



# Safe sport

Un guide à l'intention des athlètes, des coachs et de l'entourage

SASP, 2025

## Table des matières

1. Introduction	3
2. Safe Sport ?	4
3. Pour les athlètes	6
4. Pour les coachs	10
5. Pour les parents	14
6. Un mot pour les clubs	17
7. Les professionnel-le-s autour des athlètes	18
8. Ressources et adresses utiles	20

### Impressum

**Concept :** Swiss Association of Sport Psychology SASP

**Rédaction :** Laurence Chappuis, psychothérapeute et psychologue du sport FSP

Viviane Scherler, psychologue du sport FSP

Mélanie Hindi, psychologue du sport FSP

**Adresse de correspondance :** [projects@sportpsychologie.ch](mailto:projects@sportpsychologie.ch)

**Lectorat et correctorat :** Secrétariat général FSP

**Conception graphique et infographies :** 2. stock süd netthoevel & gaberthüel, Bienne

**Illustrations :** vijem, Lausanne

**Police de caractères :** Helvetica Now, Woodland

**Copyright :** SASP 2025

**Informations complémentaires :** [www.sasp.psychologie.ch](http://www.sasp.psychologie.ch)

# 1. Introduction

Le sport fait rêver, le sport motive, le sport est vital. Le sport enthousiasme. Le sport repousse les limites. Le sport gagne.

Mais parfois trop. Parfois mal. Jusqu'à la rupture. Certain-e-s athlètes d'élite en ont parlé, parfois trop tard, la loi du silence pouvant les pousser au-delà des limites avant d'oser en parler.

Le sport devient alors abusif, maltraitant, nocif. La frontière entre l'encouragement à la performance et les pratiques abusives est souvent difficile à trouver, d'autant plus que chaque athlète a des besoins différents.

Les violences interpersonnelles peuvent exister partout – partout où des êtres humains interagissent. Les abus ne viennent pas seulement des coachs. Ils peuvent aussi exister entre athlètes, ou être exercés par les parents ou le public. Dès qu'une différence existe ou que quelqu'un ressent avoir du pouvoir sur autrui, la maltraitance peut se développer.

Ce guide s'adresse aux athlètes, aux coachs et à toutes personnes faisant partie de l'entourage des athlètes. Pour les sensibiliser – afin de les aider à pratiquer un sport sain et sécurisé dans un environnement positif. Afin de les aider à agir en cas de danger. Afin de les encourager à consulter les professionnel-le-s susceptibles de les soutenir.

En fin de brochure, les professionnel-le-s trouveront une partie synthétique pour les aider à identifier les abus et à agir avec détermination. Une brochure exhaustive pour les psychologues du sport et les préparateurs et préparatrices mentales de la SASP est disponible sur demande.

Pour un sport épanouissant et sécurisé, et pour le respect et le soutien de la santé psychique des athlètes.

Viviane Scherler et Laurence Chappuis, co-présidentes de la SASP

## 2. Safe Sport ?

On parle de « safe sport » pour indiquer une pratique sportive se déroulant dans un environnement sain et sécurisé pour les athlètes. Ceci implique que cet environnement soit respectueux, équitable et libre de toute forme de violence interpersonnelle.

### **La violence interpersonnelle, c'est quoi ?**

En se basant sur le consensus du CIO de 2024, la violence interpersonnelle est définie comme l'utilisation intentionnelle de la force physique ou du pouvoir, de façon réelle ou sous forme de menace et dont les conséquences peuvent être la mort, des blessures, des traumatismes psychologiques ou des problèmes de développement. Elle peut être perpétrée contre soi-même, contre un individu ou un groupe d'individus. Elle peut prendre différentes formes telles que violence physique, psychologique, sexuelle, négligence ou privation. Elle concerne tous les âges et tous les niveaux de compétitions.

Cela peut être du harcèlement ou des abus psychologiques (comme les agressions verbales, les insultes, l'humiliation, les menaces, les critiques, l'abus de pouvoir, la violence en ligne, l'intimidation).

