

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

# Règlo'sport

## Les numéros d'urgence

|  |     |
|--|-----|
| Police Secours   | 17  |
| Urgences pour les personnes atteintes de surdité-aphasie | 114 |

## Les numéros utiles

|  |      |
|--|------|
| Enfant en danger   | 119  |
| E-Enfance : internet / cyber-harcèlement / sextorsion / challenges sexuels | 3018 |

## Violences Femmes infos

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

## Cellule du ministère des Sports/

signalements  
signal-sports@sports.gouv.fr

## Tchat

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

Un projet



Soutenu par

