

TROUSSE DE FORMATION SUR LE CANNABIS DANS LE SPORT

Table de Matières

Introduction	1
Comment se servir de cette trousse	2
Messages clés	4
FAQ sur le cannabis dans le sport	5
Diapositives avec notes d'allocution	8
Questionnaire sur le cannabis dans le sport.....	15

Parlez-nous du #cannabisdanslesport:



@EthicsInSPORT
@TrueSportpur



facebook.com/CanadianCentreforEthicsinSport
facebook.com/TrueSportpur

Mission

Bâtir un sport meilleur

Le CCES s'y prend en posant les actions suivantes :

- Activer un système sportif axé sur des valeurs et des principes;
- Défendre un sport juste, sécuritaire et ouvert;
- Protéger l'intégrité du sport.

Vision

Le sport au Canada est juste, sécuritaire et ouvert pour tous.

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) est certifié conforme à la norme de gestion de la qualité ISO 9001:2008, ce qui montre que le CCES répond aux besoins de ses intervenants et à toutes les exigences de la réglementation.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport

201-2723 rue Lancaster
Ottawa (Ontario) K1B 0B1
info@cces.ca
www.cces.ca/fr

Le CCES voudrait remercier le gouvernement du Canada du soutien financier accordé par l'entremise de Sport Canada et du ministère du Patrimoine canadien.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Introduction

Avec la légalisation du cannabis qui devrait entrer en vigueur à l'été 2018, la réglementation commence à prendre forme dans les provinces et territoires. Or, les plans des différents gouvernements en matière de surveillance, d'octroi de permis, de vente et de distribution sont en train de créer un ensemble de règles disparates à l'échelle du pays.

Devant la complexité grandissante de ce processus, il convient de rappeler que dans le domaine de la lutte contre le dopage, il n'y a pas de débat à avoir : **dans le sport, le cannabis est interdit.**

C'est assez simple, mais des questions subsistent tout de même. Quelle est la quantité interdite? Qu'en est-il des dérivés cannabinoïdes? Si j'en ai besoin à des fins médicales? Pourquoi est-ce encore interdit? Il s'agit là de questions légitimes et importantes que peuvent se poser les athlètes, leur personnel de soutien et leurs familles. Il incombe à la communauté sportive de répondre à ces questions et de non seulement rappeler la conclusion que le cannabis est interdit, mais également de bien faire comprendre les motifs et les applications de cette interdiction.

En tant qu'agence antidopage du Canada et porteur du Sport pur, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) veut aider ses partenaires sportifs à répondre à ces questions. À cette fin, cette trousse contient des ressources grâce auxquelles vous pourrez donner des informations claires sur ce sujet à vos athlètes, à vos étudiants, à vos professeurs, à votre personnel et à vos entraîneurs. Elle est conçue pour les aider à éviter d'enfreindre par inadvertance les règles antidopage, les encourager à s'informer et à maximiser leurs chances de succès.

La trousse propose du matériel pour votre site Web, des conseils sur le vocabulaire à employer lors de formations, des ressources pour approfondir les recherches et des trucs pour communiquer le message sur les médias sociaux.

N'hésitez pas à visiter notre site Web pour trouver plus de renseignements et à nous poser des questions sur le cannabis dans le sport à substances@cces.ca.

Le CCES vous remercie de votre collaboration à cette initiative.

cces.ca/fr/cannabis

Comment se servir de cette trousse

Vous trouverez ci-dessous une brève description de chacune des ressources offertes dans cette trousse. Nous vous expliquons également à qui elles s'adressent, comment les utiliser dans différents contextes et comment faire pour élargir leur champ d'application.

Vous pouvez garder les ressources telles quelles ou y mettre de la créativité. Si vous l'adaptez à vos besoins précis, assurez-vous toutefois que le message reste le même. Une fois que votre message est lancé, faites-nous-le savoir pour que nous puissions l'amplifier et encourager d'autres à suivre votre exemple. Utilisez le mot-clic #cannabisdanslesport pour participer à la conversation!

Messages clés

Si vous décidez d'adapter le contenu de cette trousse, les messages clés sont de bons repères pour vous assurer que nous travaillons tous dans le même sens. Veuillez vous y référer lorsque vous partagez d'autres ressources.

