



É G A L I T É
S P O R T P R O

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

PRÉVENIR LE SEXISME ET
LES VIOLENCES SEXISTES
ET SEXUELLES DANS
LE SPORT PRO



Fonds pour l'amélioration
des conditions de travail



anact

— agence nationale
pour l'amélioration
des conditions de travail



Fédération des entraîneurs professionnels



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

En tant qu'entraîneur, entraîneuse, éducateur, éducatrice,
membre de l'encadrement sportif, votre rôle est important:

- Parce que vous devez créer un environnement le plus respectueux et favorable au développement de chacun par la prévention et l'exemplarité.
- Parce que vous êtes des acteurs clés dans la détection et l'orientation des sportifs ou sportives.

VOICI 10 RÈGLES D'OR QUE VOUS DEVEZ VOUS APPROPRIER POUR REMPLIR CE DOUBLE RÔLE.

01. LES PROPOS OU COMPORTEMENTS SEXISTES, RACISTES, HOMOPHOBES, DISCRIMINATOIRES OU À CONNOTATION SEXUELLE NE SONT INTERDITS DANS LES ESPACES SPORTIFS

Vous avez la responsabilité de prévenir et réagir face à des comportements sexistes, raciste, homophobe, discriminatoire ou à connotation sexuelle susceptible de survenir dans le cadre de vos enseignements. En début de saison, prenez le temps de présenter les règles de fonctionnement de vos séances et **rappelez clairement que tout propos ou comportement sexiste, raciste, homophobe, discriminatoire ou à connotation sexuelle est interdit dans cet espace.**

- ✓ Si vous entendez un propos de ce type, reposez immédiatement le cadre, collectivement puis individuellement, en nommant le comportement et en rappelant que la répétition de propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste peut constituer un harcèlement sexuel.
- ✗ En n'agissant pas, vous contribuez à banaliser ce type de comportement et à installer un climat sexiste et sexualisé.



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

02. VIGILANCE DANS LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS DES SPORTIFS OU SPORTIVES

Vous êtes un acteur clé de détection. Soyez vigilant et vigilante à tout changement de comportement chez le sportif ou la sportive (adulte ou enfant) : surinvestissement ou abandon de la pratique, isolement, mise à l'écart par exemple. Si vous le constatez, échangez avec la personne ou avec d'autres membres de l'encadrement pour identifier la raison.

- ✓ Être vigilant aux signaux d'alerte : repérer les situations inhabituelles, les malaises, les isolements ou changements de comportement.
- ✓ La vigilance fait partie du rôle de tout encadrant. Elle consiste à être présent, attentif et à l'écoute, tout en respectant la personne et son espace. Et cette vigilance doit s'exercer avec discernement : il ne s'agit ni de surveiller systématiquement, ni d'intervenir de manière excessive, mais de savoir repérer les situations qui nécessitent une attention particulière.



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

03. LIMITEZ LES CONTACTS PHYSIQUES À CE QUI EST NÉCESSAIRE À LA PRATIQUE SPORTIVE

Parce que l'activité physique et sportive peut impliquer des contacts physiques, notamment pour repositionner le corps des sportives et des sportifs, favoriser leur performance ou assurer leur sécurité (ex : lors des parades), il est essentiel que chacun et chacune se sente en sécurité dans sa pratique. **Il est recommandé de limiter les contacts physiques à ce qui est strictement nécessaire à la pratique et d'établir un cadre clair de consentement concernant ces contacts.**

- ✓ En début de saison, sensibiliser les sportives et sportifs aux gestes physiques inhérents à la pratique sportive qui pourraient être mal interprétés ou générer un malaise. L'objectif est de clarifier les situations où le contact physique est nécessaire à l'apprentissage, à la sécurité ou à la performance, tout en rappelant les règles de respect et de consentement (ex : les corrections techniques nécessitant un guidage manuel de certaines parties du corps, les aides à l'étirement, au placement ou à la récupération, etc.).
- ✗ Tout contact avec une zone sexuelle du corps est, par principe, interdit. Néanmoins, des circonstances exceptionnelles peuvent conduire à un contact forcément involontaire lorsqu'il est strictement nécessaire pour préserver la santé ou la sécurité des pratiquants.
- ✗ Veillez à avoir des gestes de félicitations adaptés.
- ✗ Ne pas imposer de gestes d'affection à un enfant ou à un adulte (câlin, tape sur les fesses, etc.).

Si vous êtes amené(e) à réaliser des soins sur un sportif ou sportive qui serait légèrement blessé, vous pouvez les réaliser dans un espace ouvert ou en binôme ou solliciter directement du personnel médical sur place.

