Soutenu par MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
Liberté Égalité Fraternité

France Paralympique

AFAFA Association Francophone de Femmes Autistes

VILLE DE PARIS

Seine-Saint-Denis LE DÉPARTEMENT

EN AVANT TOUTE(S)

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	**Amuse-toi !**	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	**Non tu n'es pas seul·e, tu peux en parler**	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	**Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel·le·s peuvent t'aider**	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

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