***Non ! Les insultes ou les menaces  
ne sont pas « ok » !***

Cela peut aussi être de la négligence ou des privations, comme le fait de ne pas satisfaire les besoins fondamentaux des athlètes (besoins nutritionnels, besoins émotionnels), de ne pas assurer sa sécurité, de ne pas considérer les athlètes ou de les mettre de côté, de les empêcher de se reposer, de récupérer ou de boire ou manger. Mais aussi des entraînements trop intensifs, un manque de temps de récupération ou l'obligation de continuer l'entraînement malgré une blessure.

***Non ! Pratiquer son sport en étant blessé-e  
ou malade, ce n'est pas « ok » !***

Cela peut être aussi des abus physiques, comme des coups (de corde à sauter, de planche ou autre), des brûlures, du bizutage, le fait de toucher les athlètes de façon inappropriée ou sans lien avec l'activité ou d'infliger d'autres blessures physiques.

## Être frappé-e sous prétexte que l'entraînement s'est mal passé n'est pas « ok »!

Cela peut aussi être des abus d'ordre sexuel.

### Une banalisation de la violence ?

Souvent, les athlètes, les coachs et même l'entourage ne considèrent plus les comportements déviants comme étant inappropriés. La passion du sport, les attentes et les rêves qui y sont liés, prennent le dessus et des situations totalement inacceptables deviennent « ok ».

Et toi ? Ton environnement sportif est-il vraiment ok ? En d'autres termes : est-il vraiment ok, ou est-il limite ou abusif ? Tout le monde doit se poser ce genre de questions régulièrement.

- Vert : tout est ok, tu peux continuer
- Gris – Orange : certains signes évalués sont préoccupants, il faut en parler à une personne de confiance ou à un-e professionnelle
- Orange – rouge : il faut réagir tout de suite, chercher de l'aide chez un-e professionnel-le voir dénoncer la situation si elle est grave

Le schéma ci-dessous t'aidera à y voir plus clair :





### 3. Pour les athlètes

Tu fais du sport – tant mieux! Mais sais-tu si ton environnement est sain et sécurisé? Ton activité se déroule-t-elle vraiment dans un environnement « safe sport »?

#### **Tu es unique et tes besoins sont pris en compte.**

Les personnes qui t'encadrent et t'accompagnent, te considèrent dans ton individualité et ta personnalité. Ils ou elles ne s'intéressent pas uniquement au résultat, mais aussi à la façon dont se déroule l'entraînement et comment tu évolues. Tes progrès personnels sont prioritaires, mais pas la comparaison avec les autres. En tant qu'athlète, ton avis compte et est pris en compte. Tou-te-s les athlètes ont les mêmes chances et l'environnement est inclusif – quels que soient ton genre, ton origine ou ton orientation sexuelle.

#### **Ton coach communique bien et est à l'écoute.**

Avec ton coach, la communication est ouverte, empathique et respectueuse, basée sur la confiance. Ton coach communique les objectifs de manière claire et transparente. Tu connais les objectifs et ils sont adaptés à tes besoins et tes possibilités. Tu connais ton rôle et tu comprends la logique du coach. Par exemple, tu sais pourquoi tu es qualifié-e ou non pour un championnat et selon quels critères. Tu sais pourquoi tu fais du banc ou pourquoi tu joues et ce qui est attendu de toi.

Ton coach prend régulièrement du temps pour toi, t'écoute et tient compte de tes besoins. Les critiques émises sont constructives, axées sur tes progrès et ton potentiel. Tu reçois aussi des feedbacks positifs.

### **Ta santé, la priorité.**

Ta santé, autant physique que mentale, est la priorité en toute circonstance. Aucune pression n'est exercée par rapport à ton poids, ton image corporelle ou ton développement musculaire. Si des discussions doivent avoir lieu sur des sujets sensibles, elles ont plutôt lieu avec un-e professionnel-le du sujet dans un cadre confidentiel. Si tu es blessé-e ou malade, il est évident que tu ne concoures pas et tu reçois les soins nécessaires à une bonne guérison. Aucune pression n'est exercée, tu as le droit et tu dois prendre le temps de te remettre. Dans les moments de doute ou de fragilité psychique, tu reçois l'attention nécessaire et tes émotions et tes sentiments sont pris en compte.

