



**ENSEMBLE**  
POUR UN CYCLISME  
**SANS VIOLENCE**



**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME**

# ENSEMBLE POUR UN CYCLISME SANS VIOLENCE

**CROIRE EN TOI,  
C'EST DEJA UNE  
VICTOIRE !**

**AXELLE ETIENNE**

7ème des JO de Paris 2024  
Quadruple championne de France de BMX  
Médaillée de bronze aux Mondiaux 2019

**PLUS TU PÉDALES  
AVEC LE COEUR  
PLUS TU IRAS LOIN !**

**CLARA COPPONI**

5ème des JO de Paris 2024 sur l'épreuve « américaine »  
Championne d'Europe du scratch 2024  
6 médailles mondiales sur piste

**DANS LE SPORT,  
LA PREMIERE RÈGLE  
C'EST LE RESPECT.**

**ANTHONY JEANJEAN**

Médaillé de Bronze aux JO de Paris 2024 en BMX Freestyle  
Vainqueur de la Coupe du Monde 2024  
Champion d'Europe 2019, 2021 et 2022

# LA VIOLENCE, C'EST QUOI ?

La violence peut prendre différentes formes.  
Elle peut être ...

**PHYSIQUE**

**VERBALE**

comme les insultes,  
les cris, les hurlements,  
les moqueries, etc

comme les bousculades,  
les claques, les griffures,  
les croche-pattes, les coups,  
les pincements, etc

**SEXUELLE**

quand on force  
une personne,  
sans son accord,  
à faire des  
gestes et des  
choses  
désagréables  
avec son corps

**PSYCHOLOGIQUE**

comme l'intimidation,  
les humiliations,  
le harcèlement ou  
l'isolement

**TOUTES LES FORMES DE VIOLENCE**

**SONT INTERDITES ET PUNIES PAR LA LOI.**

Si tu as déjà vu, vécu ou ressenti des situations de violences, ce n'est pas ta faute !



# ÇA FAIT QUOI LES VIOLENCE(S)?

on se concentre moins au sport ou à l'école

on a moins envie de voir nos amis et de jouer

on fait beaucoup de **CAUCHEMARS**

on se sent **NUL(LE)**

on pense que tout est de **NOTRE FAUTE**

on est souvent **EN COLÈRE** sans raison

on a des **IDÉES EMBÊTANTES** dans la tête

on a peur **TOUT LE TEMPS** sans raison

on se sent **SEUL(E)**

on se sent souvent **TRISTE**



## RAPPELLE-TOI : TU N'ES PAS SEUL(E) !

Tu reconnais des sensations, des émotions que tu vis ?  
Un(e) camarade te paraît triste ou mal ?

Tu souhaites savoir comment te protéger des violences ?

**ENSEMBLE, DÉCOUVRONS DES SOLUTIONS POUR LES REPÉRER !**



# TU CONNAIS, TOI LA CYBERVIOLENCE ?!

Oui, ou encore des images intimes de toi ou d'autres personnes, des fausses rumeurs... C'est arrivé à plein de sportifs et sportives déjà !

Comme des **insultes**, des **menaces**, des **moqueries** ?

Oui ... Ce sont toutes les méchancetés qu'on peut envoyer ou recevoir par un ordinateur, une tablette ou un smartphone, par Internet, dans un jeu vidéo ...

Et le **harcèlement** par **Internet**, c'est possible ?!?!?

Oui, aussi. C'est ce qu'on appelle le **cyberharcèlement**. Dans la réalité ou à travers les écrans, la violence, **c'est interdit et c'est puni par la loi** ! Maintenant, tu sais, alors fais attention à toi, et aux autres ! ;))

Pour te protéger si quelqu'un t'embête sur Internet, bloque-le, signale-le, parle-en à un adulte et garde une preuve.

**LA RÈGLE D'OR :**  
utilise des pseudos,  
ne parle pas aux  
inconnus  
et fais attention  
à ce que tu  
partages !



si tu es victime  
ou témoin, de  
**CYBERVIOLENCE**,  
contacte

**e-  
nfo  
rance**  
3018

# LE DROIT DE DIRE NON !

SI ON TE FORCE À FAIRE OU DIRE QUELQUE CHOSE QUE TU NE VEUX PAS

SI TU NE COMPREND PAS CE QU'ON TE DIT OU DEMANDE

SI TU NE VEUX PAS ÊTRE PRIS EN PHOTO OU EN VIDÉO

SI TU ES ENDORMI (E) OU MALADE

# NON=STOP!

SI TU NE VEUX PAS QU'ON TE TOUCHE

SI TU TE SENS MAL À L'AISE AVEC QUELQU'UN

SI TU NE VEUX PAS FAIRE DE CALIN OU DE BISOU

Partout, tout le temps, à des enfants, des ados ou des adultes, tu as le droit de dire NON !

Ce superpouvoir, on l'appelle le  
**CONSENTEMENT**



# TON CORPS EST À TOI ON N'Y TOUCHE PAS !

Ces zones de ton corps  
sont appelées les  
**PARTIES INTIMES**.

Ce sont les mêmes  
pour les filles et  
les garçons !



