

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...							Je ressens gêne et malaise quand...						Je me sens très mal et j'ai peur quand...						
Je me sens encouragé.e dans mes efforts							Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, 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 ai 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							On me fait du chantage pour que je garde le secret												
 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 						

Régl'o'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

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](https://commentonsaime.fr)

(violences dans le couple, sexuelles ou sur les personnes LGBTQIA+ ; personnel formé aux handicaps)

Un
projet



Soutenu
par

