



CONFÉRENCE JEUNES AFGOLF

10 OCTOBRE 2020 – ROYAL BERCUIT GOLF CLUB



AFGOLF

ASSOCIATION FRANCOPHONE BELGE DE GOLF

INTRODUCTION



PROGRAMME

09h30	Introduction	<i>Philippe Delhaye (Président AFGOLF)</i>
	Vision sportive de l'AFGOLF	<i>Emilie Geury (Secrétaire Générale AFGOLF)</i>
	Philosophie des groupes	<i>Laurent Richard (Head Coach AFGOLF)</i>
	Reconnaissance Adeps	<i>Emilie Geury</i>
	Programme AFGOLF Jeunes 2020-2021	<i>Laurent Richard, Emilie Geury</i>
	La préparation physique à l'AFGOLF	<i>Emmanuel Spies (Préparateur physique AFGOLF)</i>
	L'impact du COVID sur le golf de l'AFGOLF	<i>Henrik Lundqvist (Head Coach AFGOLF)</i>
11h00	--- Break ---	
11h15	Lutte contre le dopage	<i>Ilhâme Housni et Charles Thomas (ONAD)</i>
12h15	Questions & réponses	

VISION SPORTIVE DE L'AFGOLF





VISION



L'AFGOLF a pour but **d'organiser et de favoriser le développement et la pratique du golf** en Fédération Wallonie-Bruxelles, sous tous ses aspects et ce à un niveau récréatif, compétitif et de haut niveau.



Pour cela, l'AFGOLF, avec l'aide des clubs et pour les clubs, met en place un environnement dynamique qui offre la possibilité à chacun de **développer ses capacités golfigues et son plaisir de jouer.**

VISION SPORTIVE

: PROMOTION



: DÉTECTION JEUNES

: FORMATION JEUNES TALENTS



01

GOLF À
L'ÉCOLE



02

BADGES



03

AFGOLF
KIDS CUP



04

STAGE &
ENTRAÎNEMENTS



05

COMPÉTITIONS
BELGIQUE/
À L'ÉTRANGER



ÉQUIPES JEUNES AFGOLF : COMMENT LES INTÉGRER ? ANNÉE 2020



GROUPES AFGOLF

Attentive à l'évolution du golf « junior » et disposant de multiples données récoltées au cours des années, l'AFGOLF examine régulièrement l'adéquation entre ses critères de sélection et le profil de ses jeunes espoirs. C'est pourquoi ces critères sont évolutifs ; ils doivent permettre de sélectionner avec le plus de certitude possible les jeunes qui seront l'élite de demain. Ces jeunes doivent pouvoir démontrer leurs qualités physiques et techniques, leur motivation, leur ténacité, alliées à un esprit sportif confirmé.

Il est important pour chacun de pouvoir définir un programme golfique (compétitions, entraînements, récupérations ...) tout au long de la saison. Celui-ci doit correspondre tant à la personnalité du jeune joueur qu'aux disponibilités des parents qui s'investissent pour leur enfant. C'est pourquoi trois voies différentes d'accès aux sélections sont prévues :

- via le WAGR
- via les Rankings belges
- via la moyenne de score « stroke average ».

Au fil de la progression de l'âge, les critères deviennent plus exigeants.

Si l'un des trois critères est atteint (WAGR, Ranking belges ou moyenne de scores), le jeune sera sélectionné dans les équipes AFGOLF.

RÉCAP CRITÈRES LADIES

	ANNÉE NAISSANCE	WAGR	RANKINGS BELGES	MOYENNE DE SCORE	# MINIMUM PARCOURS JOUÉS
BIRDIE	2008	WAGR	3 best JTU12 3 best SKT	93	10
	2007	WAGR	3 best JTU14	89	10
EAGLE	2006	Top 2000	2 best JTU14	84,8	15
	2005	Top 2000	2 best FTU18	81,6	15
	2004	Top 2000	1 best FTU18	78,6	15
	2003	Top 2000	1 best FTU18	77,9	15
ALBATROS	2002	Top 1500	/	77,2	20
	2001	Top 1500	/	76	20
	2000	Top 1500	/	76	20
	1999	Top 1500	/	75	20
	1998	Top 1500	/	75	20

RÉCAP CRITÈRES MEN

	ANNÉE NAISSANCE	WAGR	RANKINGS BELGES	MOYENNE DE SCORE	# MINIMUM PARCOURS JOUÉS
BIRDIE	2008	WAGR	3 best JTU12 3 best SKT	91	10
	2007	WAGR	3 best JTU14	86	10
EAGLE	2006	Top 2500	2 best JTU14	81,2	15
	2005	Top 2500	2 best FTU18	78,9	15
	2004	Top 2500	1 best FTU18	76,6	15
	2003	Top 2500	1 best FTU18	75,6	15
ALBATROS	2002	Top 2000	/	74,9	20
	2001	Top 2000	/	74,9	20
	2000	Top 2000	/	74,5	20
	1999	Top 2000	/	74	20
	1998	Top 2000	/	73,5	20

PHILOSOPHIE DES GROUPES



PHILOSOPHIE DES GROUPES AFGOLF

L'AFGOLF : UNE EQUIPE

- Progresser ensemble
- Apprendre des autres et apprendre aux autres
- Respecter l'autre

LES OBJECTIFS DE VOTRE SELECTION

APPRENDRE :

- À s'entraîner correctement et de manière efficace
- À se connaître
- À repousser ses limites

PROGRESSER :

- La qualité de l'entraînement amène au progrès
- Comment progresser ?

