



ENSEMBLE
POUR UN CYCLISME
SANS VIOLENCE



**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME**



ENSEMBLE POUR UN CYCLISME SANS VIOLENCE

**CROIRE EN TOI
C'EST DÉJÀ 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 PREMIÈRE 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 ...

VERBALE



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

PHYSIQUE



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 VIOLENCES?

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

enfance
3018

LE DROIT DE DIRE NON !

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

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

SI TU ES ENDORMI (E)
OU MALADE

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

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 A 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
entraîn
ou u

ECOLE
DE VELO



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 !



lors des déplacements
où l'on doit dormir
sur place

s trajets pour un
nement, un stage
ne compétition

ça peut venir des
adultes mais aussi
d'autres jeunes !

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 ECOUTÉ(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, APPELLE !

Allo Enfance en Danger au 119
ve signalement@ffc.fr



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 Fédération Française de Cyclisme
est à tes côtés pour te protéger

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

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

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.





Le sport nous apprend la
VIOLONTÉ
de ne jamais abandonner



ça crée des liens
super forts d'
AMITIÉ



en plus, pédaler,
c'est se sentir
LIBRE



et puis, ça contribue à mon
ÉDUCATION



On rencontre plein de
gens et d'expériences
différentes. C'est
UNIVERSEL !



Le plus important, pour soi
et pour les autres, c'est le
fair-play et le
RESPECT

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
ou tes rêves
veulent aller.



J'AIME
MON
SPORT

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

VALEURS
VOLONTÉ
MÉRITE
LIBERTÉ
ÉDUCATION
UNIVERSALITÉ
RESPECT
SPORT

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



Une question ?
Un doute ?
Un signalement ?

Tu peux contacter
ta Fédération !



Tu peux aussi écrire
à plateforme Signal
Sport
du Ministère des
Sports

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME



01.81.88.09.24.

signalement@ffc.fr

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 !



© 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.