

# GRANDIR

## Conseils de vigilances pour se protéger des violences sexuelles

### JE SUIS UN.E PATINEUR.SE / SKATEUR.SE / RIDEUR.SE J'APPRENDS À ME PROTÉGER

#### DANS LES VESTIAIRES :



- ▶ Je me change uniquement avec des personnes du même sexe que moi.
- ▶ Si j'ai besoin de mes parents pour me changer, ce sont les seuls qui sont autorisés à m'aider, avec l'accord de mon entraîneur !
- ▶ Sous la douche, aucun adulte ne m'accompagne ! C'est MA douche !
- ▶ Si je ne sais pas me laver seul.e, ou si je n'ai pas envie de me doucher avec les autres... pas grave. Je me laverai à la maison.



Je n'accepte pas les photos ou les vidéos dans les vestiaires et dans les douches.

#### JE SAIS A QUI ACCORDER MA CONFIANCE !

Une personne de confiance, c'est un adulte à qui je fais 100% confiance, avec qui je me sens bien, en sécurité et à qui je peux parler facilement...



#### MON CORPS M'APPARTIENT !

Je connais mes parties intimes, personne ne peut y toucher !

#### EN DEPLACEMENT :



- ▶ Dans la voiture ou le minibus, je monte à l'arrière ! C'est MA place !



- ▶ Je dors dans une chambre avec des sportifs du même âge et du même sexe que moi.  
En aucun cas avec un adulte, sauf si c'est l'un de mes parents.



- ▶ J'évite de me retrouver seul.e avec un adulte, je demande à être accompagné.e ou d'ouvrir la porte pour être vu.e.



#### JE SAIS M'AFFIRMER EN DISANT CE QUI ME GÈNE SANS AVOIR HONTE !

Si je rencontre une situation qui me met mal à l'aise, je n'hésite pas à partir et à en parler...

Si un adulte te demande de garder un secret et de ne pas en parler à tes parents, ce n'est pas normal !

### À RETENIR

1. Les agresseurs ne sont pas toujours ceux que l'on imagine : il peut s'agir d'un homme ou d'une femme, d'un proche, d'un camarade, d'un encadrant, d'une personne ayant autorité sur moi, ...
2. Les garçons COMME les filles peuvent être victimes de violences sexuelles !
3. TOUTES les disciplines sportives sont concernées.
4. Les violences sexuelles peuvent survenir PARTOUT (vestiaires, internat, en situation isolée, en lieux collectifs, fêtes, compétitions, entraînements, ...)