Petits ou grands,  
personne n'a le droit  
ni de te forcer, ni de te toucher

**SURTOUT SANS TON ACCORD !**

**MON  
CORPS  
EST À  
MOI!**



# ENSEMBLE & VIGILANTS !

dans les toilettes,  
les vestiaires, lors  
de la douche ...

un câlin ou un bisou,  
dans des endroits  
isolés ou trop  
souvent ...

sur le  
entraî  
ou u

**ENSEMBLE, SOYONS VIGILANTS !**  
Comme les dangers de la route  
et les blessures, la violence peut être évitée  
si l'on sait où et quand  
l'on risque de la rencontrer !



Enfants, adultes, filles, garçons,  
petits et grands,  
cela peut arriver partout et à tout le monde...

**NOUS SOMMES TOUTES ET TOUS  
CONCERNÉ(E)S !**



# OSE PARLER,

**TU SERAS ÉCOUTÉ(E)  
& EN SÉCURITÉ !**

La difficulté de parler, se confier, à quelqu'un est normale. On a souvent peur du regard et de la réaction des autres. Mais parler n'est pas insurmontable. C'est vital ...



il y a autour de toi des personnes à qui tu peux te confier : tes parents mais aussi, des personnes du club de vélo, ton médecin, tes profs ou tes instituteurs, tes amis, tes camarades, etc

**EN CAS DE DANGER OU D'URGENCE**

**Police & Gendarmerie, Pompiers, Samu au 112 ou**  
**Tu peux aussi écrire à ta fédération sportive**



Parler et te confier à propos des violences que tu as vues ou subies te soulagera beaucoup.

Parler empêchera que cela se reproduise pour toi ou d'autres enfants.  
PROTEGE-TOI,  
PROTEGE  
LES AUTRES !



**ENCE, APPELE !**

Allo Enfance en Danger au 119  
ve [sigalement@ffc.fr](mailto:sigalement@ffc.fr)

**119**  
24H/24 APPEL GRATUIT 7/7  
ALLÔ ENFANCE EN DANGER



# DES ADULTES PROTECTEURS

Un adulte doit protéger les enfants.

Le rôle de ton entraîneur, c'est de :

- t'apprendre la pratique de ton sport
- te donner des conseils
- t'encourager
- te corriger si tu te trompes
- t'aider à progresser.

Son rôle s'arrête là !



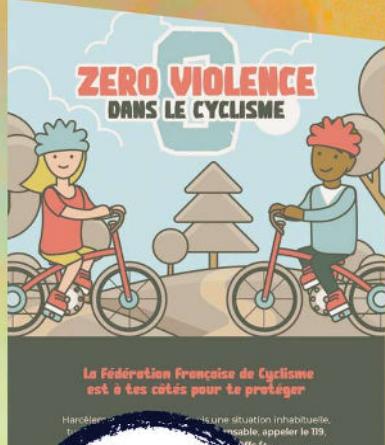
0  
**VIOLENCE**  
DANS LE  
CYCLISME

Les grandes personnes doivent empêcher les violences, respecter et protéger les jeunes !



Un **bon secret** rend heureux, comme une surprise, et il ne fait de mal à personne.

**TU NE DOIS PAS EN AVOIR HONTE.**



**La plupart des adultes veulent du bien aux enfants, pour les rendre heureux et les aider à bien grandir.**

Malheureusement, certains adultes sont dangereux : ils demandent et forcent les enfants à faire des choses gênantes, blessantes et interdites avec leur corps.

Ces personnes sont rares mais elles existent. Et nous, nous sommes là pour surveiller, vous écouter et vous protéger !

**MAIS SI UN SECRET TE FAIT DU MAL,  
OU QUE TU EN AS HONTE,  
CE N'EST PAS UN BON SECRET.**

Dans ce cas, il faut en parler à un adulte de confiance.





# DU SPORT & DES VALEURS !

Faire du vélo nous aide à bien grandir, en bonne santé et épanouis !

Monte sur ton vélo et laisse tes jambes t'emmener là où tes rêves veulent aller.



Le cyclisme doit être un lieu d'épanouissement et de partage, où les valeurs sont belles & importantes !

VALORISATION  
MÉTITIÉ  
IBERTÉ  
DUCATION  
NIVERSALITÉ  
RESPECT  
SPORT



IL Y AURA  
TOUJOURS  
QUELQU'UN  
POUR  
T'AIDER !

Une question ?  
Un doute ?  
Un signalement ?

Tu peux contacter  
ta Fédération !

**0**  
**VIOLENCE**  
**DANS LE CYCLISME**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME

01.81.88.09.24.  
[signalement@ffc.fr](mailto:signalement@ffc.fr)  
[signal-sports@sports.gouv.fr](mailto:signal-sports@sports.gouv.fr)

Tu peux aussi  
contacter le 119  
disponible 7j/7 et  
24h/24  
par SMS, email ou  
téléphone  
de façon anonyme !

119  
24H APPEL GRATUIT 7/7  
ALLÔ ENFANCE EN DANGER

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

© 2025 / Tous droits réservés / Reproduction interdite sans autorisation  
Éditeur - Fédération Française de Cyclisme - 1, rue Laurent Fignon 78180 Montigny-le-Bretonneux  
Textes - Mathilde DUPRE et Charlène AUZANNE  
Design graphique - Charlène AUZANNE  
Certaines illustrations de ce livret ont été réalisées à l'aide d'outils d'intelligence artificielle.