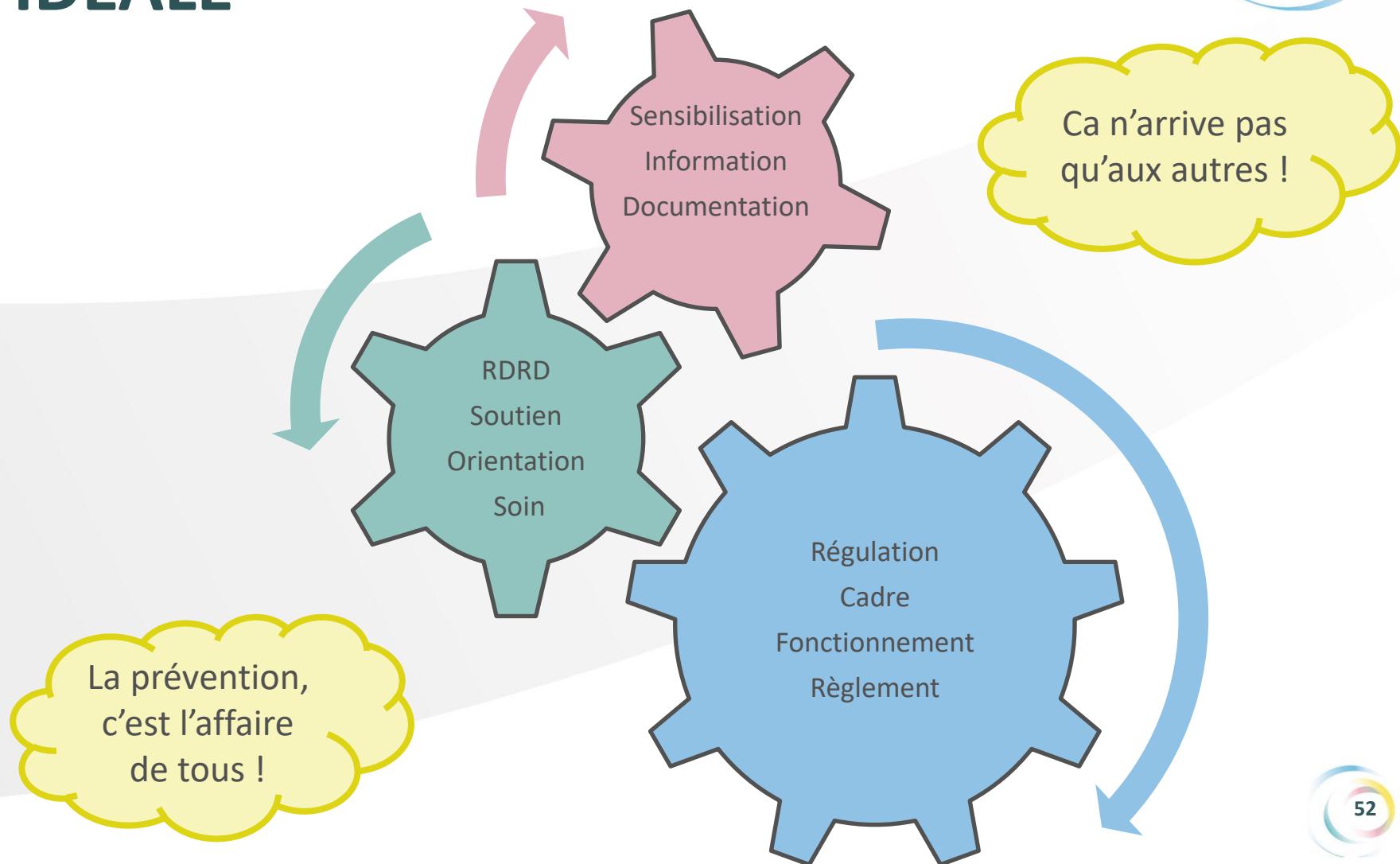


Comment sensibiliser sans moraliser ?



Comment modifier les habitudes sans brusquer ?

