



# **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*

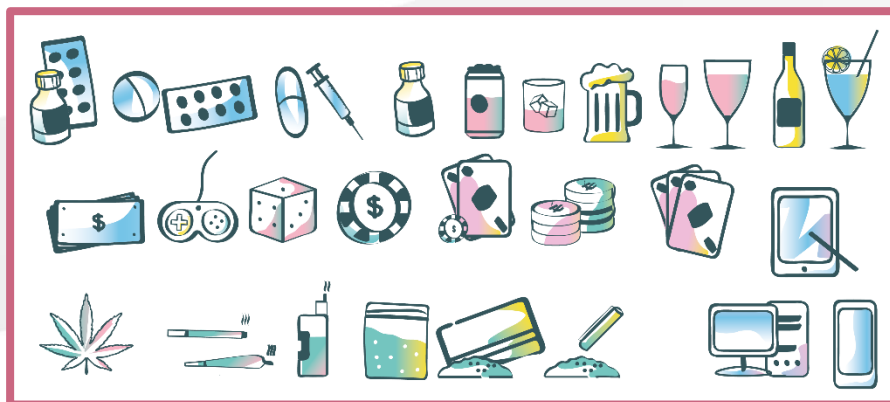
# QUI SOMMES-NOUS ?



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**.

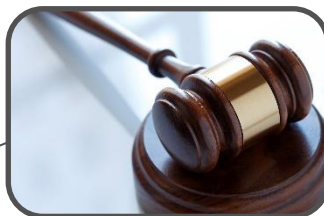
Une association qui intervient sur **toutes les conduites addictives** : alcool, tabac, cannabis et autres drogues illicites, pratiques de jeu excessives et autres addictions sans substance.



# EN MAYENNE



Justice



Formation



Festif



Missions de  
prévention et  
de formation

Sportif



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 expérientielle**



**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 ?**

<b>0 pour les permis probatoires</b>	<b>0,20g/L de sang pour les permis probatoires</b>
<b>0,25g/L de sang pour les permis classiques</b>	<b>0,50g/L de sang pour les permis classiques</b>

# 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	<b><math>\geq 0,5</math></b> g/L de sang soit <b><math>\geq 0,25</math></b> mg/L d'air	<b><math>\geq 0,8</math></b> g/L de sang soit <b><math>\geq 0,4</math></b> mg/L d'air
Permis Probatoire (jeune conducteur)	<b><math>\geq 0,2</math></b> g/L de sang soit <b><math>\geq 0,1</math></b> mg/L d'air 0 verre d'alcool en pratique	<b><math>\geq 0,8</math></b> g/L de sang soit <b><math>\geq 0,4</math></b> mg/L d'air
 <b>LegiPermis</b>  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

