

# CONSEILS POUR DES SPORTS SÉCURITAIRES

## POUR LES ATHLÈTES DE 13 ANS ET PLUS

### ACCEPTABLE

- ✓ Entraînement en groupe avec tes coéquipiers ou coéquipières et ton entraîneur ou entraîneuse
- ✓ Réunions d'équipe et rencontres sociales en groupe
- ✓ Discussions électroniques de groupe avec tes coéquipiers ou coéquipières et ton entraîneur ou entraîneuse
- ✓ Partager une chambre lors d'un voyage avec nuitée avec un coéquipier ou une coéquipière ayant la même identité de genre

### INACCEPTABLE

- ✗ T'entraîner seul ou seule avec ton entraîneur ou entraîneuse dans un endroit où on ne vous voit pas
- ✗ Visite au domicile de ton entraîneur ou entraîneuse
- ✗ Communication électronique privée (p. ex. messages directs) avec ton entraîneur ou entraîneuse
- ✗ Partager une chambre avec un entraîneur ou une entraîneuse ou un chaperon lors d'un voyage de nuit ou être seul ou seule dans une chambre avec un entraîneur ou une entraîneuse ou un chaperon

- |  |   |
|--|---|
| ✓ Covoiturage avec tes coéquipiers ou coéquipières   | ✗ Être seul ou seule dans une voiture avec ton entraîneur ou entraîneuse  |
| ✓ Ton entraîneur ou entraîneuse entre dans le vestiaire pour aider lors d'une urgence médicale                         | ✗ le vestiaire sans prévenir, alors que toi ou d'autres coéquipiers ou coéquipières êtes en train de vous changer   |
| ✓ Permettre à un entraîneur ou une entraîneuse de te toucher physiquement pour te montrer une technique d'entraînement | ✗ Ton entraîneur ou entraîneuse te touche de manière inattendue ou fréquente  |
| ✓ En cas de problème, demander respectueusement une rétroaction ou une clarification                                   | ✗ Insulter une ou un adversaire, un officiel ou une officielle, une ou un athlète ou un entraîneur ou une entraîneuse, ou utiliser un langage offensant à son égard |
| ✓ Humour amical non ciblé sur une personne précise et de nature non discriminatoire                                    | ✗ Plaisanter sur la race, le genre, l'orientation sexuelle, la religion d'une personne, ou tout autre sujet visant à l'insulter, la rabaisser ou l'embarrasser      |

## PROGRAMME D'ÉDUCATION

[Cliquez ici](#) pour avoir accès gratuitement à un programme en ligne d'éducation au sport sécuritaire pour les jeunes athlètes. Ce programme de 20 minutes offre du contenu adapté à l'âge s'adressant aux athlètes de 13 ans et plus. Il comprend huit modules intéressants qui abordent des thèmes liés au sport sécuritaire, notamment le harcèlement, l'initiation abusive, la manipulation psychologique et d'autres formes de comportements inadéquats, et explique ce que les jeunes athlètes doivent faire s'ils ont besoin d'aide.



**ÉDUCATION AU SPORT SÉCURITAIRE  
POUR LES JEUNES**

## QUELQUES RAPPELS UTILES

- **Tu as des droits**

Tous les jeunes athlètes ont le droit de se sentir en sécurité, respectés et soutenus dans le sport. Personne ne devrait te faire de mal ou te maltraiter. Si quelque chose cloche, tu as le droit d'en parler. Tu peux toujours parler à un adulte en qui tu as confiance. Ta voix compte!

- **Tes responsabilités**

En tant qu'athlète, tu dois respecter tous les entraîneurs et entraîneuses, officiels et officielles, athlètes, parents et bénévoles. Remercie-les pour leurs efforts. Tu dois aussi respecter les autres quand tu ne pratiques pas de sport. Ton comportement compte, partout et en tout temps.

- **Ne garde pas le silence**

Si tu sens que quelque chose cloche, fais confiance à ton instinct. Que tu penses avoir été témoin d'intimidation, d'initiation abusive ou de tout autre comportement inadéquat, n'ignore pas la situation. Parles-en! Parles-en à un adulte de confiance ou signale la situation.

- **Aucune substance interdite**

Pour être au meilleur de ta forme, reste loin des substances. Ne consomme ni alcool, ni tabac, ni cannabis : ils sont néfastes à ta santé et à ta performance sportive.

- **Comprendre la différence entre mesures disciplinaires et mauvais traitements**

Dans la pratique sportive, les entraîneurs et entraîneuses et autres adultes te pousseront à te dépasser, auront des attentes à ton endroit et imposeront au besoin des conséquences... tout cela fait partie du sport. La discipline, ce n'est toutefois pas de la violence. Si quelqu'un t'insulte, te frappe, te jette des objets, t'oblige à t'entraîner pour te punir ou fait quoi que ce soit qui te met mal à l'aise, n'hésite pas à en parler et à signaler ce comportement à un adulte en qui tu as confiance.

## 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!

- **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.

- **Situation non urgente**

Si tu crois qu'on t'a fait du mal, mais que tu n'es pas en danger immédiat, appelle les Services à l'enfant et à la famille au 1 866 345-9241. À Winnipeg, téléphone au 204 944-4200.

- **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, consulte le [sportmanitoba.ca/fr-ca/safesport](http://sportmanitoba.ca/fr-ca/safesport).

- **Comment déposer une plainte pour mauvais traitements**

Si tu souhaites déposer une plainte pour mauvais traitements, [clique ici](#) pour regarder une vidéo qui t'expliquera comment signaler une situation à une tierce partie indépendante. Visite le [sportmanitoba.ca/fr-ca/safesport](http://sportmanitoba.ca/fr-ca/safesport) pour signaler un mauvais traitement.