

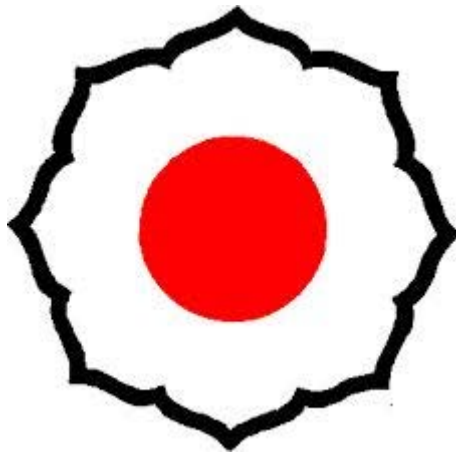
OPTION FACULTATIVE EPS

# Oral option Judo

---

Référentiel théorique

Baccalauréat général et technologique



# SOMMAIRE

## ANALYSE CULTURELLE DE L'ACTIVITE

- Un peu d'histoire
- La culture Judo
  - Les principes du Judo
  - Les valeurs véhiculées
  - Le lieu de pratique et les symboles
- Les règles d'arbitrage
  - L'évaluation des techniques
  - Les pénalités
  - L'avantage décisif
  - Les temps de combat par catégorie d'âge
  - En guise de conclusion

## ANALYSE DE SA PRATIQUE PERSONELLE

- Analyse de ses ressources
  - Définition de l'activité
  - Les ressources sollicitées
  - Les méthodes d'entraînement
  - Les différents Katas
  - Qu'est-ce qu'un système d'attaque ?
  - Comment définir son système d'attaque ?
- Gérer ses efforts, son hygiène de vie, connaître les conduites à risque
  - La gestion de son entraînement
  - La notion de récupération
  - L'alimentation du sportif
  - Les dérives du sport de compétition

# ANALYSE CULTURELLE DE L'ACTIVITÉ

## Un peu d'histoire

1860 :

Naissance de Jigoro KANO

1885 :

Après la création du judo en 1882, version modernisée des méthodes ancestrales de Jujitsu, J.KANO crée le GOKYO (GO, cinq et KYO, principe). Il s'agit d'un répertoire de 40 techniques réparties en 5 séries de 8 mouvements.

1935 :

Mikinosuke KAWAISHI arrive en France et crée la méthode KAWAISHI, qui est une classification des mouvements par famille, par numérotation. Parallèlement, il crée une progression par ceintures de couleurs.

1938 :

Décès de Jigoro KANO

1943 :

Jean de HERDT remporte le 1<sup>er</sup> championnat de France de Judo à Paris.

1950 :

Shozo AWAZU, jeune 6<sup>ème</sup> DAN Japonais arrive en France pour assister KAWAISHI. Il prend en charge l'entraînement des internationaux français.

1951 :

Création de la Fédération Internationale de Judo ( F.I.J. ), présidée par Risei KANO.

Premier championnat d'Europe à Paris.

A Toulouse, un jeune boursier japonais, Ichiro ABE, démontre un judo à base de déséquilibre et de vitesse, en utilisant la force de l'adversaire. Sa réputation gagne Paris et crée une divergence avec la méthode KAWAISHI, beaucoup plus statique dans son élaboration.

1956 :

Premier championnat du monde à Tokyo.

Bernard PARISET et Henri COURTINE sont les deux français qui se partagent le titre de champion national à tour de rôle. Lors de ce premier mondial, H.COURTINE est demi-finaliste et NATSUI est le premier champion du monde.

1964 :

Le judo masculin est en démonstration aux Jeux Olympiques de Tokyo. Quatre épreuves sont définies : -68kg; -80kg; +80kg; open

L'histoire de ces jeux est marquée par le colossal hollandais Anton GEESINK , qui humilie Akio KAMINAGA en l'immobilisant ; il prive ainsi le Japon d'une quatrième médaille d'or et décomplexe toute l'Europe quant à la domination japonaise.

1972 :

Le judo masculin est au programme officiel des J.O. de Munich avec 6 catégories : -63kg; -70kg; -80kg; -93kg; +93kg. Jean Jacques MOUNIER, Jean Paul COCHE et Jean Claude BRONDANI terminent 3<sup>ème</sup> de leur catégorie.

1975 :

Premier championnat d'Europe féminin

Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du monde français à Vienne (Autriche)

1980 :

Premier championnat du monde féminin à New-York ; Jocelyne TRIADOU devient la première championne du monde française.