LES OBJECTIFS DE VOTRE SELECTION

S'ENTRAINER :

- Que faut-il faire pour être meilleur ?
- Combien de temps dois-je m'entraîner ?
- Est-ce que je m'entraîne de la bonne manière ?

PRÉPARER DES COMPETITIONS :

- Comment ?
- Comment effectuer une bonne reconnaissance de parcours ?
- Que faire avant une compétition ?

LES OBJECTIFS DE VOTRE SELECTION

GAGNER :

« UNE DES CLES DU SUCCES EST DE LA CONFIANCE EN SOI »

« UNE DES CLES DE LA CONFIANCE EN SOI EST LA PREPARATION »

UN COMPÉTITEUR VEUT GAGNER

Que faire pour gagner ?

Comment faire pour gagner ?

REJOINDRE L'ELITE

BELGE

INTERNATIONALE

L'ÉQUIPE DES COACHS

HEAD COACHS

- Henrik Lundqvist
- Laurent Richard

COACHS

- Anthony Otterström
- Jonathan Davin
- Naima Ghilain
- Gaël Seegmuller
- Diego Garcia



- Pour vous écouter
- Pour vous guider
- Pour vous aider
- Pour vous donner
- Pour vous encourager
- Mais aussi pour GAGNER avec vous.

ENTRAINEUR PHYSIQUE

- Emmanuel Spies

ADEPS



RECONNAISSANCE ADEPS

DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 2020:

L'AFGOLF = Fédération Sportive reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles

57 autres sports sont reconnus en Fédération Wallonie-Bruxelles

AVANTAGES:

- Plus de poids dans le monde sportif francophone
- Reconnaissance des programmes de l'AFGolf: statuts, formations, ...
- Subsidés pour les clubs
- Subsidés pour l'AFGOLF > et le sport de haut niveau

STATUTS ESPOIRS SPORTIFS

OBJECTIFS:

- Statut espoir sportif octroyé par l'Adeps et la Fédération Wallonie-Bruxelles

Evolution des statuts et critères:

- A partir de 12 ans (au 31 août année suivante)
- 3 statuts:
 - Jeune Talent (JT) → ancien ESA : groupes AFGOLF
 - Espoir Sportif (ES) → ancien ESI : critères WAGR + Championnats Europe / Monde
 - Sportif de Haut Niveau (SHN): Top 100 WAGR

STATUTS ADEPS

		AMATEUR											
ES (14-25 ans)	SHN	World Amateur Golf Ranking					Hommes / Femmes						
		100											
	ES	World Amateur Golf Ranking					Hommes / Femmes	CM	CE				
		U25	U23	U20	U18	U16							
400		500	700	900	1100	Top 8		Top 5					
300	400	600	800	1000	Top 8	Top 5							
JT (12-23ans)	JT	Sélections AFGOLF											

STATUT ESPOIR SPORTIF

FONCTIONNEMENT :

- Valade du 1 septembre 2020 au 31 août 2021
 - **1/04/2020** : demande effectuées pour ceux déjà dans les groupes
 - **31/10/2020** : demande sera soumise pour les nouveaux ou ceux qui ne l'ont pas encore
- Philippe enverra un email prochainement pour récolter les informations
- Importance que tout le monde ait le statut

AVANTAGES SCOLAIRES

Secondaire	Demi-jours d'absences	Aménagements horaires
1er degré	30	Activités complémentaires (4 périodes max) et le cours d'E.P. (3 périodes max) moyennant une dérogation ministérielle
2e degré	30	Deux options de base simple ou une option de base groupée (8 périodes max) et le cours d'E.P. (3 périodes max)
3e degré	30	Deux options de base simple ou une option de base groupée (8 périodes max) et le cours d'E.P. (3 périodes max)

Enseignement supérieur et universitaire	Étalements	Aménagements
Supérieur	Oui	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et le référent sportif de celle-ci
Universitaire	Oui	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et le référent sportif de celle-ci

CARNET D'ENTRAÎNEMENT ET DE LIAISON

OBJECTIF:

- Planifier / organiser son temps: école, étude, entraînements, préparation physique, récupération, ..
- Jeune complète son carnet
- Communication entre les différents intervenants: jeunes, parents, coaches, école, ...



Le carnet sera distribué lors du stage.

