

LES TIP'S DU COACH



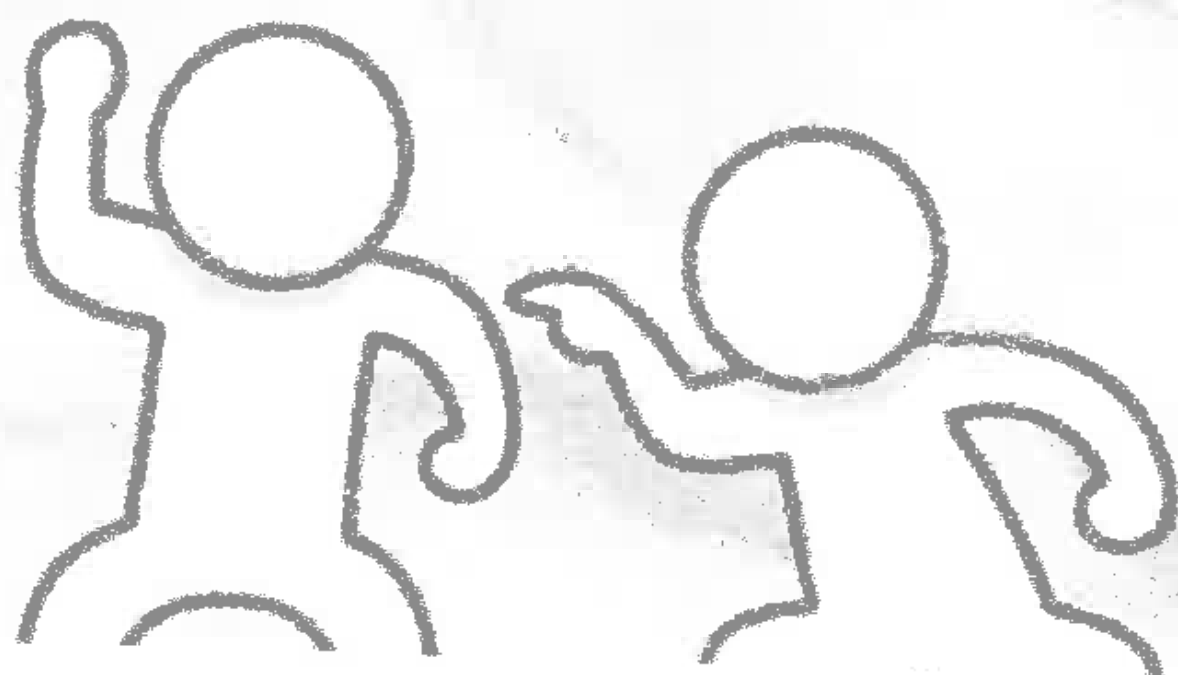
**STOP AUX
VIOLENCES
ET AUX DISCRIMINATIONS**



C'EST QUOI LA VIOLENCE ?

ON FAIT LE POINT

STOP A LA NORMALISATION



SI ÇA TE FAIT DU MAL ÇA N'EST PAS :



NORMAL



UNE BLAGUE



DU FOOT



MOTIVANT



Si quelque chose te BLESSE, T'HUMILIE, te fait PEUR...
Alors oui : c'est de la violence.

LA VIOLENCE, CE N'EST PAS QUE PHYSIQUE



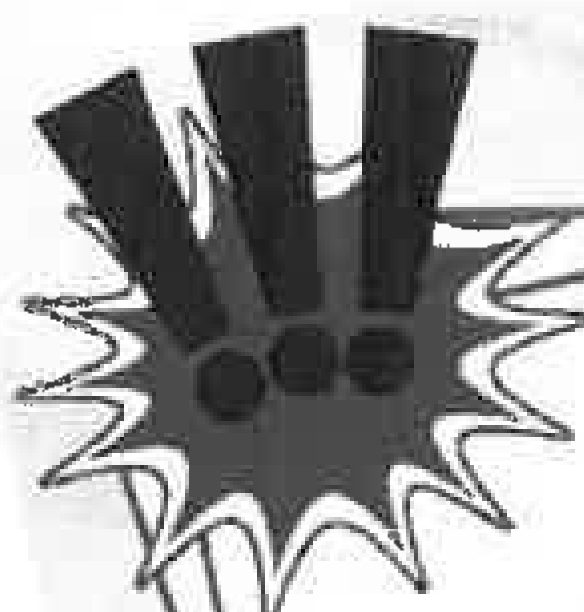
1. UNE INSULTE

- « T'es qu'un nul »
- « Dégage ! »
- « T'es une merde »
- « Tu sers à rien »
- « C'est toujours de ta faute ! »
- « T'as rien à faire dans cette équipe »

Tarlouze

Looser

Gros tas



Les moqueries ou insultes qui portent sur un détail physique (poids, taille, couleur de peau, genre...) sont dites "discriminatoires" c'est à dire que l'on juge, ou rejette quelqu'un à cause de ce qu'il est.