### **Bien entouré-e**

A côté de ton coach, tu peux compter sur des personnes ressources qui te soutiennent, t'écoutent et te respectent – comme tes parents, d'autres athlètes, tes ami-es ou des professionnel-le-s comme un-e psychologue du sport. Tu te sens ainsi considéré-e et entendu-e, en sécurité et bien intégré-e. Si tu as besoin d'aide ou de soin sur le plan physique ou psychologique, tu sais à qui t'adresser (médecin du sport, physiothérapeute du sport, diététicien-ne du sport, psychologue du sport, etc.).

### **Et toi ? Quel est ton rôle ?**

Sais-tu de quoi as-tu besoin pour te sentir bien et en confiance dans ton sport ? Es-tu conscient-e de tes ressources et de tes forces ? Oses-tu communiquer et exprimer tes besoins ? Connais-tu tes limites et sais-tu dire stop ? As-tu des personnes ressources à qui tu peux t'adresser en toute confiance ?

Ton aptitude à prendre des décisions, à affirmer tes choix, à expérimenter pour mieux te connaître, à communiquer tes besoins sont des compétences centrales que tu peux développer – au besoin avec l'aide d'un-e professionnel-le.

En cas de problème de violence interpersonnelle, as-tu la possibilité de réfléchir avec une personne de confiance à la démarche appropriée à suivre ?

## Les bonnes questions à se poser pour évaluer ta pratique

- Est-ce que je me sens bien dans mon équipe ou dans mon environnement sportif ?
- Est-ce que je me sens écouté-e et respecté-e ? Est-ce que mon avis compte ?
- Ai-je confiance en mon entraîneur-e ? Prend-il ou elle le temps de m'écouter et tient-il ou elle compte de mes besoins ? Est-ce que mon ou ma coach explique sa stratégie et est-ce que je la comprends ?
- Est-ce que les objectifs qui sont fixés sont réalistes et atteignables pour moi ?
- Est-ce que mon entourage me soutient, sans me mettre la pression ?
- Suis-je capable de parler à mon ou ma coach ou à mon entourage et de leur exprimer mes besoins ?
- Suis-je capable de dire stop ?
- Est-ce que je suis motivé-e ?
- Est-ce que je manque régulièrement l'entraînement ?
- Est-ce que j'ose manquer l'entraînement si je suis trop fatigué-e, malade ou blessé-e ?
- Est-ce que je ressens une pression excessive ? Est-ce que je ressens de l'anxiété ?
- Est-ce que j'ai du plaisir à pratiquer mon sport ? Ou me rend-il triste et tendu-e ?
- Est-ce que mes coéquipier-ère-s me respectent et est-ce que je les respecte ?

### Alors ? Ton environnement est-il « safe sport » ?

Ton environnement correspond en tout point à ce qui est décrit ci-dessus. C'est **top** ! Continue comme ça et n'hésite pas à aller chercher des ressources supplémentaires au besoin.

Ton environnement est plutôt **gris – orange**, certains signaux te questionnent ou sont préoccupants ? Tu dois chercher des conseils et de l'aide auprès de personnes de confiance ou de professionnel-le-s comme des psychologues et des médecins du sport, des diététicien-ne-s et des physiothérapeutes. C'est leur métier et ils ou elles pourront te conseiller sans mettre en péril ta carrière sportive.

Ton environnement est en zone **rouge** – c'est grave ! Tu dois agir immédiatement et te mettre en sécurité ! Il en va de ta santé, de ta sécurité

et de ton avenir. Prends conseil auprès d'un-e professionnel-le qui saura t'aiguiller vers la bonne manière de faire.

Tu peux aussi dénoncer le problème auprès de Swiss Sport Integrity en gardant l'anonymat si tu le souhaites. Parles-en avec une personne de confiance pour évaluer si des démarches sont possibles avant le signalement.