CENTRES SPORTIFS ADEPS

CENTRES ACCESSIBLES AUX JEUNES TALENTS:

- Centres appelés CP3
- Horaires définis
- Chargé de mission qui encadre

- **Forêt de Soignes**
- **UCL Blocry (LLN)**
- **ULB Erasme**
- 2 autres centres temporairement non accessibles (Liège et Loverval)

- Horaires, adresses, chargés de missions, ... sur:
<http://www.sport-adepts.be/index.php?id=7664>

PROGRAMME JEUNES 2020-2021



GROUPES 2020-2021

BIRDIE U14

BAKEVYUMUSAYA Nathan
BILLE Alice
CARNIOL Lilly
DELAHAYE Charly
DUQUAINE Hugo
EWBANK James
GUEUBEL Garance
SEMMEILING Margaux
THEUNIS Alicia
VAN DUN Basile
VANDENBEYLAARDT Pol
WOUTERS Amaury

EAGLE U16-U18

BECHT Sophia
BOUCKAERT Antoine
CIANCALEONI Coglin
DE BOCK Savannah
DEFLEUR Emma
DEL CANALE Luca
DENIS Diane
DEPROUW Jules
FETTWEIS Paul-Guillaume
ISSERENTANT Léopold
LAUWERS Edgar
MAHY Nino
MEUNIER Victoria
NOËL Esteban
NORMAND Nicolas
PEZZOT Noah
SMEETS Juliette
THEYS Adrien
THEYS Romain
WATHELET Kolya

ALBATROS 19 - 23 ANS

APPART Margaux
BAILLIEUX Diane (USA)
BECHT Lucas (USA)
BECHT Rebecca (USA)
CERFONT Clara (USA)
DE WOUTERS Jean (Ecosse)
DEMOULIN Marie
DUMONT DE CHASSARD Adrien (USA)
GENDEBIEN Clémence
LOUIS Clarisse
MEYER DE BECO James
ROELAND Charles (GB)
SHIKU Shanèle
TADIOTTO Giovanni (USA)
VIKKULA Chiara
WAHBI Adem

STAGES

TOUSSAINT

- Golf de Pierpont
- Dimanche 1 au jeudi 5 novembre
- 38 jeunes & 5 coachs + préparateur physique

CARNAVAL

- Lieu à confirmer
- Du 13 au 20 février 2021



Importance du respect des mesures sanitaires

ENTRAINEMENTS

COACHING WEEKENDS

- 4 week-ends en hiver :
 - **21-22 novembre 2020**
 - **16-17 janvier 2021**
 - **30-31 janvier 2021**
 - **6-7 mars 2021**
- Training days pendant la saison :
 - 2 jours en juin – dates à définir
- Objectifs:
 - Thème pour chaque week-end
 - Aborder différents aspects du jeu



Présences obligatoires !

PRÉPARATION PHYSIQUE

ENTRAINEMENTS PHYSIQUE

- 9 séances prévues pendant l'hiver au Bercuit:
 - **24 octobre 2020**
 - **7 novembre 2020**
 - **28 novembre 2020**
 - **5 décembre 2020**
 - **9 janvier 2021**
 - **24 janvier 2021**
 - **6 février 2021**
 - **27 février 2021**
 - **13 mars 2021**
- Timing :
 - **9h-10h30** : Eagle & Albatros
 - **10h30-12h** : Birdie



COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

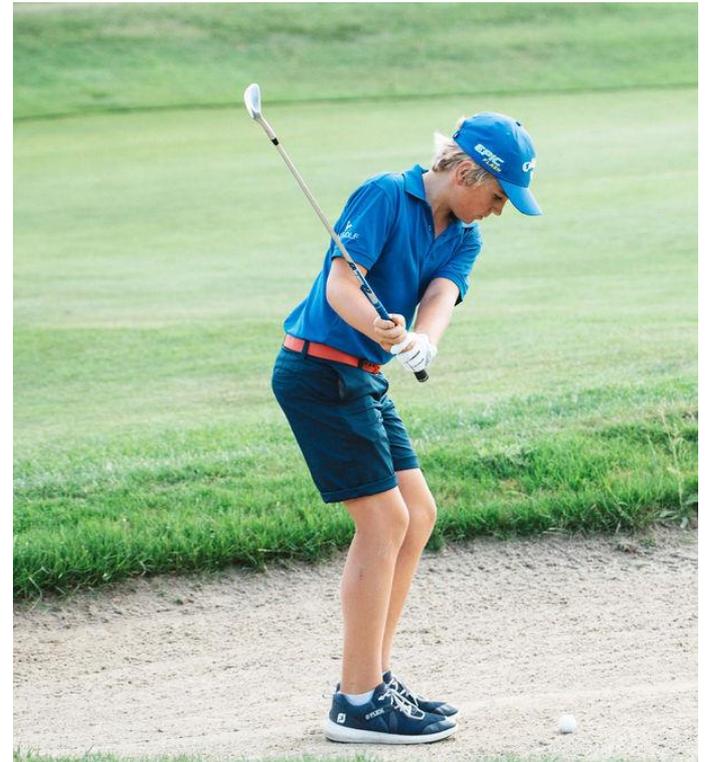
5 COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

- Grand Prix début avril
- Grand Prix fin juin
- Internationaux : German, Rothschild
- Grand Prix en été

- **Dates:** en attente calendriers internationaux et Grand Prix français
- Joueurs envoyés sur base de sélections

RECONNAISSANCES & ENCADREMENT

- Reconnaissances
- Encadrements
- **Objectifs:**
Débriefing, motivation, organisation, routine, tactique de jeu, gestion des échauffements
- Quelles compétitions?
 - Compétitions fédérales et juniors
 - Voir liste quand calendrier fédéral sortira