LA DEMARCHE DE PREVENTION IDEALE



LES EXEMPLES



LA FORMATION DES ENCADRANTS

- SEQUENCE INTRODUCTIVE
 - Présentation du contexte, des objectifs et prise en compte des attentes
- SEQUENCE N°1 : Addictions et pratiques addictives de quoi parle-t-on ?
 - Les représentations, addictions et milieu sportif
 - Les raisons de l'usage
 - Les différents types d'usage
- SEQUENCE N°2 : Les addictions avec ou sans produits
 - Les différents produits ou comportements et leurs effets
 - Les addictions sans produits
- SEQUENCE N°3 : Prévention des pratiques addictives en milieu sportif
 - La prévention aujourd'hui
 - Démarche globale de prévention en milieu sportif: les leviers d'intervention
 - Repères et orientation
- SEQUENCE N°4 : Conditions et règlementations
 - Consommations et conduites addictives quelle réglementation ?
 - Partenariats et bonnes pratiques
- SEQUENCE N°5 : La prévention en pratique
 - Penser un projet global de prévention au sein de mon institution
- SEQUENCE FINALE
 - Évaluer les acquis de la formation
 - Évaluer la satisfaction
 - Clôturer la formation

LES EXEMPLES



LA FORMATION D'UN GROUPE DE TRAVAIL

Groupe représentatif : dirigeant, encadrant, bénévole, pratiquant, parent de pratiquant...

Personnes qui ont envie de travailler ces questions

Statut de « référent »

En intra ou en inter

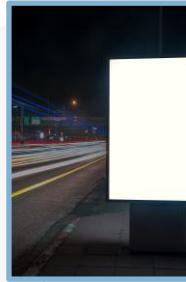
LES EXEMPLES



LE RESPECT DE LA LOI



La vente d'alcool
(Code de la Santé Publique)



Le sponsoring, le parrainage, la publicité
(Loi Evin)



La consommation de tabac aux abords du stade
(Loi du 1^{er} juillet 2025)

LES EXEMPLES



LA VENTE D'ALCOOL

Respecter le nombre maximal de buvettes autorisées par an

Ne servir que les groupes de boissons autorisés

Ne pas servir de personnes ivres

Ne pas servir de mineurs

Appliquer les règles d'affichage

LES EXEMPLES

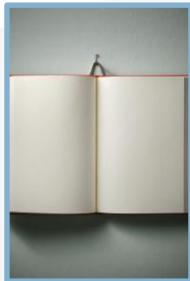


L'ELABORATION DE DOCUMENTS



Une charte

(La charte du bénévole / du club / de l'équipe)



Un guide

(Livret d'accueil d'un nouveau joueur / bénévole)



Un protocole

(Conduites à tenir devant un malaise / un comportement inadapté)



Des affiches

(A l'effigie du club)

LES EXEMPLES



LA SENSIBILISATION DES PRATIQUANTS

Les plus jeunes

Apprendre à me connaître – Être bien dans mes baskets

Comprendre et gérer mes émotions

Apprendre à connaître les autres – Être à l'aise avec les autres

Les moins jeunes

Proposer des informations fiables

Réduire les risques et les dommages

Connaître les structures ressources

Les adultes / parents

Prendre conscience que mon comportement influence celui des autres

Prendre conscience que le club est tout autant un lieu éducatif que sportif

Les bénévoles à la buvette

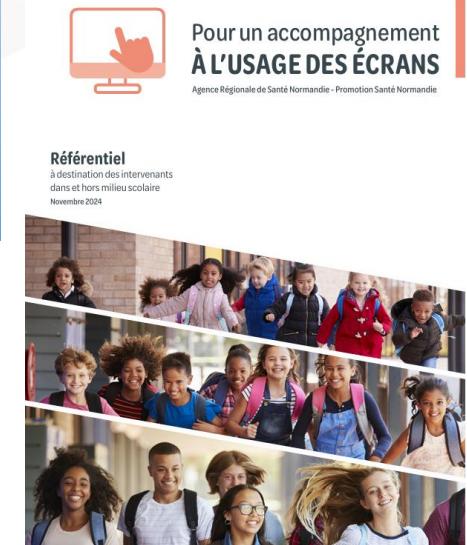
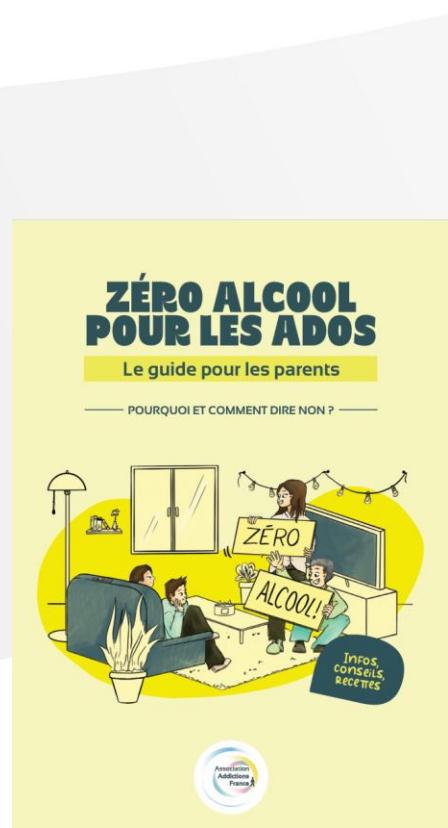
Connaître la loi