A Moscou, Thierry REY et Angelo PARISI deviennent les premiers champions Olympiques du judo français.

1988 :

Le judo féminin entre en démonstration aux J.O. de Séoul (Corée du Sud)

1992 :

Le judo féminin est au programme officiel des JO de Barcelone. Cathy FLEURY et Cécile NOWAK sont les premières championnes Olympiques françaises.

2005 :

Jean-Luc ROUGE est élu président de la FFJDA

## La culture judo

« La culture judo est au même titre que les résultats sportifs, au cœur de l'image publique du judo français... La culture judo se transmet au quotidien, dans un échange permanent ».

Michel Brousse, Vice-président de la FFJDA.

### Les principes du judo :

J.KANO découvre les techniques de projection et le principe « minimum d'énergie, maximum d'efficacité », SEIRYOKU ZENYO que l'on peut traduire par « la meilleure utilisation de l'énergie ». Il élabore ensuite deux autres principes : « l'entraide et la prospérité mutuelle » ou JITA KYOEI, ainsi que « l'utilisation de la force de l'adversaire » ou JU NO RI.

### Les valeurs véhiculées :

Particularité du code moral, condensé du bushido (ancien code d'honneur des samourais), qui oriente le judo vers une bienséance morale et philosophique et le singularise par rapport aux autres sports : l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et la politesse.

De plus, quel que soit le grade passé, le judoka est apprécié sur trois critères :

- Valeur morale : SHIN (Esprit conforme au code moral du judo)
- Valeur technique : GI (Technicité)
- Valeur corporelle : TAI (Forme de corps ou compétitions)

### Le lieu de pratique et les symboles :

#### **Le Dojo :**

Lieu de pratique, où l'on étudie la voie, en forme de carré ou de rectangle ; chaque côté du dojo est placé en fonction d'un point cardinal et revêt une fonction bien précise :

- KAMIZA ou SHOMEN (côté Nord) : côté mur où est accroché le portrait de J.KANO, place du professeur qui se place dos au Kamiza
- JOSEKI (côté Est) : place des assistants du professeur
- SHIMOZA (côté Sud) : place des élèves lors du salut, dos au Shimoza
- SHIMOSEKI (côté Ouest) : place réservée aux visiteurs



meilleurs mondiaux situés en haut d'un tableau de compétition triompher avec une couleur bleue moins traditionnelle. Au niveau local, cela se traduit par le port de la ceinture rouge désormais destinée au deuxième appelé.

### **Les grades et la ceinture noire :**

De la ceinture blanche à la marron, les grades sont appelés Kyus. Cette dénomination a pour objectif de spécifier l'évolution des ceintures de couleurs. La ceinture blanche représente le 9<sup>ème</sup> Kyu, la ceinture marron le 1<sup>er</sup> Kyu. Il existe des ceintures bicolores qui permettent d'attribuer un grade à chaque âge. Ainsi, on peut débiter le judo à 4 ans (9<sup>ème</sup> Kyu), passer la ceinture blanche-jaune à 7 ans (8<sup>ème</sup> Kyu), et obtenir un grade supplémentaire par année de pratique jusqu'à la ceinture marron (14 ans).

A partir de 15 ans, le passage de la ceinture noire (1<sup>er</sup> dan) nécessite la présentation des trois première séries du Nage-no-kata (Te waza, Koshi waza et Ashi waza) et la validation d'un test-compétition (Sho-dan) qui nécessite l'obtention de 50 points ou de 100 points sur un total cumulé.

La ceinture noire confère à celui qui la porte un prestige certain et permet de réaliser les actions suivantes :

- Possibilité d'accéder aux grades supérieurs jusqu'au 6<sup>ème</sup> dan
- Devenir enseignant : assistant club, puis diplômé d'état à partir du 2<sup>ème</sup> dan
- Continuer à pratiquer en compétition (intégration éventuelle des structures fédérales), ou en loisir
- Devenir commissaire sportif ou arbitre départemental
- Accéder à la fonction de dirigeant élu
- Rôle symbolique de la ceinture noire : quel est-il pour vous ?

### **Le Mondo et le Kagami Biraki :**

Le Mondo incarne un temps de discussion privilégié entre un professeur et ses élèves, et permet de transmettre un message propre à la culture de la discipline et à son vécu empirique.