LADIES EUROPEAN TOUR - NAXHELET

INFOS TOURNOI:

- Tournoi professionnel Ladies European Tour: 28-30 mai 2021
- 126 joueuses professionnelles
- Valeurs: Golf Féminin et zéro déchet
- Journée encadrée par les coachs AFGOLF au LET à Naxhelet (29 mai)

GOLF FÉMININ:

- Large campagne communication sur le Golf Féminin par l'AFGOLF
- 2021 = année du Golf Féminin

BOURSES

OBJECTIFS:

- Aider les **meilleurs golfeurs francophones** à se confronter aux élites des autres pays européens
- Bourses octroyées pour compétitions hors Belgique
- Bourse doit être demandée avant la compétition
- Porter les couleurs AFGolf !
- Communication (photos, résultats,..) vers l'AFGolf par le jeune
- Règlement sera communiqué prochainement

AMBASSADEUR GOLF

- Devenez Ambassadeur Golf dans votre école
- Qui ? Tous les groupes élites AFGOLF
- Mise en avant du sport qui vous anime et passionne !!
- Organisation d'une initiation gratuite pour votre classe/année
- Initiation donnée par l'AFGOLF et les Ambassadeurs Golf dans un golf
- Continuez à chercher de nouveaux talents !

2019: trois participants - Hugo, Nino et Esteban

2020: deux candidats - annulation

COACH NOW

OBJECTIFS:

- Plateforme de communication entre tous les intervenants: jeune, parents, pros, coachs AFGolf, staff AFGolf, ...
- Partage de feedback d'entraînements, rapports de stages, analyses ShotsToHole, photos/vidéos, communication entre les parents/coachs, ...
- Pour les nouveaux: un training space sera créé prochainement

→ COMMUNIQUER DE FAÇON PLUS SYSTÉMATIQUE VIA LA PLATEFORME

COACH NOW

CoachNow Search posts, people or spaces

- Coachs AFG
CoachNow
- Feed
- Spaces
- Teams
- Library
- Segments
- Templates
- Support & FAQ

 **Adrien Dumont de Chassart**
Golf

 **Giovanni Tadiotto**
Golf

 **Diane Denis**
Golf

 **Jean de Wouters**
Golf

 **Isserentant Léopold**
Golf

 **Adrien Theys**
Golf

 **Edgar Lauwers**
Golf

 **Noël Esteban**
Golf

 **Nino Mahy**
Golf

 **Hugo Duquaine**
Golf

SHOTSTOHOLE

WWW.SHOTSTOHOLE.COM

- Plateforme en ligne pour encoder ses scores et statistiques
- Permet d'analyser ses statistiques et les comparer (benchmarking)

L'AFGOLF:

- Offre l'accès d'un an pour les jeunes **sur demande**
- importance d'encoder ses scores
- Analyse par Henrik des scores
- Encodage plus régulier nécessaire!

Your path to lower golf scores

ShotsToHole.com is the ultimate high performance golf statistics, analysis, training and player management tool designed to help golfers achieve their goals.

Sign up for a 15-day FREE trial



PLAYERS

Learn what will help you lower your golf scores with most efficiency. Set your goals and train in a professional way to achieve success.

Learn more >



COACHES

Understand your players' games like never before. Provide an enhanced and highly tailored coaching service to your clients.

Learn more >



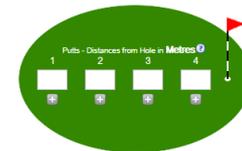
TEAMS

Monitor your team's performance and keep up to date with each player. Rank and pick your best team based on performance in key golf stats.

Learn more >

1 - Course & Tee 2 - Round Parameters 3 - Shots

Hole 1
Par 4
358m



←→ keys move between shots
↑↓ keys move between shot and putt sections

Aa St Omer											Aa St Omer											Championship				
Hole	1*	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	Hole	10	11	12	13	14	15	16	17	18	In	Out	Total	Par	Score	To Par
Metres	358	194	390	150	298	364	521	357	461	3093	380	178	340	401	482	430	375	168	401	3157	3093	6250	4			
Index	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Par	4	3	4	3	4	4	5	4	5	36	4	3	4	4	5	4	4	3	4	35	36	71				
Score										0											0	0	0			
To Par																					0	0	0			E

GROUPE U12

NOUVEAU GROUPE !

- Être membre des équipes AFGOLF demande une certaine familiarisation à leur fonctionnement. C'est pourquoi un nouveau groupe « PAR » (U12) a été créé !
- Le groupe U12 a pour objectif de préparer les jeunes à intégrer le groupe Birdie quand ils auront atteint l'âge de 12 ans.
- Le groupe PAR (U12) concerne les joueurs nés en : 2009, 2010 et 2011.
- Le programme du groupe PAR sera distinct du programme mis en place pour les groupes Birdie, Eagle et Albatros (4 entraînements, une reconnaissance National Junior, ...)

UNIFORMES

IMPORTANCE DE PORTER SON UNIFORME SUR LES ACTIVITÉS AFGOLF!

