

Règlo'sport

Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...

1. Je reçois des encouragements dans mes efforts
2. Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés
3. Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne
4. Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique
5. Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.
6. Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.
7. Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle



Amuse-toi !

Je ressens gêne et malaise quand...

8. Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisantes ou trop flatteuses, sur mon corps, ou mes vêtements
9. Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...)
10. L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation
11. On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes...) sans que j'en aie exprimé le besoin ou l'envie
12. Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)
13. On me demande de rester à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a plus personne. Cette situation m'angoisse



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



Je me sens très mal et j'ai peur quand...

14. Je me sens dans l'isolement et victime de harcèlement ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport
15. Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)
16. On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues
17. On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger
18. Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)
19. On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel
20. On me fait du chantage pour que je garde le secret



Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnels peuvent t'aider



Les numéros d'urgence

Police Secours
Urgences pour les personnes atteintes de surdité-aphasie

Les numéros utiles

17 **Enfant en danger**
E-Enfance : internet / cyber-harcèlement / sextorsion / challenges sexuels
114 **3018**

Violences Femmes infos

3919 **3977**
Violences sur personnes vulnérables - âgées / en situation de handicap
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

