

Le dopage dans le MMA : étude exploratoire sur  
l'utilisation de substances destinées à améliorer les  
performances

Étude financée par l'AFLD



— AGENCE FRANÇAISE  
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Sous la direction de Fabien Ohl  
Université de Lausanne

1 mars 2024

UNIL | Université de Lausanne

Institut des sciences du sport  
de l'Université de Lausanne

# 1. Résumé-principaux résultats

## ***Périmètre de l'étude***

Cette étude repose principalement sur une enquête qualitative auprès de 77 pratiquants (avec des pratiquants, des entraîneurs ou des personnes actives dans des clubs ou les organisations de MMA) et une enquête par questionnaire auprès de 267 répondants réalisée de 2019 à 2023.

215 questionnaires ont été exploités, dont 92,1% hommes et 7,9% de femmes. La population des répondants a un profil proche de la population française de 25-44 ans en termes de niveau de formation. La plupart des données concernent des pratiquants français domiciliés en France, mais certains s'entraînaient ou combattaient dans d'autres pays, notamment en Suisse.

## ***Contexte de l'étude***

L'institutionnalisation récente du MMA en France en fait une pratique jeune en cours de structuration qui présente un certain nombre de risques en matière de dopage mais aussi de facteurs qui peuvent être utilisés dans la lutte contre le dopage (voir la section conclusion-recommandation de ce rapport).

La diffusion récente du MMA, son mode d'organisation, les changements rapides de sa culture, sa structuration actuelle en font un sport qui se caractérise par une grande diversité de pratiques et de situations. L'identification des principaux facteurs de risques, et de sa réduction, peut être utilisée pour prévenir le dopage<sup>1</sup> dans le MMA amateur et peut-être en réduire la prévalence dans le milieu professionnel français.

## ***Facteurs de normalisation du dopage***

### *1. Le modèle économique d'organisation des compétitions et sa gouvernance*

- Le contexte international rend difficile de lutter contre le dopage en référence au Code mondial de l'AMA parce que les organisations de MMA les plus attractives appliquent leur Code et parfois ne semblent pas concernées par le dopage.
- La lutte contre le dopage n'est pas harmonisée, elle est inconsistante, ce qui rend les éventuelles sanctions inapplicables ou peu effectives. Les combattants peuvent ainsi jouer sur les organisations et les zones géographiques pour continuer à combattre malgré une sanction.

### *2. Les représentations des pratiquants*

- L'idée qu'il est facile de contourner les contrôles antidopage est assez présente.
- Le sentiment que la lutte contre le dopage est sélective et que les organisations sportives comme l'UFC préservent les athlètes les plus cotés sur le marché est récurrent.
- Il y a une certaine normalisation du dopage dans les pratiques professionnelles de l'élite, sans que ce soit une façon de le cautionner, les répondants tendent à considérer qu'en accédant aux compétitions des ligues les plus reconnues, le dopage devient une sorte de nécessité.
- La valeur symbolique des combattants les plus titrés est extrêmement forte. Elle a pour conséquence d'accroître la tolérance au dopage au sens de l'AMA.
- Le sentiment qu'il y a du dopage dans le MMA est fort (proche de 80%), et l'impression d'avoir combattu contre une personne dopée (25%) est relativement élevé (presque un combattant sur deux) compte tenu qu'environ la moitié des personnes de notre échantillon n'ont participé à un combat.
- 15,97% sont plutôt d'accord qu'un dopage sans risques est possible et 14,20% jugent que les risques associés au dopage sont exagérés.
- Les combattants ont peu d'information fiables sur le dopage.

### *3. L'entourage et l'encadrement*

- Les connaissances en matière d'antidopage sont souvent lacunaires, y compris dans l'encadrement.
- Il y a une diversité des clubs et de modes d'entraînement dont certains sont à risque en matière de dopage, de cutting et de consommation de compléments.
- Les entraîneurs sont très influents, beaucoup d'athlètes suivent leurs conseils avec application ou même avec dévotion, ce qui pose des problèmes avec des entraîneurs tolérants à l'égard du dopage et qui n'ont pas de connaissances solides en matière d'antidopage.

