

FICHE ATHLÈTE

Bien dans ton sport - bien dans ta tête



Points clés à retenir

- **Un sport sain et sécuritaire implique de prévenir et d'intervenir face à la violence** de toute sorte (physique, psychologique, sexuelle et négligence) peu importe par qui elle est commise (athlètes, personnel entraîneur, parents, etc.).
- Les impacts de la violence:
 - Difficultés de santé psychologiques (ex.: stress, anxiété, dépression, troubles alimentaires, faible estime de soi, sentiment d'impuissance)
 - Impacts physiques (ex.: fatigue, blessures, maux de tête)
 - Risques d'abandon ou de retraite du sport, de baisse de performance ou d'isolement



Ce que tu peux faire pour un sport sécuritaire

- Nommer tes limites et respecter celles des autres.
- Briser la culture du silence → parler quand une situation te met mal à l'aise ou semble mettre une autre personne mal à l'aise.
- Demander du soutien à tes proches et consulter des ressources spécialisées (ex: Sport'Aide).

Ressources utiles

- [Sport'Aide](#)
- [Protecteur de l'intégrité en loisir et sport \(PILS\)](#)
- [Info-Social 811](#)



FICHE PERSONNEL ENTRAÎNEUR

Bien dans ton sport - bien dans ta tête

COMMENT RÉINVESTIR L'ATELIER AVEC SES ATHLÈTES



- Clarifier les attentes, rôles et responsabilités dans l'équipe (ex.: code de conduites).
- Valoriser une communication respectueuse en tout temps et avec tout le monde (incluant les adversaires et les arbitres/officiel·les).
- Encourager les bons comportements chez les athlètes en étant un modèle positif qui nomme ses limites et respecte celles des autres.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE

PISTES CONCRÈTES

- Intervenir rapidement et fermement face aux comportements inacceptables.
- Rappeler régulièrement : «ici, tout le monde devrait se sentir bien et respecté».
- Mettre en place des moments d'échanges pour discuter du climat d'équipe :
 - «Qu'est-ce qu'un environnement sécuritaire pour nous?»
 - «Qu'est-ce que nous pourrions faire différemment pour améliorer le respect et le bien-être de l'équipe?»
- Éviter les comportements hiérarchiques renforçant les positions de pouvoir (p. ex., tâches désagréables uniquement pour les recrues ou les athlètes moins performants du groupe).

- Changements d'attitude (ex.: peur, isolement, baisse de motivation, absentéisme, blessures) et de dynamique relationnelle dans l'équipe (ex.: évitement, conflits)
- Témoignages d'athlètes qui rapportent un malaise → les prendre au sérieux et les soutenir ou les orienter vers des ressources

SURVEILLER LES SIGNAUX

Ressources utiles:

- [Sport'Aide](#)
- [Guides pratiques de la Chaire SIMS](#)
 - [Établir et maintenir des limites saines avec les athlètes](#)
 - [L'utilisation de la discipline positive dans le sport](#)