



Académie de Volleyball
Genève

Genève le, 5 décembre 2023

Chère académicienne, cher académicien,
Chers parents,

Vous pratiquez le volleyball intensivement ! Parfait ! Au moins, vos parents savent où vous êtes et, de plus, sont très heureux de constater que cette saine activité contribue à votre épanouissement et équilibre personnel et fera de vous plus tard, beaucoup plus tard, de futurs leaders du monde de demain (Au secours !!!) !



Bien évidemment, cela n'a rien à voir avec vos réelles et secrètes motivations ! Votre rêve inavoué est, en fait, de passer de la catégorie A à la catégorie B (voir ci-dessous) :

Catégorie A : **Avant** de longues, très longues heures d'entraînement au sein de l'AVGe

Catégorie B : **Après** de longues, très longues heures d'entraînement au sein de l'AVGe



Pour obtenir ce magnifique résultat qui fera de vous, sans aucun doute, les idoles de Genève Plage ou des Bains des Pâquis, vous pouvez compter bien évidemment sur vos entraîneurs qui se décarcassent pour transformer vos petits organismes malingres et rachitiques en de fabuleux et sculpturaux corps d'athlètes ! (On peut rêver ,,,)

En effet, avec amour, passion et professionnalisme, ils s'ingénient à vous proposer des exercices et des situations d'apprentissage qui vous permettront d'atteindre les sommets les plus hauts de votre pratique sportive.



Evidemment, pour ce faire, il existe plusieurs méthodes :

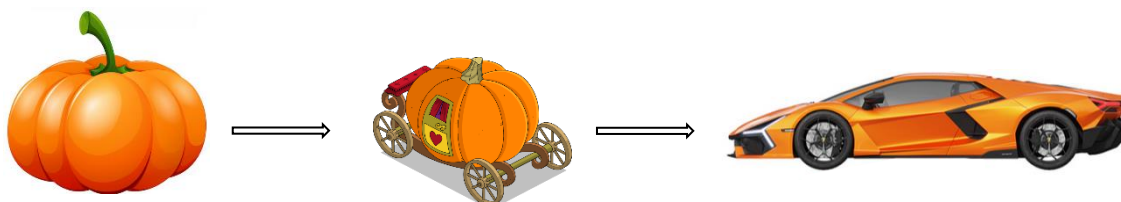
1) La méthode lente :



2) La méthode rapide :



Il va sans dire que l'AVGe privilégie uniquement la méthode lente (A). A base de répétitions effectuées au cours de longues séances et d'un peu de volonté et de beaucoup de sueur, elle transforme pratiquement tout !
La preuve ci-dessous !



Veillez toutefois noter que cette transformation nécessite deux ingrédients supplémentaires : Un peu de magie de Noël et de la naïveté (et non de la Nativité !!!) !

Quant à la méthode B utilisant des produits concoctés au fin fond de sombres laboratoires sous la direction d'un savant fou : Tsss ! Tsss ! Tsss ! Streng verboten et on l'oublie ! De toute façon, en tant que sportifs vous êtes dans l'obligation de respecter un code de bonne conduite et dans celui-ci, il y a la question du dopage. Hé oui, vous êtes concernés et responsables !

Lara GERBER (Responsable Anti-Doping – Swiss Volley) demande à l'AVGe de bien vouloir transmettre à ses athlètes l'information suivante :

Comme chaque année, l'AMA (Agence Mondiale Antidopage) a publié la nouvelle **Liste des interdictions**. La nouvelle Liste 2024 est disponible sur le site de Swiss Sport Integrity :

www.sportintegrity.ch/fr/listedesinterdictions.

Pour la Liste des interdictions 2024, l'Agence mondiale antidopage (AMA) a effectué des modifications qui entraîneront des conséquences sur le statut d'interdiction de certains médicaments. La modification la plus importante concerne en particulier la substance **tramadol** (un puissant analgésique). Le tramadol est interdit en compétition à partir du 1er janvier 2024. Les athlètes qui suivent actuellement un traitement au tramadol doivent s'efforcer de trouver à temps une thérapie alternative. De plus, divers exemples supplémentaires de substances déjà interdites ont été ajoutés et des adaptations formelles ont été effectuées. Voici le lien à l'article publié par Swiss Sport Integrity:

<https://www.sportintegrity.ch/fr/news/liste-des-interdictions-2024>

En résumé, en tant que sportif d'élite il est de votre responsabilité de connaître les directives concernant les directives à propos des produits autorisés. L'ignorance ne peut pas être une excuse !

Il s'agit d'être attentif à cette problématique lors de la prise de médicaments en cas de maladie. Veuillez informer votre médecin qu'il pourrait vous arriver de subir, suite à un match de ligue nationale, un contrôle antidopage !



POURQUOI LES ATHLÈTES SE DOPENT AUX JEUX OLYMPIQUES ?



Tout en restant à votre disposition, je vous adresse, chère académicienne, cher académicien, chers parents, mes salutations vitaminées (Sauf erreur : l'Ovomaltine n'est pas un produit dopant ! A vérifier !!!)

Jean-Jacques von DÄNIKEN
Administrateur