## 4. Pour les coaches

Tu es coach et tu accompagnes avec passion ton équipe et tes athlètes. Ton engagement est précieux ! Es-tu sûr-e de toujours avoir l'approche la plus adaptée pour tes athlètes ? Es-tu conscient-e des risques de dérives ? Connais-tu les principes du « safe sport » ?

### **L'athlète au centre dans sa globalité.**

Ta philosophie de coaching repose sur la prise en charge globale de l'athlète et le respect de son individualité. Tu connais le principe d'auto-détermination et tu le favorises dans ta pratique. Ton travail est centré sur le processus, les progrès et le potentiel de l'athlète, pas uniquement sur les résultats. Tu regardes chaque athlète individuellement et tu adaptes ton coaching à ses besoins, son potentiel et sa forme actuelle. Tu valorises les progrès personnels, l'investissement, les efforts et l'apprentissage et tu communique ces aspects aux athlètes. Tu sais motiver les athlètes de manière positive, sans exercer une pression excessive. Tu consultes régulièrement les athlètes, sollicites leurs retours et les implique dans les décisions. Tu encourages leur engagement et leur prise de responsabilité.

## **L'auto-détermination : essentiel aujourd'hui**

De nombreux travaux des professeurs Edward Deci et Richard Ryan ont montré l'importance de l'auto-détermination pour favoriser une implication et une motivation dans les activités, qu'elles soient sportives ou autre. Ce concept est donc important dans la pratique d'un sport sain et sécurisé et dans le développement d'une performance optimale. Elle repose sur trois besoins fondamentaux des êtres humains, à savoir :

- se sentir libre de choisir
- se sentir compétent-e dans ce qu'on fait
- se sentir relié-e aux autres personnes.

En résumé : **compétence, autonomie et appartenance**. Dans un environnement « safe sport », l'athlète est consulté-e, écouté-e, pris-e en compte et encouragé-e, tout en évoluant dans des relations positives et respectueuses.

## **Une communication transparente et une écoute active.**

Tu mets en place des échanges réguliers avec tes athlètes et prends le temps de les écouter. Tu communique clairement et en toute transparence sur ta philosophie d'entraînement et tes objectifs de coaching. Tes athlètes comprennent ta stratégie et savent pourquoi certaines décisions sont prises. Tu prends le temps d'expliquer tes principes d'entraînement et tu t'assures que tes athlètes les comprennent. Tu les impliques autant que possible dans les décisions et tu gères les conflits de manière constructive et respectueuse.

## **La santé, la priorité.**

Tu considères toujours la santé physique et mentale de tes athlètes comme essentielle. Tu crées un cadre adapté qui permet une récupération optimale et répond aux besoins fondamentaux comme la nutrition et l'hydratation. En cas de blessures, tes athlètes bénéficient des soins appropriés et du temps nécessaire pour guérir. Tes athlètes participent aux compétitions que s'ils ou elles sont en pleine santé. Pour les questions touchant à la nutrition ou au développement musculaire, tu consultes des spécialistes.

Tu te formes régulièrement et échanges avec des expert-e-s pour améliorer tes pratiques de coaching.

### **Quel-le coach es-tu ?**

Être coach aujourd'hui exige des compétences, de l'engagement et une remise en question régulière. Encadrer des athlètes est une grande responsabilité, en particulier pour les jeunes athlètes. Il est essentiel d'échanger avec des collègues et des expert-e-s, de demander des conseils et de continuer à se former. As-tu défini une philosophie d'entraînement sain et sécurisée ? As-tu le soutien de ton club ou de ta fédération ? Toi aussi tu dois évoluer dans un environnement sain et sécurisé avec les personnes qui travaillent avec toi. Connais-tu les outils de Swiss Olympic sur le thème « Les valeurs du sport suisse » qui sont à ta disposition, comme la boussole éthique, l'évaluation éthique ([www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)) ?

Ton aptitude à communiquer, à comprendre les athlètes et leurs besoins, à les impliquer dans les décisions et à les respecter est centrale pour des athlètes épanouis et pouvant exprimer tout leur potentiel. La formation continue et les échanges avec des pairs et d'autres professionnel-le-s devraient faire partie de ton quotidien de coach.