Foire aux questions

La FAQ comporte 13 questions fréquemment posées à propos du cannabis dans le sport. On y parle notamment de la présence de ce produit sur la Liste des interdictions et des exemptions médicales; ce document peut être utilisé dans plusieurs contextes et de différentes façons. Vous pouvez par exemple :

- le publier sur votre site Web, car il comprend plusieurs liens vers des ressources supplémentaires;
- l'intégrer en partie ou en totalité au contrat d'un athlète;
- le distribuer dans le cadre d'une formation pour les entraîneurs;
- vous en servir comme contenu pour les médias sociaux, sous forme de texte ou d'images;
- le diviser par question et les présenter sous forme de diapositives qui seront diffusées sur des écrans publics, par exemple dans des salles d'entraînement, des centres d'éducation physique, des bureaux de service des sports ou des espaces communs de clubs.

Diapositives

Vous offrez une formation à des athlètes, des entraîneurs ou du personnel de soutien? Voici un outil qui vous aidera à livrer un message uniforme à propos du cannabis. Lorsque nous faisons cela, nous protégeons nos athlètes des effets nocifs des drogues et évitons qu'ils aient un contrôle positif.

Les diapos vous sont offertes sans thème; n'hésitez pas à y insérer le vôtre. Voici quelques façons d'utiliser cette ressource :

- Servez-vous des diapos et des notes qui les accompagnent pour faire une présentation sur le cannabis à vos athlètes.
- Intégrez les diapos et les notes à une formation s'adressant à des enseignants, membres du personnel, entraîneurs, soigneurs et médecins.
- Expliquez le message à l'aide des diapos dans le cadre d'une séance de sensibilisation des parents.
- Utilisez toutes les diapos, ou une partie d'entre elles, dans une autre présentation ou formation que vous êtes en train de préparer.

Questionnaire

Les cinq questions qui forment cette ressource peuvent être utilisées de diverses façons, par exemple :

- comme évaluation écrite en classe, pour introduire une discussion plus approfondie;
- comme notes lors d'une séance de formation ou d'information;
- comme images sur Facebook et Instagram;
- comme sondage sur Twitter;
- comme contenu court diffusé sur des écrans publics, par exemple dans des salles d'entraînement, des centres d'éducation physique, des bureaux de service des sports ou des espaces communs de clubs.

Page Web du CCES

En plus d'offrir cette trousse, le CCES a publié une page Web : cces.ca/fr/cannabis. Vous y trouverez le questionnaire interactif, la FAQ, d'autres renseignements sur le cannabis à des fins médicales (y compris l'Assistant exemption médicale), des communiqués de presse et des avis sur le cannabis dans le sport, des références et des renseignements supplémentaires (articles, documents de Santé Canada, études, un historique de l'interdiction du cannabis dans le sport, etc.) ainsi que les coordonnées du CCES. Cette page constitue une ressource en soi, mais elle peut être utilisée d'autres manières :

- Proposez-la comme référence pour les étudiants qui font de la recherche.
- Demandez à des athlètes ou à des étudiants de répondre au questionnaire interactif sur leur téléphone, puis de comparer leurs réponses et leurs résultats.
- Créez pour des étudiants une activité de type [WebQuest](#) à l'aide du contenu qui se trouve sur la page et des ressources supplémentaires qui y sont offertes.
- Envoyez le lien de la page à des parents dans le cadre d'un plan de communication ou d'engagement.
- Mettez un lien vers la page sur votre propre page d'accueil, votre page des services aux athlètes, vos comptes de médias sociaux ou dans les ressources de votre programme d'éducation et d'information.

Pour avoir plus d'exemples et voir comment nous utilisons ces ressources, suivez-nous en ligne :

Facebook facebook.com/CanadianCentreforEthicsinSport/

Twitter twitter.com/ethicsinsport

Instagram instagram.com/ethicsinsport/

Pour en savoir plus, écrivez à education@cces.ca.

Messages clés

Peu importe la manière dont vous décidez d'utiliser les ressources contenues dans cette trousse ou d'en faire la promotion, il est essentiel que nous livrons un message uniforme à l'ensemble de la communauté sportive. Par conséquent, lorsque vous partagez ce contenu, gardez à l'esprit les messages clés suivants :

Le cannabis est interdit dans le sport, peu importe son statut légal au Canada.

La Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage (AMA) est un document international que les changements aux lois canadiennes ne viennent aucunement modifier. Le cannabis est l'une des nombreuses substances qui sont légales au Canada, mais interdites dans le sport.