---

<sup>1</sup> Par commodité de langage quand nous parlons de dopage dans ce rapport nous faisons référence au Code mondial de l'AMA (2021) et ainsi aux violations, intentionnelles ou non intentionnelles, des règles antidopage.

- D'autres personnes de l'entourage peuvent aussi jouer un rôle clé, par exemple la confiance donnée à un nutritionniste pourrait, dans certains cas, conduire à prendre un produit dopant sans aucune hésitation.
- Il y a un risque de déresponsabilisation puisqu'une partie des répondants sont d'accord pour dire que l'athlète n'a pas fait de faute, ou n'est pas responsable, si un membre de son groupe d'entraînement ou un entraîneur encouragent au dopage (de 8 à 12%).

#### 4. *Les clubs et les lieux de pratique*

- Certains petits clubs n'offrent que très peu de soutien, en conséquence les combattants utilisent des sources peu fiables pour trouver des informations sur l'entraînement ou la nutrition.
- Certains combattants vont dans des pays (notamment dans des phases de préparation à une compétition) où l'antidopage dans le MMA est inexistant.
- La prévention est parfois jugée absente dans les clubs et les compétitions.

#### 5. *Le cutting et les compléments*

- Le cutting est normalisé, or l'ampleur de la perte de poids exigée peut être incitative à l'utilisation de diurétiques.
- Les risques liés au cutting sont accentués par les "short notice", c'est-à-dire des propositions de combat à très court terme, qui impliquent de devoir perdre beaucoup de poids sur de courtes durées.
- La consommation de compléments alimentaires aux origines incertaines est largement diffusée.
- 58,64% des répondants ont utilisé des compléments alimentaires au moins une fois pour gagner de la masse et le sentiment partagé est que l'usage des compléments est massif.
- Les sources principales d'approvisionnement en compléments (Internet et entourage) sont à risque.

### **Facteurs de limitation du dopage**

#### 1. *La lutte contre le dopage et sa perception*

- La perception de la lutte contre le dopage, des contrôles comme du rôle de l'AFLD, est positive parmi les répondants et l'acceptation de l'antidopage, des contrôles en particulier, est bonne.
- Les répondants perçoivent à plus de 90% que le dopage est une tricherie contre soi ou contre les autres.
- La légalisation du MMA en France permet d'éviter une circulation précoce des combattants dans des pays où l'antidopage fonctionne moins bien.

#### 2. *Les représentations des pratiquants*

- Une partie des répondants a conscience des risques liés au cutting et à la consommation de compléments alimentaires.
- Certains répondants valorisent le mérite et l'idée que le dopage ne permet pas une comparaison juste de la valeur des combattants.
- Le dopage est perçu comme plus immoral que dans d'autres sports parce que le MMA peut laisser des séquelles physiques en raison des frappes.
- L'idée que le dopage serait contraire à l'éthique des arts martiaux et une atteinte à l'honneur des combattants est parfois exprimée.
- 66,27% de la population exprime plutôt un désaccord avec l'idée que l'on peut se doper sans risques pour la santé si on fait attention à bien s'entourer.

#### 3. *Les organisations, les clubs et les lieux de pratique*

- Certains clubs se structurent et se professionnalisent et peuvent offrir un soutien de qualité aux athlètes.
- Les contrôles antidopage sont parfois perçus comme un signe d'intégration du MMA dans le giron du mouvement olympique.
- La FMMAF joue un rôle structurant et peut constituer un relai à exploiter.

#### 4. *L'encadrement*

- Certains entraîneurs semblent avoir des compétences, qui ne se limitent pas aux expériences des combats, leur permettant de soutenir les athlètes et de réguler leurs conduites.

