

Régl'o'sport

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

- Je me sens encouragé-e dans mes efforts

- Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés

- Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne

- Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique

- Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.

- Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.

- Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle



Amuse-toi !

Je ressens gêne et malaise quand...

- Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, sur mon corps, ou mes vêtements

- Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...)

- L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation

- On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes ...) sans que j'en ai exprimé le besoin ou l'envie

- Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)

- 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...

- Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport

- Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)

- On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues

- On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger

- Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)

- On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un un rapport sexuel

- On me fait du chantage pour que je garde le secret



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**
E-Enfance : internet / cyber-harcèlement / sextorsion / challenges sexuels
114

Violences faites aux femmes

3919 Violences sur personnes vulnérables - âgées / en situation de handicap
3977 **Planning Familial :** 0800 08 11
www.planning-familial.org/fr
( coute à la sexualité)

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