Toute utilisation du cannabis à des fins thérapeutiques doit être justifiée par un dossier médical et une exemption médicale.

Les athlètes souhaitant prendre un médicament interdit doivent faire une demande d'exemption médicale, et la prise de ce médicament doit être justifiée.

L'abstinence est le seul moyen d'être absolument certain d'éviter une violation des règles antidopage pour usage de cannabis.

C'est le même principe que pour les autres drogues récréatives ou médicaments interdits.

Un athlète qui consomme du cannabis le fait à ses propres risques.

S'il y a des moyens de réduire les risques, les athlètes doivent comprendre qu'ils sont responsables de toute substance qui apparaît dans leur échantillon d'urine ou de sang.

Le seuil n'est pas une protection.

En vertu des règlements de l'AMA, les laboratoires ne doivent pas signaler la présence de cannabis et les organisations antidopage ne doivent pas prendre de mesures si une faible concentration est trouvée dans l'échantillon d'un athlète. Or, malgré l'existence de ce seuil, il y a encore chaque année de nombreuses violations en compétition pour usage de cannabis.

FAQ sur le cannabis dans le sport

Le gouvernement du Canada prévoit légaliser le cannabis dès l'été 2018. Les athlètes assujettis au Programme canadien antidopage (PCA) doivent savoir que cela ne changera pas le statut du cannabis dans le sport. En effet, le cannabis continue d'être une substance interdite, et un contrôle positif peut toujours entraîner des sanctions.

Quel sera le statut du cannabis après la légalisation?

Le cannabis continuera de faire partie des substances interdites en compétition de la [Liste des interdictions](#) de l'[Agence mondiale antidopage \(AMA\)](#). Il est possible d'en faire la vérification dans [DRO Global](#).

Si c'est légal au Canada, pourquoi est-ce encore interdit dans le sport?

Le PCA respecte la Liste des interdictions de l'AMA, qui est un standard international du Code mondial antidopage. Malgré la position du Canada par rapport au cannabis, la communauté antidopage mondiale a maintenu ce dernier sur la Liste.

Pourquoi les cannabinoïdes sont-ils interdits?

Toutes les substances qui sont ajoutées à la Liste des interdictions le sont si elles répondent à deux des trois critères suivants :

- Elle améliore ou a le potentiel d'améliorer la performance sportive;
- Son utilisation peut nuire à la santé de l'athlète;
- Son utilisation est contraire à l'esprit sportif.

Bien que le CCES n'estime pas que le cannabis améliore particulièrement la performance sportive, il existe des récits anecdotiques d'athlètes qui en utilisent à des fins thérapeutiques *dans le but* d'améliorer la performance ou la récupération, puisqu'il peut aider à gérer la douleur, le stress et l'anxiété.

Si le cannabis a des vertus thérapeutiques, son utilisation habituelle ou abusive comporte des risques, surtout pour les athlètes plus jeunes. Prendre part à une compétition avec les facultés affaiblies constitue un danger pour l'athlète et les autres concurrents.

Enfin, puisque le cannabis est interdit **en compétition**, nous encourageons les athlètes à faire preuve de respect envers leurs coéquipiers, leurs adversaires et leur sport en étant propres et sobres pendant les compétitions.

Le cannabis est une substance à seuil. Qu'est-ce que cela signifie?

Cela signifie que si l'on détecte des cannabinoïdes en deçà d'une certaine concentration dans l'échantillon d'un athlète, la présence ne sera pas signalée et ne constitue pas une violation.

Ce seuil ne justifie pas l'utilisation fréquente, habituelle ou en compétition du cannabis.

Malgré le seuil, les contrôles positifs pour cette substance sont toujours fréquents.

Quelles sont les conséquences pour l'usage récréatif légal?

Comme avec les autres substances récréatives interdites, les athlètes doivent faire preuve de jugement lorsqu'ils décident de consommer du cannabis de manière légale. Ils devront assumer l'entière responsabilité de toute substance interdite trouvée dans leur échantillon.

Quelles sont les conséquences pour l'usage médical légal de la marijuana?

Les athlètes devraient toujours explorer avec leur médecin d'autres avenues qui ne sont pas interdites. Si aucune autre option n'est offerte ou efficace, ou que le médecin détermine que le cannabis ou l'un de ses dérivés est le traitement le plus approprié, l'athlète doit demander une exemption médicale. [Consultez l'Assistant exemption médicale pour connaître les exigences.](#)

L'athlète doit toutefois être conscient qu'il n'y a pas de garantie qu'une exemption médicale lui sera accordée.