- ✓ Expliquer les soins au sportif ou à la sportive afin qu'il puisse les réaliser lui-même (appliquer une pommade ou mettre un pansement, réconforter à travers des propos plutôt que par des gestes).



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

DÉFINITIONS, EXEMPLES ET BONNES PRATIQUES POUR L'ENCADREMENT SPORTIF

04. UTILISEZ UN VOCABULAIRE PROFESSIONNEL ET ADAPTÉ

Utilisez un vocabulaire professionnel et adapté pour mentionner le corps des sportives et sportifs dans les consignes et commentaires, sans allusion à connotation sexuelle.

- ✓ « Pensez à avoir le buste bien droit pour faire l'exercice ».
- ✗ « Les filles c'est le moment de mettre la poitrine bien en avant et montrer vos atouts », « Les garçons, sortez-vous les doigts du cxx ».
- ✗ Éviter les surnoms sexualisés, diminuants ou humiliants (« beau gosse », « la miss » de façon répétée, non souhaitée et non accordée).
- ✗ Ne pas commenter le physique d'un sportif ou sportive en dehors du cadre sportif.

05. GARDEZ UN RÔLE PROFESSIONNEL ET D'ADULTE

Lors des déplacements ou compétitions, gardez un rôle d'adulte référent(e) à la bonne distance. **Séparer clairement les rôles : l'entraîneur n'est ni un parent, ni un confident exclusif, ni un partenaire, ni un professionnel de santé.**

- ✓ Rappeler les règles de conduite dans les hébergements (en identifiant les risques et les points de vigilance en fonction du lieu).
- ✓ Définir un référent au sein du groupe (capitaine ou autre sportif) chargé d'assurer la liaison entre l'équipe, vous et votre staff.
- ✗ Ne pas se retrouver seul(e) dans un endroit clos / chambre avec une sportive ou un sportif. Si une intervention dans une chambre est nécessaire, frapper avant d'entrer, annoncer sa présence, obtenir l'accord de la personne concernée et, dans la mesure du possible, laisser la porte ouverte ou être accompagné(e) d'un autre adulte.
- ✗ Refuser les « traditions » humiliantes : bizutages, défis dégradants, chants sexistes, pression du groupe.
- ✗ Évitez de véhiculer seul un enfant mineur (en cas d'urgence ou de demande des représentants légaux) ou sinon ne pas le positionner côté passager ou derrière le chauffeur.
- ✗ Ne pas encourager la consommation d'alcool « la bière d'après match ».



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

06. RESPECTEZ L'ACCÈS AUX VESTIAIRES ET DOUCHES

Vérifiez que le cadre autour de l'accès aux vestiaires et aux douches soit connu de tous et respecté.

- ✓ Laisser les sportives et sportifs se doucher seuls s'ils sont autonomes, ne pas les obliger à le faire s'ils ne le souhaitent pas.
- ✓ Préserver les espaces d'intimité lors des stages et des déplacements.
- ✓ Toujours demander l'accès au vestiaire (frapper en demandant la permission avant d'entrer dans le vestiaire).
- ✗ L'accès aux vestiaires doit être soumis à autorisation : intervention uniquement lorsque le ou la capitaine, ou un(e) sportif(ve), confirme que l'ensemble du groupe est prêt.
- ✗ Vigilance indispensable concernant l'état du vestiaire et la tenue des joueurs : absence de sous-vêtements visibles, respect de l'intimité, afin d'éviter tout malaise ou remarques inappropriées.
- ✗ Limiter l'accès aux personnes extérieures. L'accès aux vestiaires est réservé aux sportives et sportifs ainsi qu'à leurs parents lorsque les enfants ne sont pas autonomes.



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

07. ÉCOUTE ACTIVE ET RESPECTUEUSE EN CAS DE FAIT À CONNOTATION SEXUELLE OU SEXISTE

Si une personne vient vous rapporter avoir été victime de propos ou comportements à connotation sexuelle non consenti dans le cadre d'un déplacement, d'une compétition ou de la pratique :

- ✓ Ne banalisez jamais une parole ou un fait signalé. Toute alerte doit être accueillie avec sérieux, écoutée avec respect et évaluée avec discernement.
- ✓ Gardez une posture neutre, non-jugeante et professionnelle. Vous pouvez lui dire qu'il ou elle fait bien de vous en parler et que vous allez en parler avec votre direction pour voir comment réagir. Pour plus d'informations, lisez les fiches pratiques du guide « **Mieux repérer et réagir face aux violences à caractère sexuel dans le champ du sport** ».
- ✓ Ne pas minimiser, banaliser ou renvoyer la faute sur la personne qui vous parle. Exemples : « Tu es sûr(e) que tu n'as rien dit ou fait pour déclencher ça ? », « Il ne faut pas en faire toute une histoire, ce n'est pas grand-chose ».