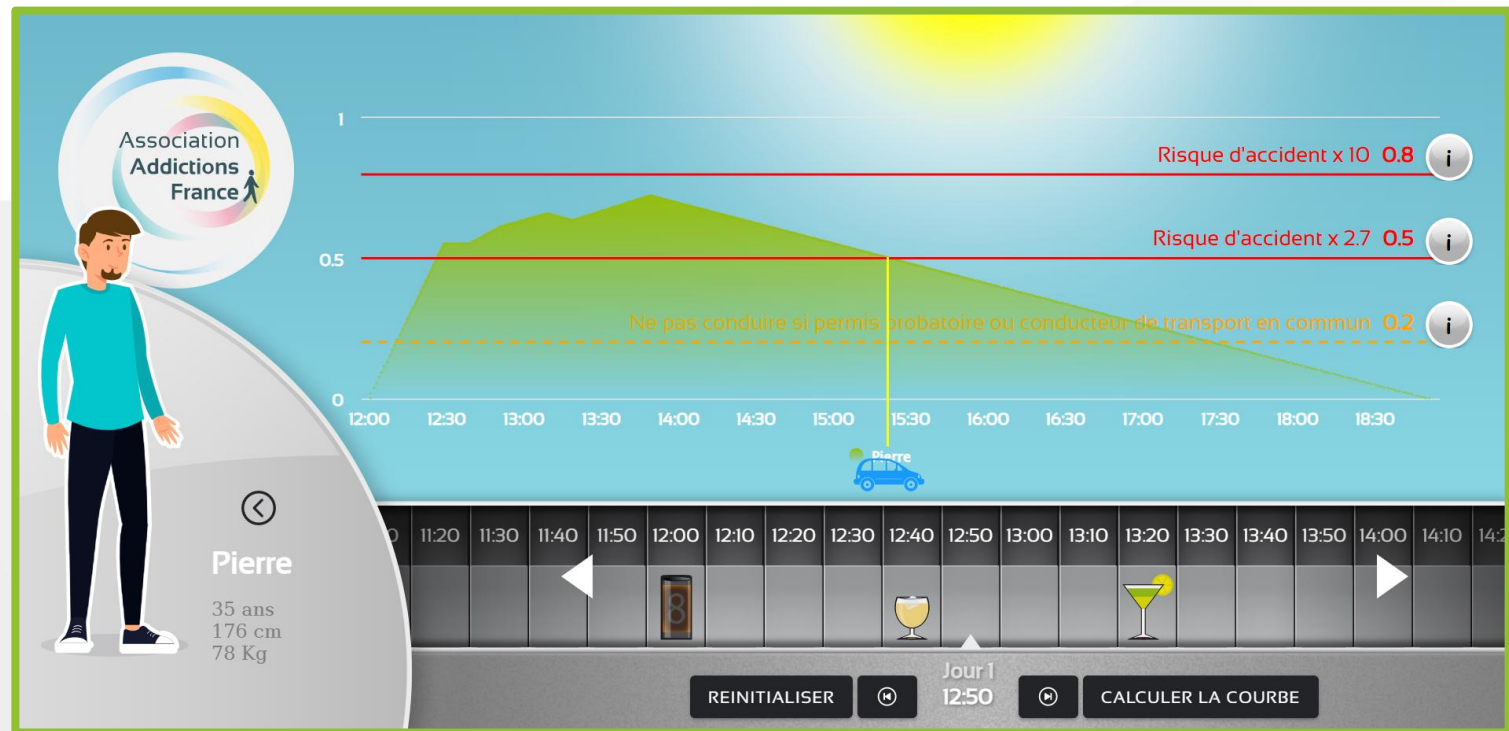


VOUS ÊTES UN HOMME

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**

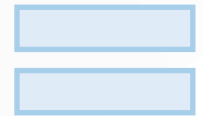
# QUESTION 6



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**

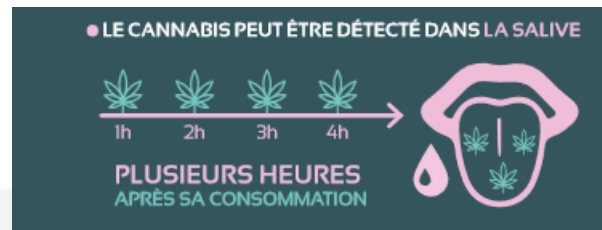
# QUESTION 9



**Le cannabis reste détectable  
environ 3 heures dans la salive.**

**FAUX**

# QUESTION 9



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

# QUESTION 10



En France, un foyer possède en moyenne 10 écrans.