Qu'en est-il de l'huile de CBD?

Le cannabidiol (CBD) est un dérivé non psychoactif du cannabis. Depuis janvier 2018, il ne fait plus partie des substances interdites par l'AMA. Nous voudrions toutefois rappeler aux athlètes que l'huile de CBD contient souvent une certaine concentration de tétrahydrocannabinol (THC), qui, lui, est interdit. Ainsi, l'athlète qui utilise de l'huile de CBD le fait à ses propres risques.

Combien de temps cela prend-il pour que le THC soit éliminé de mon système?

Il n'y a pas de réponse simple à cette question. Chaque souche de cannabis a une concentration de THC qui lui est propre. Ainsi, si l'on consomme la même quantité de deux souches différentes, le délai d'élimination et la concentration qui apparaîtra dans un contrôle ne seront pas les mêmes.

De plus, le THC est liposoluble : il peut rester emmagasiné dans le corps pendant longtemps et libéré tranquillement, mais pas de manière constante, selon le métabolisme du consommateur.

Enfin, la fréquence d'usage est un autre facteur. Le délai d'élimination pour les consommateurs réguliers est plus long que celui pour les consommateurs occasionnels.

Comment les athlètes peuvent-ils réduire les risques de violation des règles antidopage?

Comme avec toutes les substances interdites, l'abstinence de cannabis est le seul moyen pour les athlètes d'éviter d'enfreindre les règles antidopage pendant leur carrière sportive.

Il n'y a aucun autre moyen d'éviter totalement une telle violation. Les athlètes peuvent toutefois atténuer les risques en prenant les mesures suivantes :

- Envisager des traitements autres que la marijuana médicinale;
- Si la marijuana médicinale est nécessaire, faire une demande d'exemption médicale;
- S'assurer que la consommation récréative n'est pas habituelle ou abusive;
- S'assurer que la consommation ne se fait pas en période de compétition;
- S'assurer que la consommation est faite au moins 30 jours avant le début de la période de compétition.

Comme les délais d'élimination et la concentration de THC sont variables, ces mesures ne garantissent pas d'éviter une violation des règles antidopage.

Rappelons que les athlètes doivent assumer l'entière responsabilité de toute substance interdite trouvée dans leur échantillon.

Le CCES peut-il me dire quel est le délai d'élimination de ma souche de marijuana médicinale?

Non. Le CCES ne peut fournir le délai d'élimination d'aucune substance interdite, y compris le cannabis.

Quels sont les documents requis pour obtenir une exemption médicale pour le cannabis?

Voici certains des documents qui devront être compris dans votre dossier médical :

- Un historique médical complet lié au diagnostic;
- Les résultats d'une évaluation médicale complète et une lettre détaillée du médecin prescripteur;
- Un résumé complet du diagnostic et du plan de gestion de votre médecin traitant et des copies de toute évaluation effectuée par des experts-conseils ou d'autres professionnels;
- Des renseignements sur les essais des médicaments de relais permis;
- Le formulaire [*Document médical autorisant l'usage du cannabis à des fins médicales en vertu du Règlement sur l'accès au cannabis à des fins médicales*](#), dûment rempli.

Assurez-vous de consulter l'[Assistant exemption médicale](#) sur le site Web du CCES avant de faire une demande d'exemption médicale. Vous saurez ainsi quel type d'exemption demander, à quel moment soumettre votre demande et à qui l'adresser.

Où puis-je trouver d'autres renseignements de nature médicale sur le cannabis?

Nous vous invitons à consulter la [page de renseignements pour le consommateur sur le cannabis de Santé Canada](#).

J'ai d'autres questions sur le cannabis dans le sport et sur les exemptions médicales.

Pour toute autre question sur le statut du cannabis ou des questions de nature médicale, veuillez référer à cces.ca/fr/cannabis où veuillez écrire à substances@cces.ca.

Diapositives avec notes d'allocation

Ces diapositives peuvent être téléchargées au cces.ca/fr/cannabis.