Par ailleurs, la culture commune partagée par les judokas se cristallise lors des traditionnelles cérémonies des vœux appelées Kagami biraki.

### **Vocabulaire complémentaire :**

- Ne-waza : travail au sol
- Tachi-waza : travail debout
- Osae-waza : travail d'immobilisation
- Kansetsu-waza : travail de clé de bras
- Shime-waza : travail d'étranglement
- Tokui-waza : technique favorite, « spécial »

# Les règles d'arbitrage

## L'évaluation des techniques :

### *En Tachi-waza :*

- **Ippon** : s'obtient en projetant largement l'adversaire sur le dos avec force, vitesse et contrôle (triple exigence) ; la chute en pont est également comptabilisée Ippon. Deux waza-ari équivalent à Ippon (Waza-ari awazate Ippon)
- **Waza-ari** : projection sur le dos avec un impact moins significatif. Peut être donné à la suite d'une chute sur les fesses ou le bas du dos suivi d'un contact du dos avec le tapis.
- **Kinza** : avantage non comptabilisé ayant valeur d'attaque la plus forte (projection sur le ventre ou sur les fesses). Le Kinza avait une incidence sur le combat lorsque l'arbitre devait rendre une décision en cas de match nul, ce qui demeure aujourd'hui obsolète depuis la mise en place de l'« avantage décisif ».

### *En Ne-waza :*

- **Ippon** : 20'' ou abandon à la suite d'un Shime-Waza ou Kansetsu-Waza
- **Waza-ari** : 10'' à 19''
- **Kinza** : 0'' à 9''
- 

## Les pénalités :

- **Shido**, qui correspond à une faute légère :
  - ✓ sortie de tapis
  - ✓ saisie illicite
  - ✓ briser la saisie adverse à deux mains ou avec son propre genou
  - ✓ protéger son revers
  - ✓ garder une saisie croisée ou unilatérale sans attaque
  - ✓ bloquer la saisie adverse sans intention d'attaquer
  - ✓ fausse attaque
  - ✓ manque de combativité
  - ✓ « prise de l'ours » sans saisie préalable
- Le Shido n'est pas inscrit au tableau de marque et n'est pas converti en avantage pour l'adversaire.
- L'accumulation de Shido reste inférieure à un avantage marqué par l'adversaire.
- L'accumulation de trois Shido donne lieu à un Hansoku-make et entraîne la disqualification du judoka concerné.





- **Hansoku-make** peut être prononcé directement : saisie ou accrochage en dessous de la ceinture, action dangereuse en appui sur la tête, sanction relative à un manquement disciplinaire.

L'avantage décisif ou «golden score » :

Si les combattants sont à égalité au terme des 5', ils disputent un «golden score » illimité ou le premier avantage marqué donne le gain du combat. Une pénalité concédée donne la victoire à l'adversaire.

Les temps de combat par catégorie d'âge :

- Seniors masculins : 4 minutes
- Seniors féminines : 4 minutes
- Juniors et Cadets : 4 minutes

En guise de conclusion :

Depuis 2008, l'entrée en vigueur d'un nouveau règlement est censée distinguer clairement les logiques de la lutte et du judo, afin d'éviter un conflit d'identité menaçant la place du judo dans le monde Olympique.

Réactualisé après diverses mises en application lors des championnats internationaux majeurs, le règlement a pour objectif de rendre à notre sport ses valeurs fondamentales, par la suppression des attaques aux jambes et par un code commun basé sur la recherche de l'efficacité par le Ippon et pour le Ippon.

Depuis les Jeux de Londres et des médailles souvent récoltées grâce à la gestion des pénalités, la Fédération Internationale de Judo (FIJ) a pour mission de rendre à l'édition de Rio la dimension technique spectaculaire qui constitue l'enjeu originel et peut-être médiatique de cette discipline.

# ANALYSE DE SA PRATIQUE PERSONNELLE

## Analyse de ses ressources

### Définition de l'activité

Sport de combat de préhension qui se pratique sur un espace délimité (tatami) selon un règlement codifié. L'objectif demeure de projeter son adversaire largement sur le dos avec force et vitesse, de l'immobiliser au sol pendant 20 secondes, ou de le contraindre à l'abandon en lui portant une strangulation ou une clé au coude.

Un combat d'une durée effective de 5 minutes (catégorie Seniors masculins) représente une alternance de temps d'action de 30 secondes à 1 minute et de temps de repos de 10 à 20 secondes sur un temps total de 7 à 8 minutes.