**VRAI**

**FAUX**

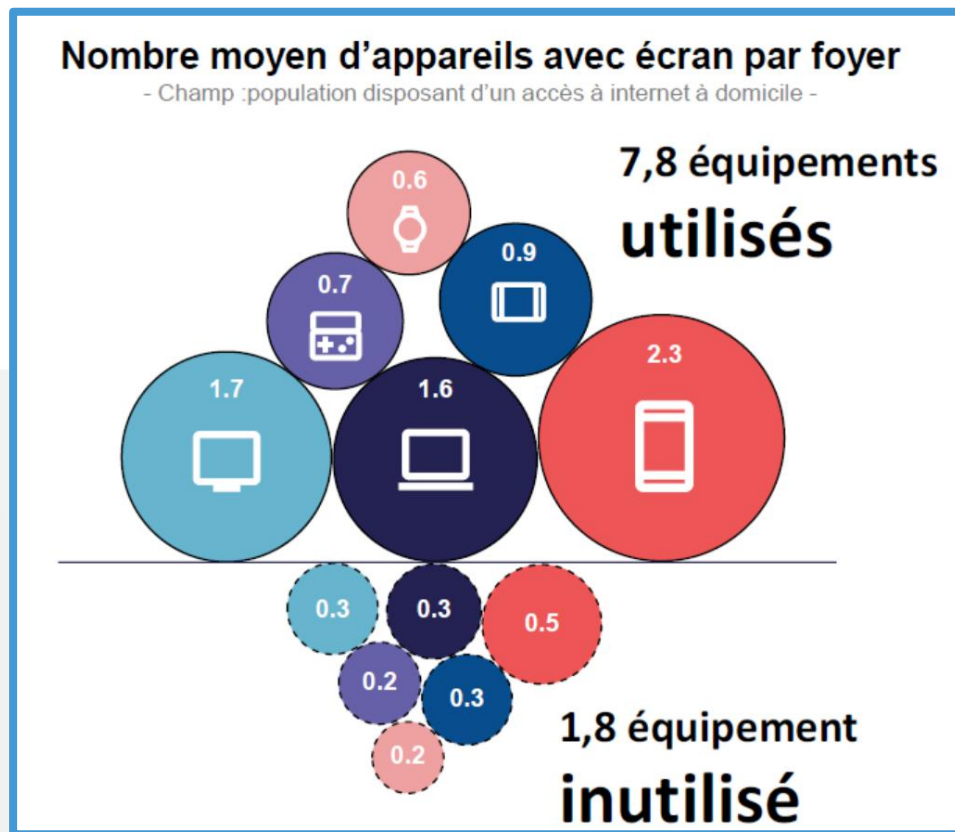
# QUESTION 10



**En France, un foyer possède en moyenne 10 écrans.**

**VRAI**

# QUESTION 10





# 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

## NoMophobie

- No mobile phone phobia

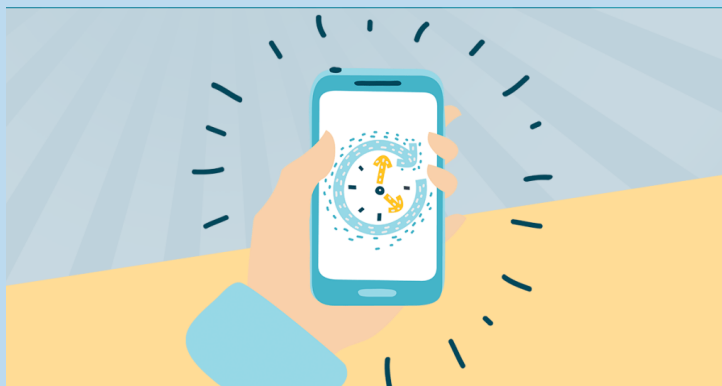
## FoMo

- Fear Of Missing Out

