


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	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	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	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 rapport sexuel	On me fait du chantage pour que je garde le secret
 <b>Amuse-toi !</b>							 <b>Non tu n'es pas seul·e, tu peux en parler</b> 						 <b>Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel·le·s peuvent t'aider</b> 						

# Régllo'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