- Certaines organisations de MMA se sont engagées dans des programmes antidopage avec des sanctions économiques et des exclusions des combattants pris pour dopage.
- Une montée en compétence des pratiquants semble en cours puisque près d'un quart des répondants ont suivi des formations dans le domaine du sport.

#### 5. *Le cutting*

- Presque tous les répondants se plaignent du cutting qu'ils trouvent dur, voire dangereux. Des solutions pour l'éviter ou le limiter seraient bien accueillies.

Malgré ces facteurs de réduction des risques qui peuvent et doivent être exploités, l'efficacité de la lutte contre le dopage dans le MMA professionnel en France est bridée par la tolérance au dopage dans les organisations de promotion des combats. Sans changements structurels de l'économie du MMA, et de ses organisations les plus prestigieuses et les plus attractives, il sera difficile de mettre en place une lutte contre le dopage convaincante.

Les difficultés principales de la lutte contre le dopage ne sont donc pas dues à la situation de la France et aux activités de l'AFLD ou de la FMMAF, mais au marché des combats de MMA qui est très libéral, peu régulé et dominé par des acteurs dont l'engagement dans l'antidopage est très incertain. Une des recommandations principales (voir la section Conclusion-Recommandations de ce rapport), qui n'est pas facile à mettre en œuvre, est que ces organisations soient incitées à harmoniser leurs réglementations et qu'elles s'engagent plus clairement à lutter contre le dopage.

## 2. Conclusion et recommandations

La diversité des cultures du MMA, de ses pratiquants, de son encadrement, de ses organisations et les changements rapides de ce sport expliquent que des recommandations ne peuvent pas s'appliquer de façon uniforme. Elles constituent donc plutôt des incitations à agir dans une direction en les adaptant aux différents contextes. Par ailleurs, nous avons plutôt identifié des axes de développement que des recommandations parce qu'il semble inadapté de donner des injonctions aux acteurs de terrain qui ont probablement déjà engagé des actions. En revanche, c'est à eux de s'approprier ces quelques lignes directrices pour alimenter leur travail d'information, de formation, d'organisation et de lutte contre le dopage.

### 1. Faire évoluer le rapport au dopage

Le rapport au dopage des répondants est ambivalent, ce qui n'est pas étonnant eu égard à la diversité des pratiques et des normes en matière d'antidopage dans le MMA.

- Il faut donc s'appuyer sur la perception positive de l'antidopage en France et sur le soutien à la lutte contre le dopage pour **diffuser une culture de l'antidopage dans le MMA**. Les contrôles sont bien acceptés et leur normalisation est associée à l'inclusion progressive du MMA dans le mouvement sportif.
- Les pratiquants et même les entraîneurs **connaissent mal les règles de l'antidopage**. Une priorité devrait être donnée à la formation des entraîneurs pour qu'ils puissent mieux accompagner les pratiquants et les former.
- La perception positive de l'antidopage n'empêche pas les répondants de normaliser le dopage dans le MMA professionnel. Sans **une offre de compétitions prestigieuses proposées par des organisations qui harmonisent les règles**, il sera difficile de convaincre les pratiquants que le dopage n'est pas nécessaire pour accéder aux grandes organisations du MMA et y faire carrière.
- Les représentations des répondants indiquent une certaine **sensibilité au risque** que le dopage d'un athlète fait courir à son adversaire.
- L'idée que **la victoire se mérite**, quelle se fait par le travail et non par les produits, tout comme le lien fait par les pratiquants entre virilité et honneur de gagner sans tricher, par ses propres ressources, sont identifiables. Ils pourraient rendre plus réceptifs certains pratiquants au respect des règles anti-dopage.
- Le **sentiment de justice est également un argument** présent mais qui est plus ambigu, puisque les répondants ne jugent pas que l'UFC ou d'autres grandes organisations plus indulgentes à l'égard du dopage que l'AMA créent une injustice inacceptable. Ils ont plutôt tendance à normaliser une

certaine tolérance à l'égard du dopage parce que ces grandes organisations fixent les normes de ce qu'est la pratique légitime.