Être accompagné et soutenu

LES EXEMPLES

Association
Addictions
France

LA SENSIBILISATION DES PRATIQUANTS



LES EXEMPLES

L'ESPACE DE PREVENTION EN MILIEU FESTIF



Risques auditifs



Risques sexuels



Risques addictifs



Espace de prévention animé par le collectif Kaméléon, au festival « Les Pléiades » à La Brûlatte (53)



ETAT DES LIEUX (spécial festif)



- Nous avons un dispositif de repérage des mineurs
- Nous avons un protocole de gestion d'ivresse manifeste, de comportement inadapté
- Nous proposons des temps d'échange autour de situations qui ont posé problème
- Nous connaissons les gestes de premiers secours
- Nous apposons des affiches de prévention et proposons des flyers
- Nous avons une offre variée de boissons non alcoolisées
- Nous utilisons des prix cohérents entre les boissons alcoolisées et les boissons non alcoolisées
- Nous mettons en valeur notre offre de boissons non alcoolisées
- Nous proposons une boisson non alcoolisée gratuite aux conducteurs
- Nous mettons à disposition des éthylotests
- Nous proposons gratuitement un accès à l'eau
- Nous mettons à disposition un espace détente, pour se poser

LES EXEMPLES



LA COMMUNICATION D'INFORMATIONS

A green poster for the 'Mois sans tabac' (Month without tobacco) campaign. At the top left is the French flag and the text 'REPUBLIQUE FRANCAISE'. At the top right is the 'Santé publique France' logo. In the center is a red circle containing a yellow hand making a peace sign. Below it, the text 'MOIS SANS TABAC' is written in white. The main title 'La meilleure façon d'arrêter de fumer, c'est de s'inscrire à Mois sans tabac.' is displayed in large white text. At the bottom, there is a call to action 'Inscrivez-vous sur mois sans tabac!' with a small graphic of a pen writing on a clipboard.

A vibrant poster for the 'Pas Besoin d'Alcool' campaign. The background is black with a textured blue border at the bottom. In the center, large, colorful letters 'C', 'd', and 'j' are arranged in a dynamic, dancing pose. A small, white, stylized character with arms and legs is integrated into the letter 'd'. The scene is set against a dark background with a crescent moon, stars, and yellow diagonal stripes. Below the main graphic, the text 'PAS BESOIN D'ALCOOL POUR ENFLAMMER LE DANCEFLOOR, LES AMIS SUFFISENT !' is written in white. At the bottom left, there's a QR code and the text 'Reactivez le site des amis sans alcool'. The bottom right features a cartoon hand holding a cigarette. The footer contains logos for 'Le Défi des Jeunes', 'Enseignement', 'Education à la Santé', 'Ministère de l'Éducation nationale', 'Ministère de la Santé', 'Ministère de l'Intérieur', 'Ministère de l'Énergie', 'Ministère de l'Aménagement du territoire et du Développement durable', 'Ministère de l'Économie et des Finances', 'Ministère de l'Énergie et du Climat', 'Ministère de l'Énergie et du Climat', 'Ministère de l'Énergie et du Climat', and 'Ministère de l'Énergie et du Climat'.

A vibrant poster for the 'La puff' campaign. The title 'La puff' is written in large, colorful, bubbly letters at the top right. Below it, the tagline 'tu en sais quoi?' is written in a smaller, pink font. On the left, there's a black megaphone pointing towards the text. In the center, there's a white electronic cigarette. The background features a gradient from yellow to blue. There are several speech bubbles containing text and small cartoon faces. At the bottom, there are logos for various sponsors like L'Oréal, Gammes, and Le Monde.

LES EXEMPLES



LA CONNAISSANCE DES STRUCTURES RESSOURCES

Le médecin traitant

L'UC-IRSA

Le CSAPA

Les CJC

Les mouvements d'entraide

La clinique de la Bréhonnière



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Place aux
échanges !



Vanessa LEDOUX
Chargée de prévention et de formation
vanessa.ledoux@addictions-france.org



06 10 63 91 09 / 02 43 14 26 97

www.addictions-france.org

ANPAA – 76 Bd Lucien Daniel – 53000 LAVAL



Que ce soit pour vous faire monter en compétences sur les sujets de la prévention et des consommations,

Que ce soit pour vous guider dans la rédaction de documents relatifs au cadre,

Que ce soit pour sensibiliser et mettre en réflexion vos licencié.es sur leurs consommations,

Que ce soit pour accompagner vos licencié.es dans leur développement en tant que sportif mais également en tant que personne,

N'hésitez pas à me solliciter pour réfléchir ensemble à la manière dont je pourrais vous aider ! ☺