## Smombie

- Contraction de Smartphone et Zombie

## QUESTION 12

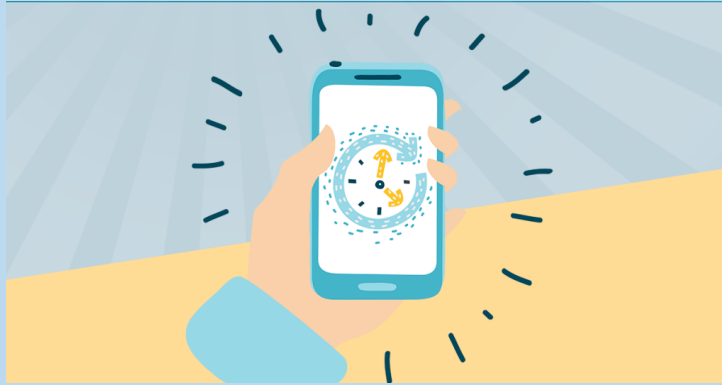


**En France, un ado passe en moyenne 5 heures sur les écrans.**

**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 ?

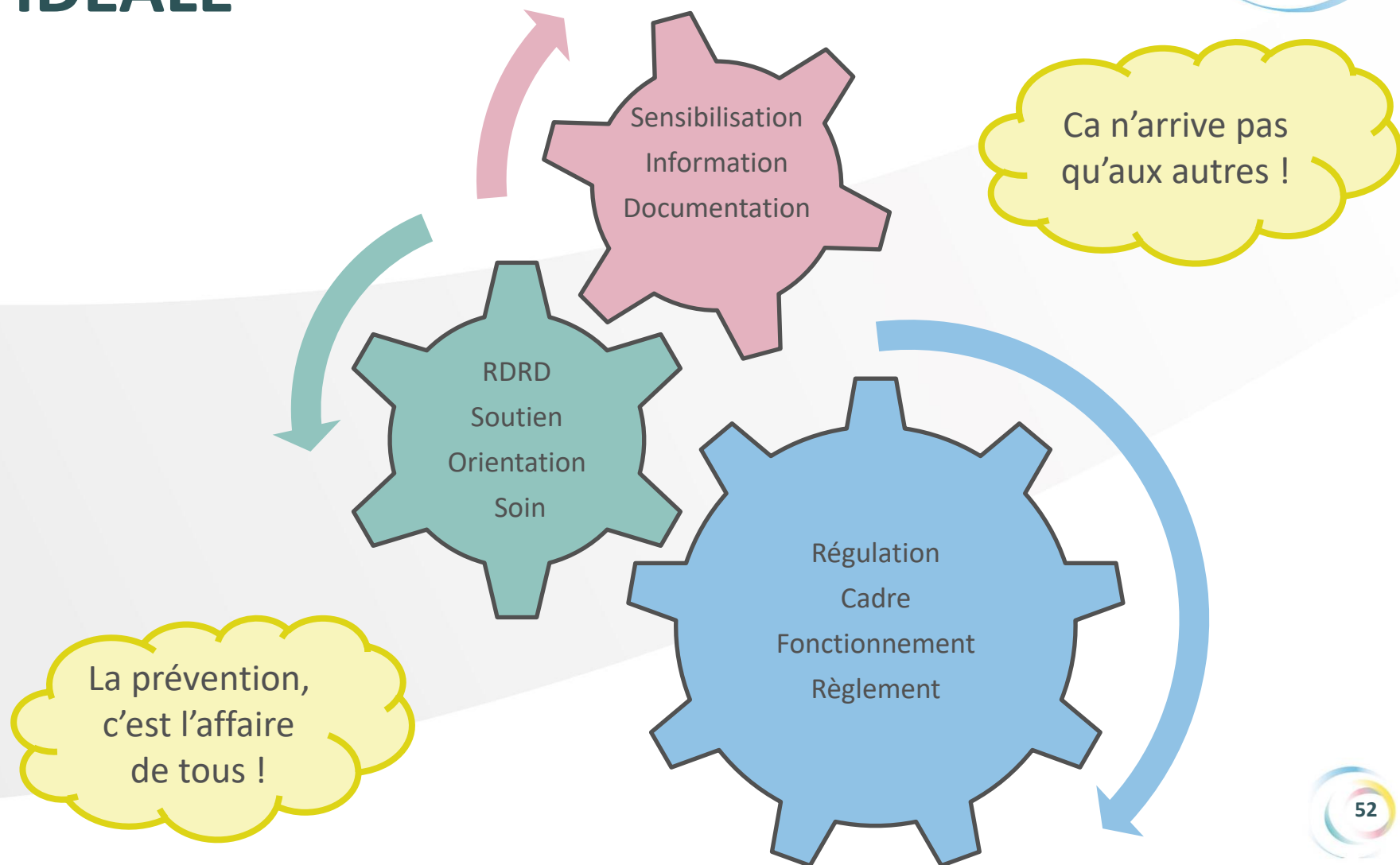


Comment sensibiliser  
sans moraliser ?



