




 <b>Amuse-toi !</b>	1	Je me sens encouragé-e dans mes efforts	<b>Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...</b>	8	Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, sur mon corps, ou mes vêtements	<b>Je ressens gêne et malaise quand...</b>	14	Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport	<b>Je me sens très mal et j'ai peur quand...</b>	20
	2	Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés		9	Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...)		15	Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)		
	3	Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne		10	L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation		16	On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues		
	4	Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique		11	On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes ...) sans que j'en ai exprimé le besoin ou l'envie		17	On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger		
	5	Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.		12	Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)		18	Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)		
	6	Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.		13	On me demande de rester à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a plus personne. Cette situation m'angoisse		19	On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel		
	7	Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle					20	On me fait du chantage pour que je garde le secret		
 <b>Non tu n'es pas seule-e, tu peux en parler</b>			<b>Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, sur mon corps, ou mes vêtements</b>			<b>Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)</b>	<b>Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport</b>	<b>Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)</b>	<b>On me fait du chantage pour que je garde le secret</b>	
 <b>Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel-le-s peuvent t'aider</b>			<b>Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, sur mon corps, ou mes vêtements</b>			<b>Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)</b>	<b>Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport</b>	<b>Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)</b>	<b>On me fait du chantage pour que je garde le secret</b>	

 <b>Amuse-toi !</b>	1	Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...	Je me sens encouragé-e dans mes efforts
	2		Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés
	3		Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne
	4		Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique
	5		Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.
	6		Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.
	7		Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle
 <b>Non tu n'es pas seule-e, tu peux en parler</b>	8	Je ressens gêne et malaise quand...	Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, sur mon corps, ou mes vêtements
	9		Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...)
	10		L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation
	11		On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes ...) sans que j'en ai exprimé le besoin ou l'envie
	12		Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)
	13		On me demande de rester à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a plus personne. Cette situation m'angoisse
 <b>Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel-le-s peuvent t'aider</b>	14	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
	15		Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)
	16		On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nues
	17		On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger
	18		Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)
	19		On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel
	20		On me fait du chantage pour que je garde le secret