

Réglo'sport

C'est un repère pour aider les parasportifs et les sportifs à mesurer leur bien-être et mieux comprendre leurs ressentis : règles du jeu, règles d'apprentissage, écoute des besoins de chacun, respect du corps, respect des droits de chacun, estime de soi, liberté de paroles, protection !

TA PLUS BELLE VICTOIRE COMMENCE ICI

Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...	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
Je ressens gêne et malaise quand...	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
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	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**
E-Enfance : internet / cyber-harcèlement / sextorsion / challenges sexuels
114

Violences Femmes infos

119 Violences sur personnes vulnérables - âgées / en situation de handicap
3977
3018 **CFCV** 0800 05 95 95
Femmes et hommes victimes de viols et d'agressions

3919 Cellule du ministère des Sports/ signalements

3977 signal-sports@sports.gouv.fr

Tchat

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