### **N'oublie pas non plus tes besoins !**

Toi aussi, tu peux être confronté-e à des situations de maltraitance, que ce soit par exemple par le groupe, par le public ou par les parents. Si quelque chose ne te semble pas correct, n'hésite pas à en parler. Discuter avec des personnes de confiance ou des professionnel-le-s peut souvent ouvrir des perspectives et améliorer la situation.

### **Les bonnes questions à se poser**

- Est-ce que je connais les besoins de mes athlètes et est-ce que je les implique régulièrement dans mes décisions ?
- Est-ce que je favorise l'auto-détermination de mes athlètes ?
- Comment est-ce que je prends en compte les besoins de mes athlètes ?
- Est-ce que j'ai défini une philosophie d'entraînement et l'ai-je communiquée à mes athlètes ?
- Est-ce que mes choix et mes décisions sont compréhensibles pour mes athlètes ? Est-ce que je demande régulièrement des feedbacks dans ce sens à mes athlètes ?
- Ma communication est-elle claire et adaptée en toutes circonstances ?

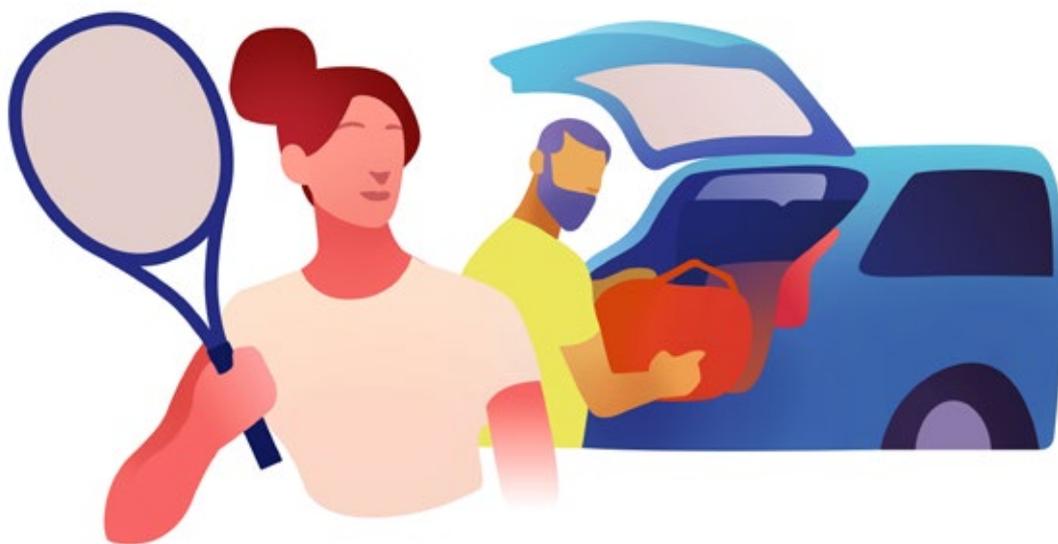
- Suis-je capable de gérer les conflits de manière constructive ?
- Est-ce j'arrive bien à gérer la pression des compétitions en tant que coach ?
- Est-ce que j'exerce de la pression sur mes athlètes de manière positive ? Est-ce que je sais comment la pression que j'exerce est perçue par mes athlètes ?
- Est-ce que je reçois du soutien dans ma pratique de coach ? Ai-je des personnes ressources avec qui échanger sur mon coaching ? Puis-je suivre des formations ?
- Est-ce que je connais les outils nécessaires à promouvoir les bons comportements en matière d'éthique (boussole éthique, statut éthique et charte éthique de Swiss Olympic) ?
- Est-ce que moi aussi en tant que coach je peux parler à des professionnel-le-s si je me sens en difficulté ?

### **Alors ? Es-tu un coach safe sport ?**

Si ta pratique est alignée avec les principes ci-dessus, c'est **top** ! Continue ainsi et reste ouvert-e à de nouvelles ressources.