### Les ressources sollicitées

- Mécaniques : souplesse, coordination, adresse
- Energétiques : endurance, puissance (force + vitesse), filières aérobies et anaérobies de production d'énergie musculaire
- Technico – tactiques et informationnelles : exploitation de son système d'attaque selon les postures et réactions adverses.  
Prise de décision, contrôle du combat : gestion du score, du rapport d'opposition, du chrono, de l'espace...
- Affectives : gestion du stress, gestion des émotions, routines mentales.
- Motivationnelles : combativité, détermination, courage/goût de l'effort, persévérance, capacité de réflexion sur son action, curiosité, capacité à se fixer des objectifs précis.

### Méthodes d'entraînement

- Les exercices de coopération (uke est partenaire) ; le but demeure d'intégrer les bases de la technique

- **Tendoku renshu**, *ou entraînement seul*, permet de mettre en relation sa posture avec le tsukuri. Il s'agit de mimer le kuzushi (déséquilibre), tsukuri (placement) et kake (projection) d'une technique pour en comprendre les mécanismes.
  - **Uchi komi**, *ou répétition du mouvement*, se réalise avec un partenaire qui modère son opposition. Cet exercice regroupe le kuzushi et le tsukuri et permet une automatisation du geste complet. Cet exercice s'envisage également en Ne-waza.
  - **Nage komi**, *ou exercice de répétition de la projection*, regroupe le kuzushi, tsukuri et kake. Uke reste coopérant sur les thèmes de travail définis : posture spécifique, esquive ou blocage, kumi kata ou déplacements spécifiques...
  - **Yaku soku geiko**, *ou exercice de recherche de l'opportunité*.  
Les judokas recherchent indifféremment les opportunités d'attaque sur un thème donné, pour automatiser le moment idéal du temps d'attaque. Les rôles de tori et uke ne sont plus définis et on assiste à un enchevêtrement des systèmes d'attaques et de défenses respectifs ; cet exercice développe la maîtrise conjointe des déplacements, de l'attaque et de ses divers axes de préparation, de l'esquive, et de la contre-attaque.
- Les exercices sous forme d'opposition orientée ou totale, dont l'objectif demeure d'adapter les formes de corps apprises en fonction des réactions adverses créées par un contexte plus ou moins défini.
- **Kakari geiko**, *sorte de randori à thème*, où les rôles de tori et uke sont définis. Tori doit effectuer une attaque précise, uke doit l'esquiver, la bloquer ou empêcher tori de la déclencher (dialectique attaque/défense). Ces consignes sont adaptables sur plusieurs thématiques : la saisie, le déplacement, le Ne waza...
  - **Randori**, *ou combat d'entraînement libre*, sert d'évaluation implicite du système d'attaque que le judoka met en place. Il s'agit de mesurer sa progression technique et d'évoquer des réajustements en fonction de l'efficacité obtenue.

### Les différents Katas

- Nage-no-kata (projections)
- 5 séries : Te waza, Koshi waza, Ashi waza, Ma sutemi waza, Yoko sutemi waza
- Katame-no-kata (contrôles au sol)
- Goshin-jitsu (formes de défenses)
- Kime-no-kata (kata de la décision)
- Go-no-sen-no-kata (kata des contres)
- Ju-no-kata (formes de souplesse)
- Koshiki-no-kata (formes antiques)

## Qu'est-ce qu'un système d'attaque ?

Le système d'attaque se définit par l'ensemble des éléments techniques et tactiques qui s'articulent autour d'un spécial (Tokui -waza).

## Comment définir son système d'attaque ?

### **Opportunités**

- attaque simple
- préparation d'attaque
- enchaînement
- contre

### **Kumi kata**

- Prise d'information
- Contrôle de l'adversaire
- Action sur l'adversaire

### **Posture /Latéralisation**

- forme d'attaque
- axe d'attaque
- actions de contrôle

### **SPECIAL (Tokui-Waza)**

### **Liaison**

#### **Debout-sol**

- sur action de tori
- sur action de uke

(kuzushi, tsukuri, kake)

### **Déplacements**

- initialisés par uke
- imposés par tori

# **Gérer ses efforts, son hygiène de vie, connaître les conduites à risque...**

## **La gestion de son entraînement**

### **L'échauffement :**

L'échauffement permet de mettre le corps en action, de le préparer progressivement à un effort plus intense et ciblé. En période de repos, les muscles et les tendons sont à la température de 36° à 37°. Ils obtiennent néanmoins un rendement maximum à la température de 38° et 39°. Dans son échauffement, le judoka doit donc respecter certains principes de base afin de solliciter les articulations, les muscles et le système cardio-pulmonaire de façon méthodique :

