

# Régl'o'sport

|  |  |    |
|--|--|----|
| <b>Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...</b> | 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  |
| <b>Je ressens gêne et malaise quand...</b>                             | Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, 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 ai 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 |
| <b>Je me sens très mal et j'ai peur quand...</b>                       | 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

