

Sommaire

La réglementation

- La règle
- Les exceptions
- Les sanctions

La santé du sportif

- Les conséquences
- Les recommandations



Impression sur buvard – Année 1950/60

1

La réglementation

La règle

La distribution de boissons alcoolisées est interdite dans les stades, gymnases et établissements de sport

Les exceptions

Le maire peut, par arrêté, accorder des autorisations dérogatoires temporaires d'une durée de 48 heures maximum, permettant la consommation sur place ou à emporter des boissons de groupe 2 et 3*.

Ces dérogations peuvent notamment être accordées en faveur d'associations sportives **agrées**. Néanmoins la loi limite cette faculté à dix autorisations par an.

Les sanctions



Sanctions légales :

La loi punit le fait d'introduire ou de tenter d'introduire des boissons alcoolisées dans les enceintes sportives dès lors que l'organisateur de l'évènement ne dispose pas d'une autorisation de vente

Sanctions disciplinaires :

Aux sanctions légales s'ajoutent les sanctions disciplinaires prévues par le règlement de l'UFOLEP. Le fait d'introduire de l'alcool de manière non autorisée conduit à la constitution d'une commission de discipline.

Article 19 du Règlement disciplinaire UFOLEP

Le manquement à cette règle peut entraîner une faute allant jusqu'au groupe 4 du règlement disciplinaire de l'UFOLEP (soit la faute la plus lourde pouvant amener à plus de 5 ans de radiation)

Article L332-3 du Code du Sport

« Le fait d'introduire ou de tenter d'introduire par force ou par fraude dans une enceinte sportive, lors du déroulement ou de la retransmission en public d'une manifestation sportive, des boissons alcooliques au sens de l'article L. 3321-1 du code de la santé publique est puni d'un an d'emprisonnement et de 7 500 euros d'amende. »

« Le sport et l'alcool sont un mauvais mélange ! »

* groupe 1 : boissons sans alcool ; groupe 2 : boissons fermentées (bières, cidre...) ; groupe 3 : vin doux naturels ; groupe 4 : rhum et liqueurs ; groupe 5 : toutes les autres boissons



2

La santé du sportif

Les conséquences de l'alcool sur la performance sportive

- L'alcool réduit le potentiel de performance jusqu'à 15 à 30%
- L'alcool ralentit la vitesse de réaction de l'athlète
- L'alcool retarde la récupération après l'exercice
- L'alcool augmente considérablement la sécrétion d'une hormone du stress, le cortisol, ce qui neutralise l'effet de l'entraînement
- L'alcool affaiblit le système immunitaire
- Les « buveurs » ou « buveuses » sont deux fois plus susceptibles de subir une blessure que les « non buveurs » ou « non buveuses »
- La consommation massive épisodique de boissons alcoolisées (c'est-à-dire la beuverie effrénée) engendre des pertes qui représentent jusqu'à 14 jours de l'effet de l'entraînement.
- La consommation excessive de boissons alcoolisées peut faire prendre du poids.

« Le fait de « tenir l'alcool » n'est pas un signe de maturité ; il pourrait être un signe de dépendance. »

Recommandations

- Après avoir fait de l'exercice, les athlètes devraient toujours s'hydrater complètement en buvant de l'eau, des boissons pour sportifs, des jus ou du lait avant de prendre toute boisson alcoolisée (bière comprise !)
- Les athlètes sérieux qui s'entraînent disent « NON » aux boissons alcoolisées.