Diapositive 1 : Titre

Le cannabis dans le sport

Diapositive 2 : Aperçu

Aperçu

- Interdiction
- Questions courantes
- Violations et sanctions
- Légalisation

- Thèmes de la présentation d'aujourd'hui :
- L'interdiction :
 - L'histoire de l'interdiction du cannabis dans le sport.
 - Pourquoi ce produit est interdit.
 - D'autres renseignements sur les substances actives du cannabis.
- Questions courantes
 - Nous répondrons à certaines des questions les plus courantes sur le cannabis.
- Violations et sanctions
 - Qu'arrive-t-il si l'on trouve du cannabis dans votre échantillon d'urine ou de sang lors d'un contrôle du dopage?
- Légalisation
 - Ce que cela signifie pour le cannabis dans le sport.

Diapositive 3 : Historique

Historique

- Les cannabinoïdes font partie de la Liste des interdictions de l'AMA depuis 2004.
- Critères d'inclusion à la Liste des interdictions
 - La substance doit répondre à deux des critères suivants :
 - Elle a le potentiel d'améliorer la performance sportive;
 - Elle représente un risque réel ou potentiel pour la santé de l'athlète;
 - Son usage est contraire à l'esprit sportif.
- Discussion : Ces critères s'appliquent-ils au cannabis?

- Le cannabis fait partie de la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage (AMA) depuis 2004.
- On inscrit une substance sur la Liste si elle répond à au moins deux des trois critères suivants :
 - Elle améliore ou a le potentiel d'améliorer la performance sportive;
 - Elle représente un risque réel ou potentiel pour la santé de l'athlète;
 - Son usage est contraire à l'esprit sportif.
- Demandez au groupe : Ces critères s'appliquent-ils au cannabis?
- Utilisez les éléments ci-dessous pour susciter la discussion ou confirmer ce qui est dit. Cette liste n'est pas exhaustive; encouragez le groupe à explorer davantage le sujet.
 - Elle améliore ou a le potentiel d'améliorer la performance sportive. – Nous y reviendrons à la diapo suivante.
 - Elle représente un risque réel ou potentiel pour la santé de l'athlète. – Même si le cannabis est moins nocif que d'autres drogues récréatives, ce n'est pas non plus un produit santé, surtout s'il est fumé. Santé Canada met surtout en garde contre l'usage du cannabis par des personnes de moins de 25 ans.
 - Son usage est contraire à l'esprit sportif. – Le cannabis est illégal dans la plupart des marchés/pays. De plus, si vous avez les facultés affaiblies pendant une compétition, vous manquez de respect envers vos adversaires et présentez un danger pour vous-même et pour autrui.

Diapositive 4 : « Mais ça n'améliore pas la performance... »

« Mais ça n'améliore pas la performance... »

- Attitude courante dans la communauté sportive.
- Comment le cannabis pourrait-il améliorer la performance?
- Dans quels sports pourrait-il constituer un avantage?
- L'intention est importante.

- Concentrons-nous sur le premier critère et faisons abstraction des deux autres.
- Comment le cannabis pourrait-il améliorer la performance sportive?
 - p. ex. : relaxation, récupération (propriétés anti-inflammatoires), effet calmant/gestion du stress, gestion de la douleur.
- Dans quels sports pourrait-il constituer un avantage?
 - p. ex. : football – gestion de la douleur; sports de tir – effet calmant; plongeon, saut à ski – gestion de l'anxiété.
- Selon le sport, le cannabis peut améliorer la performance, ou peut être consommé avec cette intention.
- S'il est consommé à des fins thérapeutiques et qu'une exemption n'a pas été obtenue, le cannabis ne sera pas justifié sur le plan médical et son usage sera interdit.

Diapositive 5 : Interdiction dans le sport

Interdiction dans le sport

- Toutes les formes de consommation de cannabis sont interdites.
- Interdit en compétition seulement.
 - Pendant cette période, toute trace dans le système est interdite.
- Substance à seuil
 - Le seuil a été élevé en 2013.

- Toute forme de consommation – ou mode d'administration selon DRO Global – est interdite.
 - p. ex. fumer, vapoter, manger du cannabis.
- Le cannabis est interdit en compétition seulement.
 - La présence de traces de cannabis dans un échantillon d'urine ou de sang est même interdite pendant la période de compétition si le seuil est dépassé. C'est important de s'en rappeler, car plusieurs d'athlètes croient qu'il est seulement interdit de consommer du cannabis la journée même de la compétition.
- Le cannabis est ce que l'on appelle une substance à seuil.
 - Cela signifie que si un échantillon contient du cannabis, mais que la concentration est en deçà d'un certain seuil, le laboratoire ne considérera pas qu'il s'agit d'un contrôle positif.
 - Le seuil a été élevé en 2013 pour éviter qu'il y ait des résultats d'analyse anormaux pour de très faibles concentrations de cannabis.
 - Voir : Ross Rebagliati, planchiste aux Jeux olympiques d'hiver de Nagano 1998. Les contrôles ont révélé chez lui la présence de cannabis. Il a affirmé qu'il avait été exposé à de la fumée secondaire.
- Beaucoup d'athlètes croient que puisque le seuil a été élevé, ils peuvent faire usage du cannabis.
- Ils semblent ignorer que le seuil est tout de même très bas et à quel point les chances sont grandes d'avoir un contrôle positif si on consomme du cannabis peu avant une compétition.

