

A qui devrais-tu en parler ?

Même si tu es victime d'une personne de ton entourage, la majorité des adultes sont des personnes bienveillantes. Tu trouveras souvent de l'aide et tu pourras te confier :

- A tes parents / tuteurs
- A un professeur
- A ton entraîneur ou à l'entraîneur en chef
- A une personne en qui tu as confiance dans ton club

Si tu n'as personne à qui te confier, tu trouveras de l'écoute en appelant la Fédération ou le service d'écoute pour enfants (103).

Nous sommes là pour te permettre de vivre sereinement ta pratique sportive.



Fédération francophone de
Gymnastique et de Fitness

www.FfGym.be
Info@FfGym.be
+32 (0) 2 234 38 38

Avec le soutien de la Loterie Nationale



Donne le meilleur
de toi-même

Concentre-toi sur le
moment présent

Aie confiance
en toi

Fais confiance
aux coaches

Prends soin
de toi

Fais ton
maximum

Adopte une attitude
positive à l'entraînement

Viens à l'entraînement
avec la banane

Encourage et félicite
tes copains

POUR UN SPORT ÉTHICO-RESPONSABLE GUIDE DU PRATIQUANT

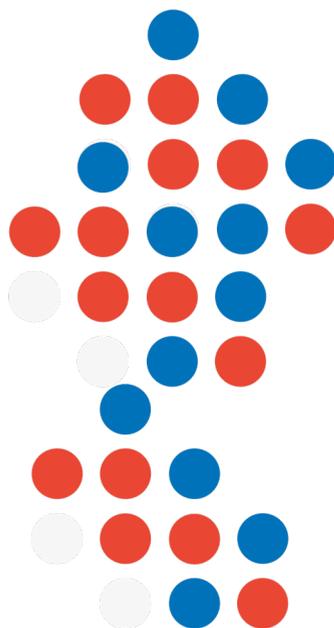
Là où
début
ta passion

POUR UN SPORT SÛR & SAIN

www.FfGym.be



Pour vivre ensemble ta passion du sport, prendre du plaisir et t'épanouir en toute sécurité dans ton club



La FfG te propose un petit guide des bonnes pratiques. Un club FfG est un lieu où tu pourras vivre ta passion du sport et la partager avec d'autres passionnés en toute sécurité. Tu trouveras dans ce document quelques informations à parcourir avec tes parents.

Toi

Tu souhaites pratiquer ta passion pour développer tes capacités techniques, physiques, mentales, tes compétences et tes performances, et les partager avec les autres membres ? Il est essentiel que tu sois heureux et épanoui dans ton club. Tu dois aussi différencier ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas venant des personnes qui t'entourent.

Tes entraîneurs

Ils sont présents pour t'aider à progresser dans tes apprentissages. Leur mission est de t'apprendre différentes compétences pour que tu puisses pratiquer et t'épanouir dans ta pratique sportive en toute sécurité.

Les entraîneurs doivent :

- Te respecter en tant que pratiquant
- Respecter ton intimité
- Respecter la réglementation du sport du club et de la FfG
- Veiller à ta sécurité dans ta pratique
- Veiller au respect de ton intégrité physique et mentale
- Te proposer des exercices en rapport avec tes capacités du moment
- Te guider et te conseiller dans les orientations techniques de pratique
- Te faire des retours objectifs et positifs

Les entraîneurs ne doivent pas :

- Te dévaloriser, te harceler ou t'insulter
- Utiliser la violence physique
- Te mettre en danger dans la pratique
- Te mettre mal à l'aise

Vivre sa passion

Afin que tu puisses vivre ta passion sereinement et en toute sécurité, tu dois pouvoir parler des choses qui te bouleversent, qui te mettent mal à l'aise ou qui t'ont choqué.

Qu'est-ce que tu dois faire ?

Si tu as vécu une ou plusieurs des situations précédentes, tu en as été témoin ou tu es inquiet à propos de quelque chose ou de quelqu'un. Si cela te bouleverse et t'empêche de pratiquer sereinement ton sport ou de vivre ta vie, le remède est d'en parler.

Parles-en à une personne adulte de confiance. Il y aura toujours une personne qui sera en mesure de t'écouter et de t'aider. Si tu n'as personne à qui te confier tu trouveras de l'écoute en appelant le 103.

Coordonnées utiles

(veuillez noter le numéro de contact de votre club)

Ton club sportif reste à ton entière disposition pour tout contact.

02/234 38 38

la Fédération francophone de Gymnastique et de Fitness est à ton écoute.

107

Une ligne d'écoute gratuite Télé-Accueil, qui assure, dans l'anonymat, une écoute à toutes personnes qui en ont besoin.

103

«Ecoute-Enfants», la ligne d'écoute des enfants, des jeunes pour parler, pour être écouté, dans l'anonymat. Un numéro d'appel gratuit, de partout en Belgique accessible 7 jours sur 7, de 10h à 24h.

La FfG dispose d'un référent éthique. Vous pouvez le contacter à l'adresse : ethique@FfGym.be