

CONSEILS POUR DES SPORTS SÉCURITAIRES

POUR LES ATHLÈTES DE 9 À 12 ANS

COMPORTEMENTS IMPORTANTS POUR DES SPORTS SÉCURITAIRES

- **Traite tout le monde avec gentillesse**

Dans le sport, on se traite toujours avec gentillesse, c'est-à-dire qu'on fait preuve de politesse et qu'on est aimable avec les autres. Ne fais jamais de mal aux autres, que ce soit avec tes gestes ou tes paroles. Si tu vois ou entends quelqu'un blesser une autre personne, parles-en à un adulte.

- **Fais preuve de respect**

Dans le sport, on respecte tout le monde, c'est-à-dire qu'on est honnête et qu'on traite les autres (coéquipiers et coéquipières, adversaires, équipe d'entraînement et officielles et officiels) comme on aimerait l'être. C'est grâce au respect que toutes et tous auront une expérience sportive sécuritaire et positive.

- **N'exclus personne**

Tout le monde mérite de faire du sport. Personne ne devrait être exclu en raison de son apparence, de sa façon de parler ou de jouer, de ses croyances ou de ses origines. Inclus toujours les autres!

- **Sois responsable**

Sois à l'heure, porte la bonne tenue et le bon équipement, prends soin des effets personnels des autres et ne brise jamais les installations ou l'équipement de sport.

- **Signale tes blessures ou tes maladies**

Si tu es malade, as une blessure ou ne te sens pas bien, dis-le à tes parents ou à ton entraîneur ou entraîneuses.

- **Fais confiance à ton instinct**

Le sport doit être sécuritaire et amusant pour tout le monde. Si tu sens que quelque chose cloche, fais confiance à ton instinct et parles-en!

- **Il n'y a pas de secret dans le sport**

Si un événement te met mal à l'aise ou te bouleverse, parles-en à un adulte. Et si quelqu'un, un entraîneur ou une entraîneuse par exemple, te dit « n'en parle à personne » à propos de quelque chose qui te met mal à l'aise, parles-en tout de même à un adulte.

- **Dis la vérité**

Ne dis jamais qu'une personne t'a fait du mal si ce n'est pas vrai. Ce n'est pas juste et cela pourrait lui faire du tort. Dis toujours la vérité.

- **Ne sois jamais seul ou seule avec ton entraîneur ou entraîneuse**

Tu ne dois jamais être seul ou seule avec ton entraîneur ou entraîneuse si on ne peut pas vous voir ou vous entendre. Sois toujours en compagnie d'un autre adulte ou d'une ou un camarade.

- **Protège-toi en ligne**

Tu ne dois jamais texter ton entraîneur ou entraîneuse ou lui parler en privé sur un appareil électronique.

- **Personne ne doit te toucher d'une manière qui semble inadéquate**

Il n'y a que toi qui peux décider pour ton propre corps. Personne ne doit jamais te toucher d'une manière qui te met mal à l'aise ou te bouleverse. Si un adulte, un coéquipier ou une coéquipière ou toute autre personne essaie de te toucher d'une façon qui te semble inadéquate, tu peux dire « non », t'éloigner et en parler à un adulte.

- **Les adultes doivent enseigner, et non te faire du mal**

Il est normal que ton entraîneur ou entraîneuse et les autres adultes t'enseignent des choses, t'aident à faire de ton mieux et imposent des règles à suivre. Il y a des conséquences quand on enfreint les règles... cela fait partie du sport. Un adulte ne doit toutefois pas te faire de mal, te crier dessus d'une manière qui te fait peur, t'insulter ou te forcer à jouer si tu as une blessure. Si quelqu'un fait quelque chose qui te fait craindre pour ta sécurité, parles-en à un adulte de confiance : un parent, un enseignant ou une enseignante ou un autre membre de l'équipe d'entraînement.

- **Fais preuve de vigilance**

Les mauvais comportements peuvent avoir lieu n'importe où : pendant un match ou un entraînement, dans les vestiaires, pendant un déplacement ou même en ligne. Il peut s'agir de se moquer d'une ou un camarade, d'utiliser des gros mots, d'exclure par exprès une autre personne, de toucher quelqu'un de façon inadéquate, de publier des commentaires désobligeants sur les médias sociaux et de recourir à la violence physique. Tu dois absolument en parler à un adulte si tu vois ou subis un tel comportement.

QUE DOIS-TU FAIRE EN CAS DE COMPORTEMENT INADÉQUAT?

- **Parle à un adulte**

Si quelqu'un a eu un comportement inadéquat envers toi, parles-en immédiatement à un adulte de confiance : un parent, un enseignant ou une enseignante, un entraîneur ou une entraîneuse ou toute autre personne auprès de qui tu te sens en sécurité. Des adultes sont là pour t'aider et signaler la situation.

- **Appelle le 911**

Si tu te sens en danger immédiat, appelle la police en composant le 911 ou le numéro d'urgence de ton service de police local.

- **Services de soutien**

Plusieurs services de soutien, dont Jeunesse, J'écoute (1 800 668-6868), peuvent t'offrir de l'aide supplémentaire. Pour trouver d'autres services de soutien ou déposer une plainte formelle pour mauvais traitements, consulte le sportmanitoba.ca/fr-ca/safesport.