Diapositive 6 : THC et CBD

THC et CBD

- Tétrahydrocannabinol (THC)
 - Cannabinoïde psychoactif
 - Interdit
- Cannabidiol (CBD)
 - Cannabinoïde non psychoactif
 - Non interdit
 - Consommer avec prudence

- La plupart des souches de cannabis comprennent deux substances principales : le THC et le CBD.
- Le THC est un cannabinoïde qui fait partie de la Liste des interdictions.
- Sur les produits médicaux, la concentration des deux substances est inscrite. Pour les produits que l'on trouve sur le marché noir, les concentrations sont imprécises et possiblement inexacts.
- Depuis le 1er janvier 2018, le cannabidiol (CBD) ne fait plus partie de la Liste des interdictions de l'AMA.
- On dit souvent que cette substance a des effets thérapeutiques, et qu'elle est souvent vendue sous forme d'huile.
- Or, même les produits de CBD peuvent contenir des traces de THC!
- Ils ne devraient être consommés que pour des raisons médicales justifiées.
- Si vous prenez un produit de CBD car il vous a été prescrit, vous devrez le dire **lorsque vous êtes soumis à un contrôle du dopage**.
- Si un produit de CBD contient du THC, vous devez faire une demande d'exemption médicale.

Diapositive 7 : Questions courantes

Questions courantes

- **Quel est le délai d'élimination?**
 - Les délais de rétention et d'élimination ne sont pas toujours les mêmes.
 - Ce délai varie selon la personne.
- **Puis-je en consommer à des fins médicales?**
 - Automédication ≠ usage médicalement justifié
 - Usage médical : Le CCES s'est doté d'un processus d'exemption médicale.

Questions courantes de la communauté sportive :

- Quel est le délai d'élimination?
 - La marijuana est liposoluble, et les délais de rétention et d'élimination dépendent de la quantité de THC et de CBD de la souche, de la quantité consommée et de la physiologie de la personne.
On ne peut prévoir le délai d'élimination ni la quantité qui se trouvera dans un échantillon.
 - Réponse courte : On ne sait pas. On ne peut prévoir le délai d'élimination ni la quantité qui se trouvera dans un échantillon.
- Usage médical ou automédication?
 - Quelle est la différence entre les deux? L'usage médical est recommandé par un médecin, qui prescrit une ordonnance. L'automédication peut avoir un but thérapeutique, mais n'a pas été recommandée par un médecin.
 - Les exemptions médicales pour l'usage légitime de marijuana médicinale sont possibles, mais les critères sont TRÈS sévères.
 - Réponse courte : Non, on ne peut consommer du cannabis à des fins thérapeutiques sans une exemption médicale.

Diapositive 8 : Questions courantes, continué

Questions courantes

- **Comment faire pour éviter un contrôle positif?**
 - Ne pas consommer de cannabis.
- **C'est la seule façon?**
 - Oui.

- Cette question est très souvent posée.
- Vous consommez du cannabis en le fumant, en le vapotant ou en le mangeant, peu importe. Comment faire pour éviter un contrôle positif?
 - On ne peut pas. Il n'y a aucune façon d'en être certain, sauf si le produit a été consommé bien longtemps avant le contrôle. Encore là, on ne peut prévoir avec certitude le délai d'élimination pour une personne donnée.
- Donc, la seule façon qui garantit d'éviter un contrôle positif, c'est l'abstinence.

Diapositive 9 : Atténuation des risques

Atténuation des risques

- Envisager des traitements autres que la marijuana médicinale.
- Si la marijuana médicinale est nécessaire, faire une demande d'exemption médicale.
- S'assurer que la consommation non médicale n'est pas habituelle ou abusive.
- S'assurer que la consommation ne se fait pas en période de compétition.
- S'assurer que la consommation est faite au moins 30 jours avant le début de la période de compétition.