Si tu ressens des doutes ou des difficultés, tu te sens en zone **grise** ou **orange**. Tu serais content-e d'avoir du soutien ou des possibilités d'échanger sur certaines pratiques. Il est important d'en parler ! Échanges avec des collègues ou des professionnel-le-s comme les psychologues du sport.

Si tu sens que tu arrives à tes limites, agis ! Tu es dans le **rouge** et il faut agir sans attendre ! Cherche du soutien auprès de ton club, de tes pairs ou de spécialistes comme les psychologues du sport qui sauront t'aiguiller pour te soutenir.



## 5. Pour les parents

Ton enfant est passionné-e de sport et tu te réjouis de le ou la voir évoluer et progresser ? Tant mieux ! Mais sais-tu si l'environnement dans lequel il ou elle évolue est sain et sécurisé ? Et toi ? Es-tu un parent safe sport ?

### **Les besoins de mon enfant d'abord.**

Tu es aux côtés de ton enfant dans sa pratique sportive en tant que parent. Ton rôle est clair : tu es là pour l'encourager, l'écouter, répondre à ses besoins et l'accompagner quel que soit ses performances. Tu es attentif-ve aux signaux d'alerte, comme une baisse de motivation, un repli sur soi, un changement de comportement, une fatigue importante, des problèmes de sommeil, des blessures à répétition, une perte ou prise de poids, par exemple, ou un stress visible avant ou après les entraînements.

### **Une communication positive.**

Tu dialogues régulièrement avec ton enfant et lui demandes comment il ou elle se sent dans sa pratique sportive. Tu l'encourages et l'écoutes. Si ton enfant est mineur-e, tu veilles à maintenir un bon contact avec les coachs pour obtenir les informations nécessaires et t'assurer qu'il ou elle évolue dans un cadre sain et respectueux. Lors des compétitions, tu encourages ton enfant et lui montres ton soutien quels que soient les résultats qu'il ou elle obtient. Tu respectes également les coachs et les autres athlètes.

## **La santé, la priorité.**

En tant que parent, tu t'assures que la santé physique et mentale de ton enfant est protégée, dans sa globalité. Tu soutiens ton enfant en cas de blessures pour l'aider à prendre les mesures nécessaires pour une guérison complète. Tu consultes des spécialistes qualifié-e-s lorsque ton enfant en a besoin ou si des doutes existent sur son état de santé physique ou mentale (ressource en fin de guide).

## **Quel parent es-tu ?**

Les parents sont les premiers soutiens de leurs enfants. Ils donnent beaucoup de temps et investissent financièrement pour accompagner leurs jeunes athlètes. Ils partagent avec eux les réussites et les difficultés. Mais es-tu un parent toujours bienveillant et encourageant ? Connais-tu bien ta place en tant que parent et fais-tu la distinction entre ton rôle de parent et celui des coachs ? Ou es-tu un parent qui refait le match après la compétition ? Mets-tu parfois la pression sur ton enfant, même involontairement ? As-tu déjà demandé à ton enfant comment il ou elle perçoit ton rôle ? Es-tu un « parent – coach » et as-tu conscience du vécu de ton enfant à ce sujet ?

Ta capacité à soutenir, écouter et respecter les besoins de ton enfant est essentielle à son épanouissement.

## **Les bonnes questions à se poser**

- Mon enfant peut-il ou elle me parler librement de son ressenti en lien avec sa pratique sportive ?
- Est-ce qu'il m'arrive de commenter le match ou la compétition comme si j'étais le coach ou le spécialiste du sport en question ?
- Comment est-ce que je soutiens mon enfant après une compétition, indépendamment du résultat ?
- Est-ce que j'ai déjà parlé avec mon enfant de ce qu'il ou elle attend de moi en tant que parent ? Est-ce que j'ai déjà demandé à mon enfant si je présentais des comportements qui le ou la dérangent ?
- Suis-je en contact avec son coach pour comprendre l'environnement sportif ? Est-ce que je le considère comme sain et sécurisé ?
- La pratique sportive de mon enfant est-elle source de stress pour lui ou elle ou pour notre famille ?
- Est-ce que je ne mets pas de pression sur mon enfant en lien avec le gros investissement que je mets (temps, finance, organisation) ?

