

Règlo'sport

| | | |
|---|--|----|
| <p>Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...</p> | Je me sens encouragé-e dans mes efforts | 1 |
| | Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés | 2 |
| | Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne | 3 |
| | Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique | 4 |
| | Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps. | 5 |
| | Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée. | 6 |
| | Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle | 7 |
| <p>Je ressens gêne et malaise quand...</p> | Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisantes ou trop flatteuses, sur mon corps, ou mes vêtements | 8 |
| | Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...) | 9 |
| | L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation | 10 |
| | On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes ...) sans que j'en aie exprimé le besoin ou l'envie | 11 |
| | Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...) | 12 |
| | On me demande de rester à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a plus personne. Cette situation m'angoisse | 13 |
| <p>Je me sens très mal et j'ai peur quand...</p> | Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport | 14 |
| | Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...) | 15 |
| | On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues | 16 |
| | On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger | 17 |
| | Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe) | 18 |
| | On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel | 19 |
| | On me fait du chantage pour que je garde le secret | 20 |



Amuse-toi !



Non tu n'es pas seul-e, tu peux en parler



Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel-le-s peuvent t'aider



Les numéros d'urgence

Police Secours
Urgences pour les personnes atteintes de surdité-aphasie



Les numéros utiles

17 **Enfant en danger**
114 **E-Enfance** : internet / cyber-harcèlement / sextorsion / challenges sexuels



Violences Femmes infos

3919 Violences sur personnes vulnérables - âgées / en situation de handicap
3977 **CFCV** 0800 05 95 95
Femmes et hommes victimes de viols et d'agressions

Cellule du ministère des Sports/ signalements
signal-sports@sports.gouv.fr

Tchat

En avant toutes : Commentonsaime.fr
(violences dans le couple, sexuelles ou sur les personnes LGBTQIA+ ; personnel formé aux handicaps)

Un projet



Soutenu par