- Cela dit, on peut prendre des mesures pour atténuer les risques.
- D'abord, il convient de rappeler qu'**un athlète qui décide de consommer du cannabis le fait à ses propres risques.**
- Si vous en consommez à des fins thérapeutiques, demandez à votre médecin s'il existe des options qui ne sont pas interdites.
- Si toutefois le cannabis est la seule façon de traiter efficacement une maladie diagnostiquée, faites une demande d'exemption médicale.
- Si vous en faites un usage récréatif, assurez-vous que votre consommation n'est pas habituelle ni abusive.
- Évitez de consommer du cannabis pendant une période de compétition. Cela ne veut pas dire le jour même de la compétition seulement : ces périodes varient.
- Si vous êtes un athlète qui doit subir des contrôles et désirez tout de même consommer du cannabis, assurez-vous de le faire au moins 30 jours avant le début de la période de compétition.
- Ce n'est pas un moyen sûr d'éviter un contrôle positif. Pour ce faire, vous devez arrêter d'en consommer bien avant un contrôle, ou avoir une exemption médicale.

Diapositive 10 : Violations et sanctions

Violations et sanctions

- Sanctions possibles :
 - D'un avertissement à une suspension de quatre ans.
 - Les prix et les résultats seront retirés, peu importe la sanction.
 - Même si la sanction n'est qu'un avertissement!

- Si un athlète test positif pour le cannabis, il y aura des conséquences.
- Une suspension de quatre ans sera imposée si l'on juge que l'athlète a consommé une substance avec l'intention d'améliorer sa performance.
- Une sanction de deux ans sera imposée (avec possibilité de réduction) si l'on juge qu'il n'y avait pas d'intention d'améliorer la performance.
 - La possibilité d'une réduction de sanction repose entièrement sur les faits de chaque cas. (p. ex. : le moment de la consommation ou les circonstances du contrôle positif).
 - Bref, il ne faut pas s'attendre à une réduction de la durée ou de la sévérité d'une sanction.
- Il est possible qu'on retire à l'athlète qui a eu un contrôle positif au cannabis des prix, des bourses ou des records, peu importe la durée de la sanction.

Diapositive 11 : Légalisation à venir

Légalisation à venir

- **Légalisation ≠ Fin de l'interdiction**
 - Projet de loi C-45 – *Loi concernant le cannabis et modifiant la Loi réglementant certaines drogues et autres substances, le Code criminel et d'autres lois*
- L'AMA est une organisation mondiale; elle ne modifiera pas la Liste en raison des changements aux lois canadiennes.

- Malgré sa légalisation prochaine au Canada, le cannabis continue d'être interdit dans le sport.
- On parle plus précisément du projet de loi C-45 : *Loi concernant le cannabis et modifiant la Loi réglementant certaines drogues et autres substances, le Code criminel et d'autres lois.*
 - <http://www.parl.ca/LegisInfo/BillDetails.aspx?billId=8886269&Language=F>
- Nous tenons à le souligner : **le statut légal des cannabinoïdes au Canada n'influence pas leur statut dans la Liste des interdictions de l'AMA.**

Diapositive 12 : En résumé

En résumé

- Le cannabis reste interdit dans le sport, même s'il est légal.
- Les athlètes sont responsables de toute substance interdite trouvée dans leur échantillon, peu importe l'intention ou le moment de la consommation.
- La seule façon qui garantit d'éviter un contrôle positif, c'est l'abstinence.
- Si vous décidez tout de même de consommer du cannabis, prenez des mesures pour atténuer les risques.
- Si vous en faites usage à des fins thérapeutiques, assurez-vous d'avoir la bonne documentation, faites une demande d'exemption médicale et déclarez votre consommation sur le formulaire de contrôle du dopage.

- Pour conclure : le cannabis demeure interdit en compétition même si sa consommation est légale.
- En compétition ne veut pas dire consommé en compétition, mais plutôt présent dans votre échantillon d'urine ou de sang lors d'un contrôle en compétition.
- Les athlètes sont responsables de toute substance interdite trouvée dans leur échantillon.
- Évitez de consommer du cannabis si possible – l'abstinence est le seul moyen assuré d'éviter un contrôle positif.
- Si vous choisissez de consommer, minimisez les risques en suivant les conseils que nous avons donnés : envisagez d'autres options, réduisez votre apport si vous êtes un consommateur régulier, évitez toute consommation dans le mois précédant une compétition.
 - *C'est un bon moment d'orienter les athlètes vers les services de santé ou de toxicomanie de votre organisme ou établissement.*
- Si vous avez une prescription pour un produit de cannabis, rassemblez la documentation requise, faites une demande d'exemption et déclarez-la si vous êtes contrôlé.