Pour les nouveaux:

- 2 polos
- 1 pull
- 1 polar
- 1 veste
- 1 casquette



Pour les jeunes faisant déjà partie des groupes:

- 1 nouveau polo

**l'AFGOLF demande une participation financière pour les uniformes*

LA PRÉPARATION PHYSIQUE À L'AFGOLF



LES ENJEUX DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

JUNIORS :

- Développement moteur complet
- « Athlete first »
- Préparer le corps

MON OBJECTIF :

- Initier – faire prendre goût
- Préparer
- Développer
- Personnaliser

EVOLUTION DU GOLF

VITESSE DE BALLE MOYENNE (MPH) SUR LE PGA TOUR :

- 2009 : 167,73
- 2011 : 169,27
- 2013 : 171,29
- 2017 : 172,24
- 2019 : 173,91



EVOLUTION DU GOLF

2020 PGA TOUR DRIVING DISTANCE

1	Bryson DeChambeau	324,4
2	Cameron Champ	321,3
3	Ryan Brehm	314,7
4	Grayson Murray	314,1
5	Rory McIlroy	312,9

2020 KORN FERRY TOUR DRIVING DISTANCE

1	Trey Mullinax	346,4
2	John Somers	337,9
3	Brent Grant	331,5
4	Max Greyserman	329,1
5	Carl Yuan	327,7

LE SUJET DE DISCUSSION DE 2020



Andy Molitor @AndyMSFW · 13 juin
Bryson DeChambeau before and after quarantine



3

15

108



PROGRAMME 2020

STAGE DE TOUSSAINT

ENTRAÎNEMENT HIVERNAL

– Séances de 1h30



L'IMPACT DU COVID SUR LE GOLF DE L'AFGOLF

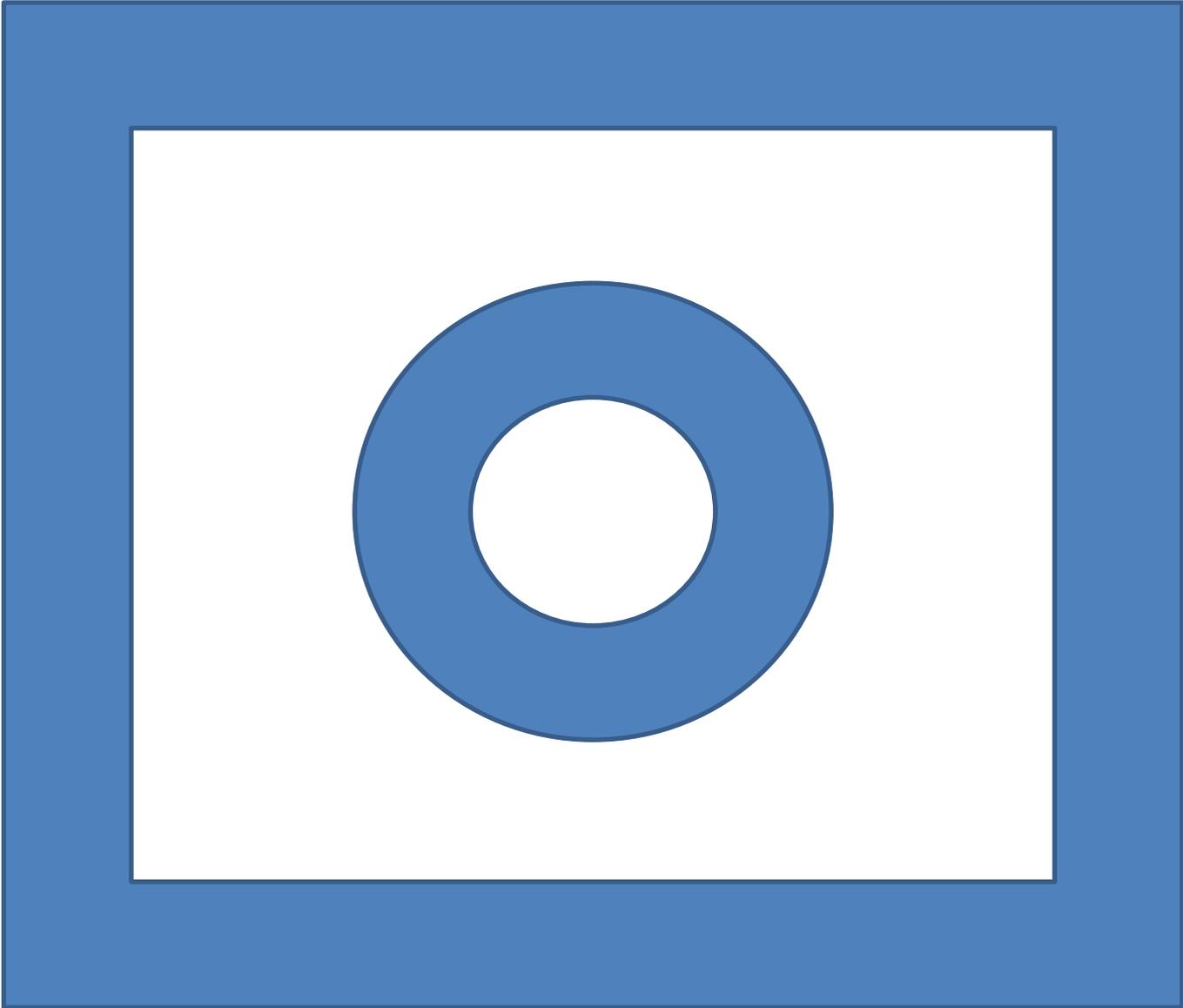


QUE POUVONS-NOUS APPRENDRE DE POSITIF SUR LA PÉRIODE COVID



RÉFLEXION SUR L'IMPACT DE COVID SUR LE GOLF!