- Est-ce que je respecte les autres athlètes qui pratiquent avec mon enfant et les coachs ?
- Est-ce que mon implication dans le sport de mon enfant est équilibrée ?

### **Alors ? Es-tu un parent safe sport ?**

Si ton approche correspond aux principes ci-dessus. C'est **top** !  
Continue ainsi et reste attentif-ve à ton enfant.

Si tu as des doutes ou des difficultés et que certaines situations te questionnent, il est important d'en parler et échanger avec d'autres parents ou avec des professionnel-le-s pour mieux comprendre ton rôle et l'impact de ton soutien. Tu es peut-être dans une zone **grise** ou **orange** et tu peux avoir besoin d'aide pour améliorer la situation avec ton enfant.

Si tu ressens un blocage ou que ton enfant souffre de la situation, tu es dans le **rouge**. Il faut agir ! Cherche du soutien auprès de professionnel-le-s qualifié-e-s. En parler est déjà un premier pas.



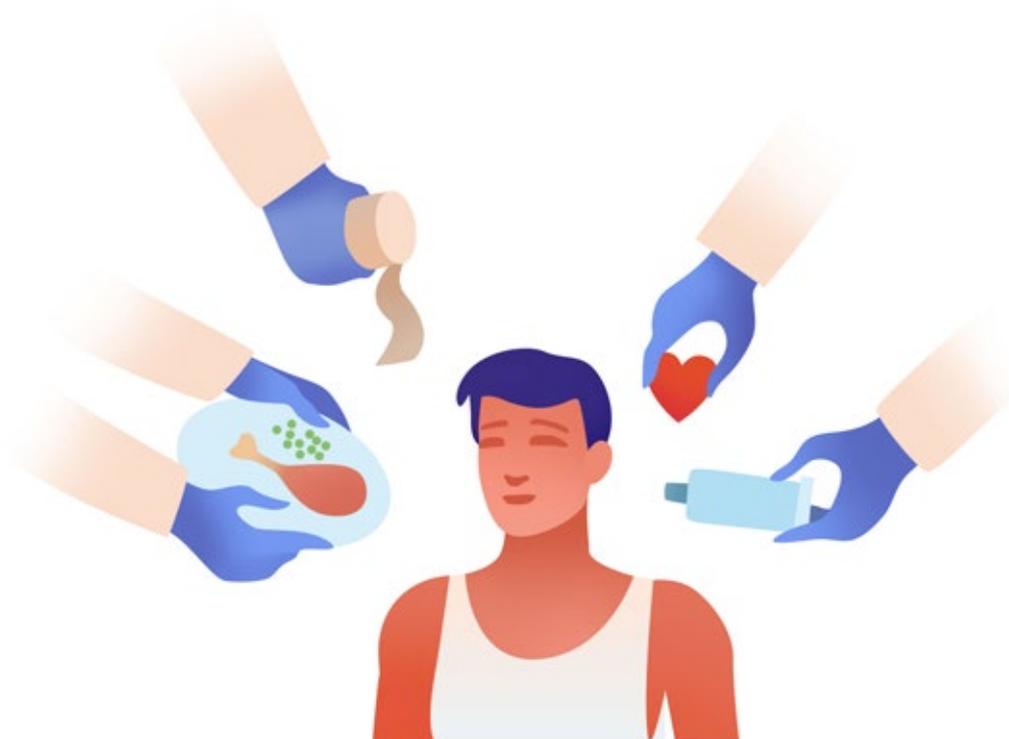
## 6. Un mot pour les clubs

Les clubs de sport jouent un rôle clé dans la création d'un environnement sain et sécurisé au sein de leur association. Idéalement, le club dispose d'une charte éthique et définit une philosophie d'entraînement commune à tous les coachs et athlètes. Il organise des formations continues et des séminaires pour former les coachs et sensibiliser les athlètes et les parents. Des échanges réguliers avec tous les intervenant-e-s, que ce soient les coachs, les athlètes, les parents et autres intervenant-e-s ont lieu. Le club s'intéresse à ce qui se fait autour de lui et interagit avec les spécialistes des mondes médicaux, psychologiques, physiques et de l'alimentation si nécessaire pour le bien de ses athlètes. Si possible, le club met en place un dispositif éthique avec la possibilité pour les athlètes, les coachs ou les parents de parler à une personne de confiance externe au club. Cette personne peut être contactée en toute confidentialité pour écouter, conseiller et accompagner les personnes nécessitant une aide.