## 2. Le problème central de l'absence d'harmonisation des règles antidopage dans le MMA international

*Une régulation au niveau européen ou mondial*

- Le **modèle d'organisation** des compétitions internationales prestigieuses, libéral avec de multiples entreprises qui appliquent chacune leurs règles, **rend très difficile voire impossible une lutte contre le dopage efficace**. Les organisations prestigieuses du MMA n'ont pas d'intérêt à changer leurs pratiques en matière de lutte contre le dopage dans la configuration actuelle.
- Les organisations privées qui détiennent les compétitions les plus prestigieuses –elles **appliquent chacune leurs propres règles** et ne sont pas signataires du Code mondial– devraient évoluer pour pouvoir engager sérieusement une lutte contre le dopage.
- Il serait opportun, mais peu réaliste, qu'un **accord sur les sanctions soit accepté par les organisations les plus puissantes** pour que la lutte gagne en efficacité et éviter que les athlètes pris pour dopage contournent les sanctions.
- **Les ministres européens des sports devraient se coordonner** pour s'assurer que les signataires de Convention contre le dopage (STE n° 135), produite par le Conseil de l'Europe en 1989, puissent s'accorder sur un engagement de chaque État à adopter des règles internes qui mettent en œuvre leur accord selon leurs procédures propres.
- Une concertation des États européens autour de la régulation du MMA et de ses compétitions pourrait peser économiquement, par exemple il faudrait **limiter l'accès au marché européen aux seules organisations engagées dans une lutte contre le dopage**.
- Sans des changements structurels le manque de confiance des combattants et des entraîneurs sur l'efficacité de l'antidopage persistera. Or, ce **manque de confiance est un élément qui favorise la transgression des règles antidopage**.

## 3. Limiter voire interdire l'accès aux compétitions des personnes non soumises au Code

Les sanctions ont actuellement peu d'effets sur les combattants des meilleurs niveaux. Trois options semblent à envisager :

- 3.1 Il pourrait y avoir une exigence que les combattants qui participent aux **combats officiels en Europe soient soumis au Code de l'AMA**.
- 3.2 Une **interdiction des compétitions de MMA aux personnes sanctionnées pour dopage**. Cette interdiction ne peut être efficace si elle ne s'applique que sur le territoire français. Il faut donc trouver une façon qu'à minima les pays européens s'accordent sur des sanctions applicables en Europe.
- 3.3 Les classements et les profils des combattants jouent un rôle considérable dans l'économie du MMA, la valeur perçue des combattants et l'accès aux compétitions. Un des leviers serait de **rendre plus visible les sanctions**. Par exemple, qu'un combat réalisé en étant dopé puisse être considéré comme un « no contest », c'est-à-dire une compétition non effectuée, constitue une sorte de déni du dopage qui est pourtant courant. **En cas de sanction pour dopage, les combats effectués par un athlète doivent être considérés comme perdus**.
- 3.4 Appliquer une **sanction économique** aux athlètes pris pour dopage de façon plus systématique. Au-delà des amendes qui sont appliquées dans certaines organisations, il faudrait que les combattants soient soumis à une **obligation de rendre leurs gains**.

## 4. Poursuivre la formation de l'encadrement

- 4.2 Dans l'**entourage, les entraîneurs jouent un rôle central** dans la diffusion des pratiques (entraînement, nutrition, compléments, cutting, dopage). Les pratiques de cutting et de dopage peuvent être régulés par eux. La prévention doit d'abord passer par une formation de ces acteurs centraux en intégrant l'antidopage et en les sensibilisant aux risques du cutting et des compléments.
- 4.3 Pour que les entraîneurs puissent être le premier levier de la réduction des risques de dopage, il faut **poursuivre et systématiser la montée en compétences de l'encadrement**. Le niveau de connaissances en matière de dopage est insuffisant. Pour inciter à élever le niveau de

formation, on peut imaginer créer des labels pour les clubs de MMA, qui permettent de certifier une qualité de l'encadrement. La nécessité d'informer et de former l'encadrement (coaches, préparateurs physiques et nutritionnistes) est aussi prioritaire pour des raisons d'efficacité. Ils sont en effet moins nombreux et plus accessibles que les pratiquants et jouent un rôle déterminant dans les conseils qu'ils peuvent donner. Même si un travail d'information est fait auprès des athlètes, ils donneraient de toute façon la priorité aux recommandations de leur encadrement.