Mes pensées pendant cette période



COMMENT AVONS-NOUS GÉRÉ LE TEMPS QUE NOUS AVIONS À LA MAISON



COMMENT S'EST DÉROULÉ L'ENTRAÎNEMENT?

- S'habituer à la situation différente
- Est-ce que tu t'entraînes plus ou moins au niveau du nombre d'heures?
- Quelle a été la répartition entre:
 - le physique et la technique,
 - le swing et le putting et le petit jeu?
- Ai-je les outils / aides pour pouvoir faire un bon entraînement à la maison?
- As-tu été en mesure de rester concentré pendant ton entraînement?

LA COMMUNICATION

Comment s'est-elle passée entre l'entraîneur et le joueur pendant le Covid (Confinement) ?

Y a-t-il eu une communication entre l'entraîneur et le joueur?

Si oui, cela a-t-il été meilleur ou pire?

Comment avons-nous communiqué?

- Qu'avons-nous utilisé?
- CoachNow, V1, E-mail, FB ou des autre médias sociaux

LA COMMUNICATION

Est-ce qu'il a été facile ou difficile de communiquer de la manière que vous avez choisie?

Difficile à expliquer ou à comprendre ce que le coach essayait de dire? Quelle est votre expérience?

As-tu appris à être plus clair ou plus précis peut-être?

ENTRAINEMENTS

Entrainement individuel ou en petit groupe?

- Les meilleurs ont toujours pratiqué plus que les autres
- Oui, mais comment ont-ils pratiqué ?

ENTRAINEMENTS AVEC COACH

Entrainement avec Coach/Pro

- La plupart ont leur réseau

Enrâînement avec « adversaire »

- Aider & Apprendre
- Enthousiasme & confort
- Questions mentales : quelqu'un a regardé, être en retard, être en tête,...plus facile avec adversaire → Mettre en situation de compétition
- Plus d'entraînement

NOURRITURE

- Google les directions alimentaires du Comité Olympique Belge
- Glucose (manger souvent, éviter le sucre, fruits secs & noix, eau)
- Les meilleurs joueurs ont le contrôle de ce qu'ils mangent et ce dont ils ont besoin. Ils ne laissent rien au hasard.
- Bryson DeChambeau (monstre)

PÉRIODISATION

- Beaucoup de joueurs se développent plus en hiver qu'en saison de golf?
- Pourquoi? Meilleur entraînement de physique, contact régulier avec des entraîneurs, moins des attention portée aux résultats
- Tu ne deviens pas beaucoup plus pire si tu ne t'entraînes pas, mais ca demande énormément si tu veut devenir meilleur
- Hiver: Des bases, et nouvel apprentissage technique, beaucoup de physique
- Fin mars & avril: Wedging, bunker et driver
- Mai & juin: énormément de putting
- Je pense que les joueurs s'entraînent trop peu sur le départ (driver) et lecture de greens (vitesse)
- Voit la plus grande différence sur le départ (driver) entre les différents tour

MAINTENANT VOUS AVEZ L'OPPORTUNITÉ DE MODIFIER LA FAÇON
QUE VOUS ALLEZ VOUS ENTRAÎNER.

ALORS PRENEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE DONT VOUS AVEZ BESOIN
POUR CRÉER UNE SAISON MAGNIFIQUE!

C'EST BEAUCOUP PLUS IMPORTANT QUE TU NE LE PENSES

CELUI QUI CHERCHE TROUVERA

Merci
Henrik 😊



BREAK 😊



LUTTE CONTRE LE DOPAGE





ORGANISATION **N**ATIONALE **A**NTI **D**OPAGE

VERS UN SPORT PROPRE



SITUATION ACTUELLE





OBJECTIF





SANTÉ

ENVIE

EXCELLENCE

PARTAGE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

FAIR PLAY

RESPECT

SPORT PROPRE

ESPRIT SPORTIF

ENTRAIDE

DÉPASSEMENT DE SOI

PASSION

MOTIVATION

ENTRAINEMENT



10 RÈGLES DÉFINISSENT LE DOPAGE... COMME PAR EXEMPLE:

Utiliser une SUBSTANCE INTERDITE

Refuser un CONTRÔLE ANTIDOPAGE

ADMINISTRER une substance interdite à un sportif

Ne pas respecter les obligations de LOCALISATION



UNE LISTE POUR LES SUBSTANCES INTERDITES



ELLE EST MISE À JOUR ET PUBLIÉE CHAQUE ANNÉE

ELLE REPREND LES NOMS DES PRODUITS ET MÉTHODES INTERDITS

C'EST LA MÊME POUR TOUS LES SPORTIFS ET DANS TOUS LES PAYS



COMMENT SAVOIR?

