

# Checklist – Est-ce que ce comportement est acceptable ?

Version 1.0 – févr. 2026

Cette checklist vous aide à déterminer si le comportement d'un entraîneur, encadrant, bénévole ou adulte en position d'autorité est approprié ou problématique.

## Comment utiliser cette checklist ?

Lisez chaque affirmation ci-dessous.

- Si une affirmation ne correspond PAS à votre situation, cochez la case.
- Si vous cochez une ou plusieurs cases, cela peut indiquer un comportement inacceptable.
- Vous pouvez en parler à une personne de confiance ou faire un signalement.

## Respect et attitude

- Vous êtes traité avec respect, sans moqueries, insultes ou humiliations.
- Les remarques restent sportives et ne sont jamais personnelles, sexuelles ou dégradantes.
- Vous vous sentez en sécurité émotionnellement avec cette personne.

## Vie privée et limites

- Votre vie privée est respectée.
- Vous pouvez vous changer, prendre une douche ou vous reposer sans intrusion inutile.
- Vous n'êtes pas placé dans des situations isolées sans raison valable.

## Contacts physiques

- Les contacts physiques sont nécessaires, expliqués et adaptés au sport pratiqué.
- Vous pouvez dire non si vous êtes mal à l'aise, sans crainte de conséquences.
- Aucun contact intime ou déplacé n'a lieu.

## Communication (messages et réseaux sociaux)

- Les messages reçus sont professionnels et liés au sport.
- Vous ne recevez pas de messages privés inappropriés, tardifs ou insistants.
- Vous ne recevez pas de contenus gênants (photos, vidéos, commentaires).

## Déplacements, stages et compétitions

- Les règles sont claires concernant l'hébergement, les déplacements et la supervision.
- Vous n'êtes jamais obligé de dormir seul avec un adulte.
- Vous savez à qui vous adresser en cas de problème pendant un déplacement.

## Images et vidéos

- Les photos ou vidéos sont prises dans un cadre sportif et respectueux.
- Votre accord (ou celui de vos parents / responsables légaux) est demandé et respecté.
- Aucune image gênante ou intime n'est partagée.

## Mon ressenti compte

- Vous vous sentez à l'aise, en sécurité et écouté.
- Rien ne vous met mal à l'aise, même si vous n'arrivez pas à l'expliquer clairement.

Si votre intuition vous dit que quelque chose ne va pas, faites-lui confiance.

## Que faire si ce n'est pas acceptable ?

- Parlez-en à une personne de confiance (parent / responsable légal, référent safeguarding, responsable du club).
- Utilisez le canal de signalement mis à disposition par votre organisation ou par l'ALIS.
- Vous avez le droit d'être protégé.

*(Checklist destinée aux athlètes / sportifs - adaptée au contexte luxembourgeois, inspirée des standards internationaux en matière de safeguarding.)*