### **Alors ? Etes-vous un club safe sport ?**

#### **Les bonnes questions à se poser :**

- Comment sont formé-e-s les coachs ?
- Le club a-t-il mis en place un cadre éthique clair ?
- Une personne de confiance est-elle disponible en cas de problème ?
- Y a-t-il la possibilité d'avoir des conseils ou de l'aide de personnes extérieures au club et formées aux questions de la violence ?
- Les athlètes, parents et coachs ont-ils facilement accès aux ressources dont ils ont besoin ?



## 7. Les professionnel-le-s autour des athlètes

Les professionnel-le-s de la santé ont un rôle essentiel dans la détection des cas de maltraitance et l'accompagnement des athlètes. Les professionnel-le-s concerné-e-s peuvent être par exemple des médecins, des psychologues, des diététicien-ne-s ou des physiothérapeutes.

Les professionnel-le-s doivent être attentif-ve-s aux signaux d'alerte et poser des questions adaptées à l'âge des athlètes afin de détecter d'éventuels problèmes.

Les questions doivent concerner notamment :

- Les conditions d'entraînement et le climat général
- La possibilité laissée aux athlètes de boire, manger et récupérer
- Le respect des limites des athlètes et la gestion des blessures
- L'accès aux soins et au soutien psychologique et médical
- Les éventuels problèmes de santé physique et mentale de l'athlète (fatigue, perte ou prise de poids, dépression, anxiété, blessures à répétition, irritabilité, perte de motivation, etc) et leur origine
- Le niveau de motivation et d'autonomie
- Les relations avec les entraîneurs, les coéquipiers et les parents

- Les problèmes éventuels liés à la fédération ou au club
- Les signes de violences de la part du public ou de l'entourage.

Soyez attentif-ve et proactif-ve. Les athlètes peuvent banaliser la violence ou ne plus la percevoir comme problématique. Nous devons mettre fin à cette normalisation. Posez des questions ouvertes et adaptées pour encourager les athlètes à parler. L'objectif doit être que chaque athlète puisse s'entraîner dans un cadre sain et sécurisé, tant physiquement que psychologiquement.

## 8. Ressources et adresses utiles

### Trouver un-e psychologue du sport ou un-e préparateur-trice mental-e

Sur le site de la Swiss Association Sport Psychology  
[www.sasp.psychologie.ch](http://www.sasp.psychologie.ch)

### Trouver un-e médecin du sport

Sur le site de la SEMS : Sport and Exercice Medecine Switzerland  
[www.sems.ch](http://www.sems.ch)

### Trouver un-e diététicien-ne

Sur le site de la SSNS : Swiss Sports Nutrition Society  
[www.ssns.ch](http://www.ssns.ch)

### Signalement ou dépôt de plainte au niveau national

Swiss sport Integrity : signalement anonyme ou non par téléphone ou via la plateforme directement  
[www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)

### Se renseigner

- **Swiss Olympics** : Nombreuses informations sur le projet Ethique et sport de Swiss Olympic  
[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)
- **Cool and Clean** : Nombreuses informations pour « Pour un sport propre, fair-play et performant » dans différents domaines, pour les entraîneurs, les athlètes et les parents  
[www.coolandclean.ch/](http://www.coolandclean.ch/)
- **CIO** : Informations, ressources, hotline du Comité International Olympique  
[www.olympics.com](http://www.olympics.com)
- **Pour les professionnel-el-s membres de la SASP** : « Guide Safe Sport. Un guide informatif de la SASP à l'intention des psychologues du sport et des préparateurs et préparatrices mentales » SASP, mai 2024.  
[www.sasp.psychologie.ch](http://www.sasp.psychologie.ch)