[WWW.CBIP.BE](http://www.cbip.be)

Répertoire Commenté des Médicaments

octobre 2017

principe actif

a	b	c	d	e	f	g
h	i	j	k	l	m	n
o	p	q	r	s	t	u
v	w	x	y	z	1	α

recherche par principe actif

Nom de spécialité

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U
V	W	X	Y	Z	1	α

recherche par Nom de spécialité

Nom de firme ▼

Ⓜ Kaloban (VSM) Ⓜ
Ⓜ Niocitran (GSK) Ⓜ
Ⓜ Rhinofebryl (Melisar) Ⓜ
Ⓜ Sinutab (Johnson & Johnson Consumer) Ⓜ

Stimulants, interdits en compétition.

paracétamol 500 mg
pseudoéphédrine, chlorhydrate 30 mg
compr.
15 x € 6,97

Ⓜ Paracétamol 500 mg + codéine 30 mg

Posologie
jusqu'à 3 x p.j. 1 à 2

Ⓜ PAR MARQUE
Ⓜ Algocod (SMB)
Ⓜ Dafalgan Codeine (Bristol-Myers Squibb) Ⓜ

Attention. Contient des substances autorisées qui peuvent conduire à contrôle antidopage positif. Pas d'AUT "autorisation pour usage thérapeutique" exigée mais utilisation à signaler au médecin contrôleur.

paracétamol 500 mg
codéine, phosphate 30 mg
compr. pellic.
30 x R/ € 6,31



ET POUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES?

Un certain nombre de firmes ont dans leurs priorités de faire **contrôler leurs produits** avant leur mise sur le marché et ainsi **éviter** au possible les **risques de contamination**.