Tout signalement doit être transmis à sa direction ou à sa hiérarchie directe, afin d'assurer un traitement approprié et conforme aux procédures internes.



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

08. ENCOURAGEZ DES COMMUNICATIONS BIENVEILLANTES ET SÉCURISÉES

Toutes les communications, qu'elles soient réalisées par mail, téléphone, réseaux sociaux (ex. groupe WhatsApp) ou via tout autre outil de gestion de l'effectif, doivent toujours inclure deux adultes responsables (parents ou entraîneur(e)s), notamment lorsqu'elles concernent des mineurs. Cela garantit une supervision et réduit les risques d'abus ou de malentendus.

- ✓ Les communications doivent respecter des horaires raisonnables, afin d'éviter les échanges en dehors des temps de déconnexion habituels sauf en cas d'urgence ou de circonstances exceptionnelles.
- ✓ Les échanges doivent respecter la confidentialité des informations privées (médicales, personnelles, etc.) et ne doivent pas être partagés sans consentement préalable.
- ✓ Les messages doivent être clairs, adaptés à l'âge et à la situation des jeunes sportifs ou sportives, et éviter tout langage inapproprié ou ambigu.
- ✓ Adopter une communication professionnelle, éviter les échanges inappropriés en privé, respecter l'image et la vie privée des sportifs et sportives, et ne jamais diffuser de contenu pouvant être déplacé, humiliant ou ambigu.
- ✗ Ne pas autoriser la propagation de photos / images sur les communications (vérification du droit à l'image).

09. CONNAÎTRE LES PROCÉDURES EN MATIÈRE DE VHSS

- ✓ **Ne pas essayer de « gérer seul » une situation sensible.** Connaître les protocoles VHSS au sein de la structure et savoir à qui s'adresser dans le club en cas de doute (le référent VHSS, le CSE, la direction, la fédération) ».
- ✗ Ne pas raconter à d'autres personnes une situation signalée (« tu sais ce qu'il m'a dit... »). Partager uniquement avec les référents concernés



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

10. NE RESTEZ PAS SEUL FACE À UNE SITUATION QUI VOUS QUESTIONNE

Dans votre rôle, certaines situations peuvent susciter un doute, un malaise ou une interrogation, sans qu'il soit immédiatement possible d'en comprendre la nature ou la gravité. **Vous n'avez pas à apporter seul(e) une réponse à ces situations. Le réflexe doit être d'en parler à la personne ou au référent approprié, dans le respect de la confidentialité.**

- ✓ Écouter votre ressenti lorsqu'une situation vous met mal à l'aise ou vous semble inhabituelle.
- ✓ En cas de doute, demander conseil à un autre membre de l'encadrement, à votre direction ou au référent VHSS.
- ✓ Partager uniquement les informations nécessaires avec les personnes habilitées à vous accompagner.
- ✓ Garder une trace des faits ou éléments objectifs qui vous interrogent, lorsque cela est nécessaire.
- ✗ Chercher à régler seul(e) une situation sensible ou complexe.
- ✗ Se faire justice soi-même ou confronter directement une personne mise en cause sans avoir demandé conseil.
- ✗ Diffuser une situation ou des informations sensibles auprès de personnes qui ne sont pas concernées.
- ✗ Laisser une situation vous interroger sans en parler, sous prétexte de ne pas « faire d'histoire ».



PRÉVENIR LE SEXISME ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES
DANS LE SPORT PRO

LES 10 RÈGLES D'OR POUR L'ENCADREMENT SPORTIF EN MATIÈRE DE VHSS

**VOUS SOUHAITEZ AVOIR UNE POSTURE OUVERTE ET PROACTIVE
POUR VOUS FORMER SUR LE SUJET.**

Sollicitez :

- votre direction pour exprimer vos besoins en compétence, prenez le temps de vous documenter, partagez des contenus et discussions sur le sujet avec vos collègues,
- votre groupement d'entraîneurs pour bénéficier de temps de formations ou d'informations.

Vous trouverez sur [ce lien](#) une liste de ressources pour aller plus loin, ainsi que les modalités d'accès à la [plateforme Signal Sport](#).