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 réglementations
  - 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 »

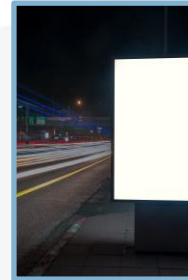
En intra ou en inter

# 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<sup>er</sup> 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



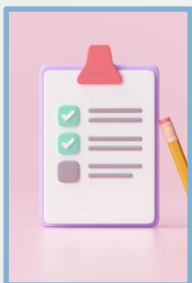
### Une charte

*(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

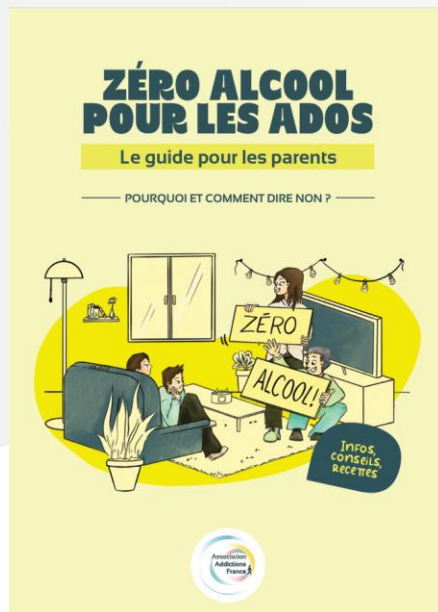
Connaître la loi

Être accompagné et  
soutenu

# LES EXEMPLES



## LA SENSIBILISATION DES PRATIQUANTS



# LES EXEMPLES

## L'ESPACE DE PREVENTION EN MILIEU FESTIF



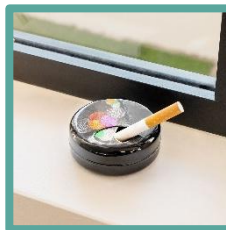
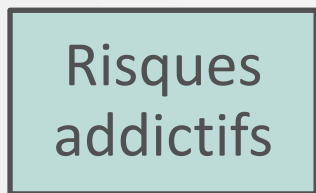
Risques  
auditifs



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)

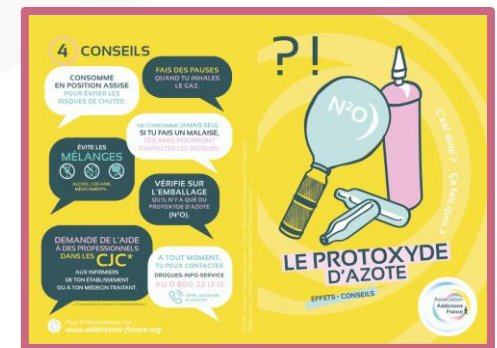
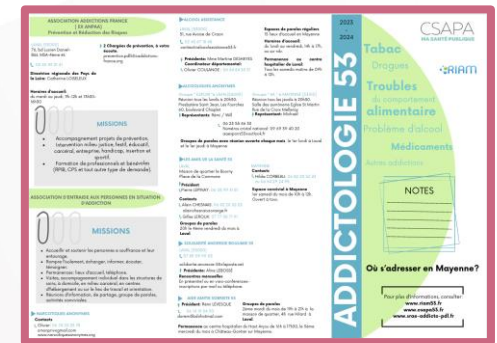


- ☐ Nous avons un dispositif de repérage des mineurs
- ☐ Nous avons un protocole de gestion d'ivresse manifeste, de comportement inadapté
- ☐ Nous proposons des temps d'échange autour de situations qui ont posé problème
- ☐ Nous connaissons les gestes de premiers secours
- ☐ Nous apposons des affiches 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



# 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](mailto:vanessa.ledoux@addictions-france.org)


☎ 06 10 63 91 09 / 02 43 14 26 97

🔗 [www.addictions-france.org](http://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 ! 😊