Ainsi les risques de contamination sont très faibles

ATTENTION

le risque 0 n'existe pas



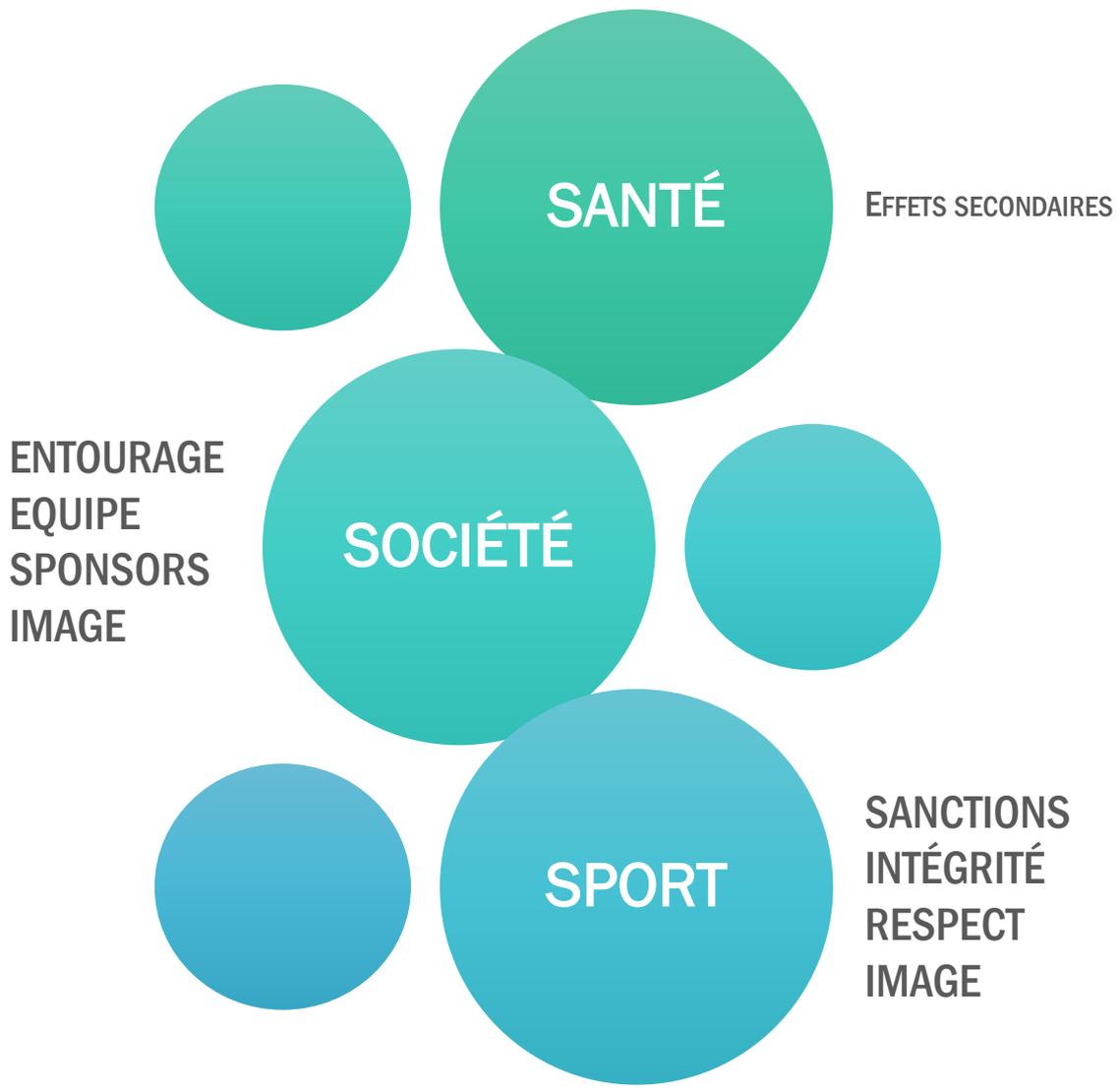


**C
O
N
S
É
Q
U
E
N
C
E
S**

1. Présence d'une substance interdite	4 ans
2. Usage/tentative d'usage d'une substance interdite	4 ans
3. Refus de se soumettre à un contrôle antidopage	4 ans
4. Manquement aux obligations de localisation	1 à 2 ans
5. Falsification	4 ans
6. Possession	4 ans
7. Trafic	4 ans / à vie
8. Administration	4 ans / à vie
9. Complicité	2 à 4 ans
10. Association	2 ans



**C
O
N
S
É
Q
U
E
N
C
E
S**



DIRECTS
INDIRECTS
À LONG TERME
À COURT TERME



UNE PERFORMANCE SANS DOPAGE EST POSSIBLE !

PRIVILÉGIER

UN
ENVIRONNEMENT
FAVORABLE

ÉCOUTER

SON
CORPS

ADAPTER

SES
HABITUDES

COMMUNIQUER

AVEC SON
ENTOURAGE

S' INFORMER

ET RESTER
INFORMÉ



DES CONTRÔLES PEUVENT AVOIR LIEU



PENDANT UNE COMPÉTITION



PENDANT UN ENTRAINEMENT



À DOMICILE*

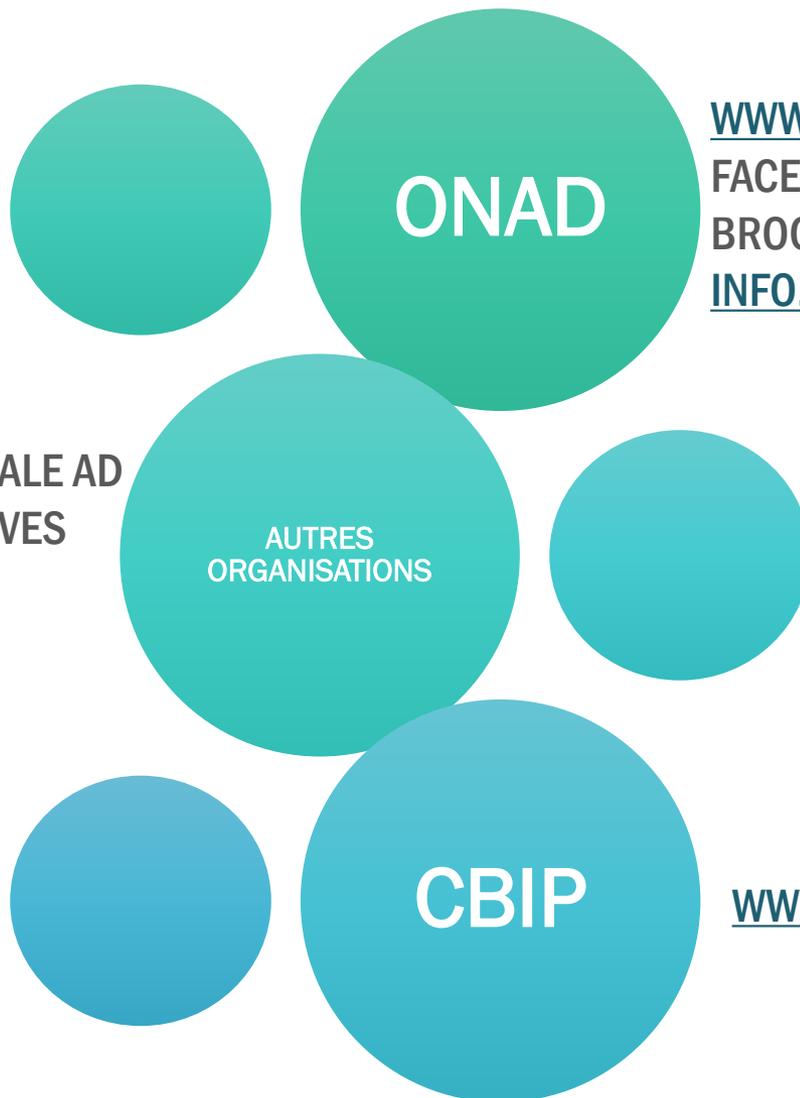


COMMENT?





OÙ S'INFORMER?



WWW.DOPAGE.BE

FACEBOOK.COM/ONAD.FWB

BROCHURES – E-LEARNING

INFO.DOPAGE@CFWB.BE – AUT@CFWB.BE

WWW.CBIP.BE

QUESTIONS



