

# Comment parler à votre enfant du « sport sûr »

Version 1.0 - févr. 2026

(À destination des parents / représentants légaux - applicable à tous les sports au Luxembourg)

(Inspiré des recommandations du Child Protection in Sport Unit (CPSU) et des bonnes pratiques internationales en matière de safeguarding)

Ce guide aide les parents / représentants légaux à discuter avec leur enfant de ce qu'est un environnement sportif sûr, positif et respectueux. Inspiré des bonnes pratiques internationales en matière de safeguarding, il vise à renforcer la confiance, la communication et la prévention.

## 1. Créer un climat de confiance

- Montrez à votre enfant qu'il peut vous parler librement de son expérience sportive.
- Écoutez-le sans le juger et prenez ses préoccupations au sérieux.
- Rassurez-le : il ne sera jamais en difficulté pour avoir exprimé un malaise.
- Prenez régulièrement le temps d'échanger, pas uniquement en cas de problème.

## 2. Expliquer ce qu'est un sport sûr

Un sport sûr signifie :

- Être traité avec respect par les entraîneurs, coéquipiers et adultes.
- Se sentir en sécurité physiquement et émotionnellement.
- Pouvoir dire non à une situation inconfortable.
- Ne jamais subir de violence, d'intimidation, de harcèlement ou d'abus.
- Évoluer dans un environnement où les règles sont claires et appliquées équitablement.

Expliquez à votre enfant que la performance ne doit jamais passer avant sa sécurité ou son bien-être.

### 3. Parler des limites et du consentement

- Expliquez la différence entre un contact approprié (lié à l'entraînement, à la sécurité ou à la démonstration technique) et un contact inapproprié.
- Rappelez-lui que son corps lui appartient.
- Encouragez-le à exprimer clairement lorsqu'il se sent mal à l'aise.
- Soulignez qu'aucun adulte ne doit lui demander de garder un secret qui le met mal à l'aise.

Il est important que votre enfant sache qu'il a le droit de poser des questions et de demander des explications.

### 4. Identifier les signes d'alerte

Soyez attentif si votre enfant :

- Ne veut plus aller à l'entraînement sans raison claire.
- Change soudainement de comportement.
- Deviens anxieux, renfermé ou irritable.
- Présente des troubles du sommeil ou une baisse de motivation inhabituelle.
- Mentionne des comportements inappropriés, des humiliations ou des « secrets ».

Ces signes ne signifient pas nécessairement qu'un problème grave existe, mais ils méritent d'être explorés avec bienveillance.

### 5. Encourager l'autonomie et la parole

- Posez des questions ouvertes : « Comment t'es-tu senti à l'entraînement aujourd'hui ? »
- Valorisez les efforts, l'apprentissage et le plaisir plutôt que la performance uniquement.
- Expliquez à votre enfant à qui il peut s'adresser au sein du club (référént safeguarding, responsable du club, entraîneur principal, etc.).
- Montrez que demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.

## 6. Que faire en cas d'inquiétude ?

- Écoutez calmement votre enfant et remerciez-le de vous en parler.
- Ne promettez pas de garder le secret si sa sécurité est en jeu.
- Notez les faits tels qu'ils vous sont rapportés, sans interprétation.
- Contactez le responsable safeguarding du club ou l'autorité compétente selon les procédures en place.

Agir rapidement et de manière appropriée permet de protéger non seulement votre enfant, mais aussi les autres.