- Progressivité dans l'intensité des exercices effectués (l'échauffement peut varier d'une durée de 5' à 45')
- Progressivité dans la méthode des exercices effectués (échauffement général, spécifique, étirements)
- Variété des exercices (sollicitations différentes, maintien de la motivation)

### **L'hygiène et la gestion de sa santé :**

Afin de profiter pleinement de sa pratique, il est important de limiter les risques d'infection. Quelques exemples :

- Avoir un judogi propre et porter des sandales : évite les maladies de peau et les contagions éventuelles
- Avoir sa propre bouteille d'eau : évite la propagation des bactéries et des virus
- Posséder une trousse de pharmacie personnelle : traitement des petites blessures, de traumatismes légers (strapping d'une phalange)

## **La notion de récupération**

On distingue deux notions : la récupération pendant l'entraînement ou à la suite d'un entraînement ou d'une compétition. Le processus de récupération pendant l'entraînement fait partie intégrante du travail réalisé, alors que la récupération à la suite d'une compétition est essentiellement régénératrice.

### **Récupération pendant un entraînement :**

Dans une séance d'entraînement, on distingue non seulement la charge de travail, mais aussi la récupération à laquelle elle est associée. La récupération peut-être active ou passive et dépend de l'intensité des efforts proposés. Ces récupérations ont un rôle précis lors d'un travail intermittent (une séquence de plusieurs randoris, par exemple). La durée de ces périodes de repos s'exprime en termes de récupération complète ou incomplète.

➤ Définition :

- La récupération est *active* si à la fin d'un effort, le pratiquant continue un travail léger.
- La récupération est *passive* si le pratiquant s'immobilise sans produire d'effort, même léger.
- Elle est cependant considérée comme *semi-active*, si le pratiquant maintient une activité minimale (marcher ou s'étirer).

➤ Comment utilise-t-on ces modes de récupération ?

- La durée de la récupération dépend de l'intensité du travail effectué : plus cette intensité est élevée, plus ce délai doit être prolongé pour maintenir la qualité de l'action à venir. On parle alors de récupération *complète* qui peut s'effectuer de manière active ou passive. Si l'on prend l'exemple de l'option Judo, il est prévu une récupération complète de 8 à 12 minutes, entre les 3 randoris de 4 minutes (deux à trois fois le temps d'effort).
- La récupération est *incomplète* quand elle ne permet pas de restaurer totalement l'intégralité de son potentiel physique, s'il on désire par exemple fractionner deux efforts courts de haute intensité : c'est le cas lors d'un *Matte* pendant un combat qui sépare deux séquences. Pendant ce laps de temps, le judoka est amené à se concentrer sur la séquence suivante en utilisant des routines personnelles.
- Entre deux combats très éloignés dans le temps, ou à la fin d'un entraînement soutenu, on parle de récupération active pour favoriser le retour veineux, ce qui provoque l'élimination de certains métabolites (acide lactique), et permet une meilleure récupération.

### Récupération après l'entraînement ou la compétition :

Les lésions musculaires (catabolisme et anabolisme protidique), occasionnées par un entraînement intensif ou une compétition se régénèrent en 48-72 heures. Après un entraînement ou une compétition, le pratiquant doit donc restaurer au plus vite ses capacités physiques. Pour y parvenir, il utilise un certain nombre de moyens dont le succès repose en partie sur une bonne hygiène de vie :

- Mettre en place une routine de sortie d'entraînement : réhydratation, étirement, douche chaude/sauna et massages.
- Maintenir un certain niveau d'activité pour revenir au calme progressivement demeure la garantie d'une bonne récupération.
- Mettre en place une qualité d'hydratation et une alimentation saine et équilibrée.

- A plus longue échéance, dormir bien et longtemps permet de récupérer de manière optimale, dans la mesure où l'hormone de croissance est sécrétée seulement pendant le sommeil et participe au renouvellement cellulaire, à l'entretien des muscles, des tissus et des os.

