

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 peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle						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 ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, sur mon corps, ou mes vêtements						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						Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air....)						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						L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation						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.						On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes ...) sans que j'en ai exprimé le besoin ou l'envie						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.						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 toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; On me force à un rapport sexuel							
 <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>							
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 fait du chantage pour que je garde le secret													

# 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 faites aux femmes	3919
Violences sur personnes vulnérables - âgées / en situation de handicap	3977
Planning Familial : <a href="http://www.planning-familial.org/fr">www.planning-familial.org/fr</a> (�coute à la sexualité)	0800 08 11

## Cellule du ministère des Sports/

signalements  
[signal-sports@sports.gouv.fr](mailto: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