- 4.4 Il faut **réduire les écarts dans la qualité de formation entre les clubs**, certains sont structurés et proposent un accompagnement de très bon niveau, avec des cadres formés et diplômés. D'autres, avec moins de compétences sont plus à risque en matière de dopage non-intentionnel, dû à la consommation de compléments alimentaires. Ils sont aussi plus à risque parce que cela produit des pratiquants qui s'appuient sur leurs réseaux ou s'approvisionnent en produits sur Internet. Un meilleur contrôle de l'accès aux compétitions et l'exigence de certifications des clubs pourraient inciter à améliorer le niveau de formation.
- 4.5 Les nutritionnistes jouent un rôle significatif dans les conseils sur les compléments alimentaires. Les pratiques actuelles sont rarement adossées à des connaissances scientifiques et sont à risque. Monter le niveau de formation en proposant **des formations spécifiques à la nutrition dans le MMA** pourrait aider à limiter les pratiques à risque en matière de consommation de compléments.

## 5. Mieux structurer la production des talents

Il faudrait clarifier les structures d'identification des talents. On peut imaginer **privilégier des clubs labélisés**, partenaires de la FMMAF et qui appliquent des standards de qualité en matière de suivi des athlètes, dans l'accès aux compétitions. Cette détection des talents dans le giron des clubs de qualité devrait être le passage obligé à l'accès aux compétitions. Ces compétitions pourraient être organisées en collaboration avec des organisations clairement engagées dans l'antidopage, et qui pourraient ainsi devenir plus attractives. Une façon de mieux identifier et structurer l'offre serait de labéliser les clubs de façon à garantir une qualité de formation et d'encadrement minimale.

## 6. Éviter la précarisation des combattants

Les revenus des professionnels du MMA qui ont répondu au questionnaire sont peu élevés, leurs gains annuels n'excèdent que rarement plus de 5000 euros. Cette précarité économique peut fragiliser les sportifs et les inciter au dopage pour accéder aux compétitions les plus prestigieuses, d'autant plus que les normes antidopage y sont perçues comme très flottantes. **Une information étayée sur la précarité et les difficultés d'accéder à l'élite semble nécessaire** pour éviter les illusions et déceptions liées à des ambitions de carrières décalées avec le marché réel des combats. Dirigeants et entraîneurs devraient **valoriser les doubles projets**, d'une carrière dans le MMA et de formation, générale ou à l'encadrement dans le MMA (le marché semble assez dynamique).

## 7. Changer les pratiques de cutting et l'usage des compléments

- 7.1 Presque tous les répondants se plaignent du cutting mais beaucoup le pratiquent, surtout lorsqu'ils accèdent au niveau professionnel. Le cutting est une des pratiques à risque en matière de dopage et probablement aussi de santé. Imposer une double pesée comme le font d'autres sports de combat, a minima une pesée le jour de la compétition au lieu de la veille, ou inciter à des programmes de contrôles est à envisager. Améliorer l'encadrement et proposer des programmes de formation en nutrition pourraient améliorer la situation actuelle dans laquelle les pratiques sont très hétérogènes, certaines étant clairement à risque (voir recommandation 4.5).
- 7.2 **Réduire l'usage des compléments** par une meilleure information, en particulier auprès des jeunes combattants qui semblent moins prudents que les combattants expérimentés. Une partie des répondants identifient les risques et pourraient, s'ils refusent de renoncer aux compléments, ce qui est probable, s'approvisionner dans les filières plus sûres.