Diapositive 13 : Autres ressources

Autres ressources

- Le cannabis dans le sport – cces.ca/cannabis
 - Global DRO – globaldro.com
 - Assistant exemption médicale – cces.ca/mewizard
 - Des questions? Écrivez à substances@cces.ca
-
- Vous trouverez plus de renseignements sur le cannabis sur le site Web du Centre canadien pour l'éthique dans le sport à cces.ca/fr/cannabis.
 - Vous pouvez consulter le statut de tous les médicaments et drogues sur le site Web DRO Global – globaldro.com.
 - Si vous utilisez un médicament interdit, l'Assistant exemption médicale vous indiquera les mesures à suivre – cces.ca/mewizard.
 - Si vous avez d'autres questions au sujet de ce dont nous avons discuté aujourd'hui, vous pouvez écrire à substances@cces.ca – l'équipe des services aux athlètes du Centre canadien pour l'éthique dans le sport vous répondra.

Questionnaire sur le cannabis dans le sport

1. Selon la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage, le cannabis est présentement :
 - a. Interdit en permanence
 - b. Interdit en compétition
 - c. Non interdit
 - d. Interdit hors compétition

2. Lorsque le cannabis est légalisé dans un état, une province ou un pays, son statut dans le sport :
 - a. Passe à « non interdit »
 - b. Ne change pas

3. Si vous consommez du cannabis hors compétition et êtes sélectionné pour un contrôle en compétition peu après, votre échantillon d'urine :
 - a. Ne révélera pas la présence de cannabis
 - b. Pourrait révéler la présence de cannabis

4. Vrai ou faux : Il est facile de prédire le délai d'élimination du cannabis du corps d'un athlète particulier. .
 - a. Vrai
 - b. Faux

5. Le cannabis est une « substance à seuil », ce qui veut dire que :
 - a. Sa présence en deçà d'une certaine concentration n'entraînera pas un contrôle positif
 - b. Il est sur le point d'être retiré de la Liste des interdictions

Questionnaire sur le cannabis dans le sport

1. Selon la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage, le cannabis est présentement :
 - a. Interdit en permanence
 - b. Interdit en compétition**
Le cannabis est présentement interdit en compétition, mais pas hors compétition, selon la Liste des interdictions de l'Agence mondiale antidopage.
 - c. Non interdit
 - d. Interdit hors compétition

2. Lorsque le cannabis est légalisé dans un état, une province ou un pays, son statut dans le sport :
 - a. Passe à « non interdit »
 - b. Ne change pas**
Peu importe si le cannabis est légal ou non dans votre pays, il demeure interdit dans le sport à l'échelle internationale selon l'AMA.

3. Si vous consommez du cannabis hors compétition et êtes sélectionné pour un contrôle en compétition peu après, votre échantillon d'urine :
 - a. Ne révélera pas la présence de cannabis
 - b. Pourrait révéler la présence de cannabis**
La consommation de cannabis hors compétition peut quand même entraîner un contrôle positif en compétition.

4. Vrai ou faux : Il est facile de prédire le délai d'élimination du cannabis du corps d'un athlète particulier. .
 - a. Vrai
 - b. Faux**
Il est très difficile de prédire le délai d'élimination du cannabis du corps d'un athlète. Le cannabis est liposoluble, ce qui veut dire qu'il est emmagasiné dans le corps et peut être libéré pendant plusieurs semaines, selon la fréquence de consommation.

5. Le cannabis est une « substance à seuil », ce qui veut dire que :
 - a. Sa présence en deçà d'une certaine concentration n'entraînera pas un contrôle positif**
Selon la Liste, le cannabis est une substance à seuil, ce qui veut dire que sa présence sous le seuil dans un échantillon n'entraînera pas un contrôle positif. Cela étant dit, il est facile de dépasser ce seuil, et il n'y a pas de moyen facile de prédire le niveau de consommation qui produira cette concentration.
 - b. Il est sur le point d'être retiré de la Liste des interdictions