### L'alimentation du sportif

Le judoka, à l'image de tous les sportifs, est soumis au respect d'une alimentation saine et équilibrée. Cette science de l'alimentation, appelée *Diététique*, impose d'absorber des catégories d'aliments qui seront transformés en nutriments pour développer les fonctions organiques et musculaires :

- Viandes, poissons, œufs sont des protéines transformées en protides : les protéines permettent la croissance des os, de la peau, des membranes cellulaires et des muscles
- Les sucres rapides (saccharose) ou lents (pâtes, riz, féculents, pain) sont des glucides transformés en glucose : les glucides ont un rôle essentiellement énergétique et doivent constituer une part importante dans l'alimentation du sportif.
- Les matières grasses saturées ou insaturées représentent les lipides, nécessaires à la protection des cellules du corps. Les besoins de l'organisme en lipides sont faibles, l'absorption doit donc être ciblée et limitée.
- Les vitamines et les oligo-éléments

La qualité de ces apports a une influence directe sur la performance et la récupération du sportif.

### Les dérives du sport de compétition

Tous les sports de compétition sont confrontés à la notion de conduites à risque, notamment au niveau du dopage. Qu'est-ce qui explique cette dérive et quels en sont les conséquences ?

#### **Les motifs du dopage :**

Le dopage a toujours existé, les premiers exemples datent même de l'antiquité.

Le sport d'aujourd'hui est souvent soumis à des enjeux politiques et financiers conséquents qui l'ont transformé en sport-spectacle, comme en témoignent les grands événements les plus médiatisés : les Jeux Olympiques, la Coupe du monde de football, les tournois de tennis du Grand-Chelem ou encore le Tour de France cycliste.

Les pressions médiatiques suscitées par ces événements impliquent leur visibilité plus conséquente, ce qui alourdit fortement la charge des calendriers sportifs. Les athlètes, contraints de produire des performances remarquables et régulières, demeurent néanmoins les acteurs privilégiés de ce système et peuvent en devenir les bénéficiaires au niveau financier et médiatique (vedettariat).

### **Le dopage, mode d'emploi :**

Il se caractérise par l'absorption de médicaments ou par l'utilisation de procédés (transfusion sanguines) détournés de leur usage premier ; l'objectif recherché est en lien direct avec l'amélioration des ressources sollicitées par la discipline pratiquée (sports d'endurance, de puissance, supporter une charge d'entraînement...).

Une connaissance médicale est nécessaire pour obtenir les effets escomptés, pour produire les bonnes associations en fonction des objectifs recherchés en les détournant des contrôles possibles organisés par les agences de lutte antidopage.

### **Les effets sur l'organisme :**

Le sportif qui consomme des substances illicites obtient le dépassement de ses limites physiologiques et devient victime d'effets pathologiques à plus ou moins long terme. On peut observer également le phénomène d'accoutumance et de dépendance.

### **La lutte antidopage et ses limites :**

Cette lutte permet de garantir l'équité sportive et l'égalité des chances entre les athlètes. Elle s'inscrit dans un contexte international régi par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage), créée en 1999. Au niveau national, l'AMA est relayée par l'AFLD (Agence Française de Lutte contre le Dopage). Chaque année, ces deux agences portent à la connaissance des sportifs la liste actualisée des produits dopants et des procédés interdits.

Cette lutte trouve néanmoins ses limites dans les innovations toujours plus insidieuses : l'apparition des agents « masquants » qui sont autorisés, mais cachent une autre substance illicite rendue indécélable.

Certaines substances produites naturellement par l'organisme (endogènes) peuvent être boostées médicalement à la limite de l'acceptable pour obtenir des effets bénéfiques sur la performance (EPO ou hormone de croissance).

Par conséquent, il devient difficile d'établir une frontière entre les productions endogènes et exogènes (substances non synthétisées par l'organisme et injectées par un procédé médicalisé), notamment depuis la nouvelle donne des transfusions sanguines et de certaines perfusions.

Depuis des décennies, il existe donc une surenchère entre l'utilisation de produits illicites de plus en plus perfectionnés et les agences de contrôle qui doivent toujours combattre les avancées techniques en matière de dopage.



## **Et pour vous ?**

Au niveau éthique, peut-on accepter de gagner si l'on effectue une telle démarche ?

Où se situe la frontière entre l'aide à la performance (absorption de vitamines, boisson énergisantes, etc...) et le dopage ?

Faut-il préférer gagner en contournant les règles ou miser sur le respect de son corps et de son état de santé, quitte à ne jamais gagner ?

Hormis le dopage, existe-t-il d'autres dérives identifiables ?