2. UNE MOQUERIE

- « Oh lui, il court comme un escargot »
- « Tu vas encore rater comme d'hab ! »
- « T'as vu comment il tire ? »
- « On dirait un débutant ! »
- « Ah bon, toi tu joues en attaque ? »



UN CRI

Mais tu fais quoi là ?! BOUGE !

peuvent faire peur, bloquer, ou blesser. Et s'ils ne sont pas toujours méchants, ils laissent une trace.

Les cris ne motivent pas. Ils peuvent créer du stress, faire perdre l'équilibre, ou faire pleurer en silence.

TE SENTIR EXCLU

Parfois, il ne se passe rien... en apparence.

Mais quand tu n'es jamais choisi, quand on ne te parle pas, quand on t'ignore volontairement, ou quand tu sens que tu n'as pas ta place...

Ça aussi, c'est de la violence.

Être mis à l'écart, c'est douloureux. Et ça peut faire plus mal qu'une insulte.

Le mot du Coach

Se faire du mal, c'est violent, même si "personne n'a tapé".

Et tu as le droit de le dire.



SUR LE TERRAIN... ET AUTOUR DU TERRAIN

Pendant un match

Quand on te crie dessus ou qu'on se moque de toi

Au bord du terrain

Quand un adulte s'énervé ou insulte, toi un de tes coéquipiers ou ton arbitre. Ça peut t'effrayer, ou te bloquer.

Sur les réseaux

Quand on t'envoie des messages méchants, ou des commentaires déplacés.

Ni des adultes, ni ton coach, tes supporters, tes coéquipiers n'ont LE DROIT de crier dessus ou de mal te parler.

Et souvent, ce qu'on garde le plus en tête... ce ne sont pas les buts, mais les cris, les humiliations, les phrases qui nous ont blessés.



Le mot du Coach

"Si ça te touche, si ça te bloque, si ça te rend malade..."

C'est que ce n'est pas normal

QU'EST CE QUE ÇA FAIT ?

Quand tu vis de la violence, même si ce ne sont "que des mots", même si "ce n'est pas grave" pour les autres, toi tu peux :

- Ne plus avoir envie de venir au foot
- Te sentir nul ou pas à ta place
- Ne plus oser parler ou poser de questions
- Ressentir de la peur, de la colère ou de la honte
- Rentrer chez toi triste, en te demandant si tu veux continuer

NON

Tu n'es pas "trop sensible".

OUI

Ce que tu ressens est réel

ET OUI

Tu as le droit de le ressentir.

TU AS AUSSI LE DROIT D'EN PARLER



CE QU'ON VEUT AU ES OESIENNE

Que tu te sentes :

- ✓ Écouté
- ✓ Respecté
- ✓ Soutenu
- ✓ Encouragé

Un endroit où on peut progresser, s'amuser, être soi-même sans avoir peur d'être rabaissé.

C'est notre objectif numéro 1 !



CE QUE TU DOIS RETENIR

**La violence, ce n'est pas ce que c'est...
C'est ce que ça TE fait.**

Alors si un mot, un geste ou une attitude te fait du mal,
tu peux en parler. Tu dois en parler.

Être Fort

C'est pas subir en silence, c'est oser dire STOP.

Être une Equipe

C'est veiller les uns sur les autres

Être un Club

C'est protéger et faire grandir



EN parler, c'est agir

Si tu es victime ou témoin
de violences ou de discriminations

Police Nationale
24h/24, 7j/7

Allô Enfance

17

Numéro pour les urgences,
les choses graves

Numéro pour les urgences,
les choses graves

France victimes

01 73 038 442

de 9h à 21h, 7j/7

Numéro gratuit pour les enfants

PARLESEN

à une personne de

confiance : tes parents, ta
maîtresse ou ton maître, ton
entraîneur, un copain, une
copine... Elle peut t'aider.

Si cette personne

ne fait rien, il faut en parler



SUIS NOUS !

ET RETROUVE RÉGULIÈREMENT
LES "TIP'S DU COACH"
SUR NOS RÉSEAUX !

@lestipsdu_coach



AVEC

