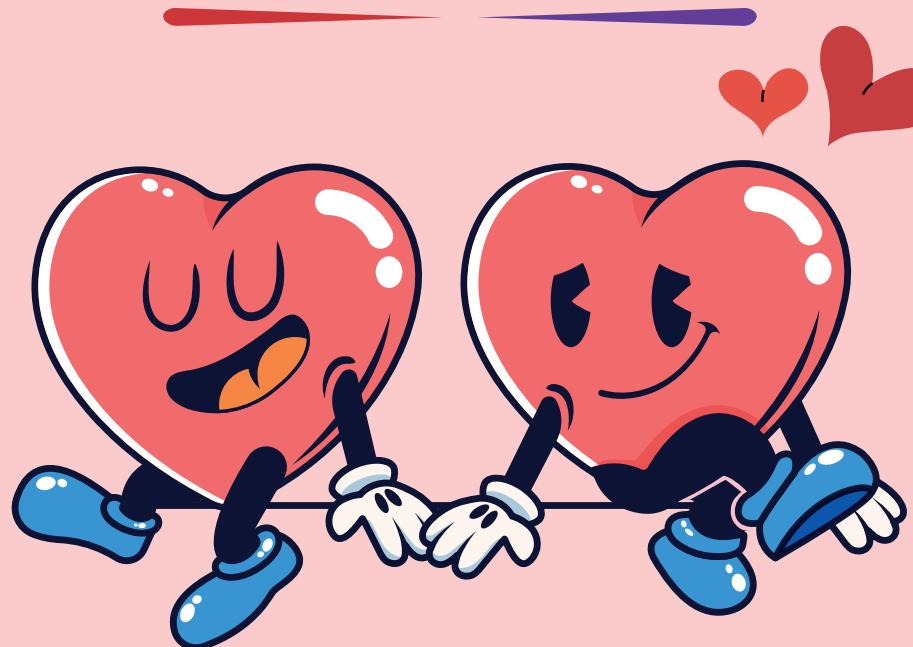


FITNESS NEWS

LE JOURNAL DE

**MOISSY
FITNESS**



Mot du Président :
Chères adhérentes, chers adhérents,

À Moissy Fitness, nous partageons bien plus qu'une passion pour le sport. Nous partageons des valeurs : **le respect, la convivialité, la bienveillance et le plaisir de pratiquer ensemble, en toute sécurité.** Notre association est un lieu de rencontre, de confiance et d'épanouissement, et il est de notre responsabilité collective de préserver cet esprit.

Aujourd'hui, je souhaite attirer votre attention sur un sujet essentiel : la prévention des violences sexistes et sexuelles. Le sport et la vie associative doivent rester des espaces sûrs pour toutes et tous, quels que soient l'âge, le genre ou le niveau de pratique. Cela commence par une règle simple mais fondamentale : le consentement. Demander, écouter, accepter un « non », respecter les limites de chacun... Ces gestes du quotidien font toute la différence, que ce soit dans les vestiaires, durant les cours ou lors des temps conviviaux.

Les violences, même lorsqu'elles se dissimulent derrière une plaisanterie ou un comportement jugé « anodin », peuvent avoir des conséquences profondes : perte de confiance, baisse de l'estime de soi, voire abandon de la pratique sportive. C'est pourquoi nous devons être attentifs, solidaires et prêts à réagir. Parler, écouter, prendre au sérieux une parole ou un doute, c'est déjà agir. Personne ne doit rester seul face à une situation préoccupante.

En tant que président, mais aussi en tant que membre de cette grande famille qu'est Moissy Fitness, je tiens à vous rappeler que chacun a un rôle à jouer. Adhérents, encadrants, bénévoles, dirigeants : ensemble, nous pouvons prévenir, repérer et stopper les comportements inappropriés. Le respect n'est pas une option, c'est une valeur non négociable.

Je compte sur vous pour continuer à faire de Moissy Fitness une association exemplaire, où l'on vient avec le sourire, où l'on repart fier de soi et où chacun se sent à sa place, en toute sécurité.

Sportivement et solidairement,
Quentin DEMON
Président de Moissy Fitness

Réglo'sport

Je ressens du bien-être, de la confiance et du respect quand...

- Je me sens encouragé-e dans mes efforts
- Les règles sportives, les personnes et l'environnement sont respectés
- Je me sens libre de demander des explications sur une parole, un geste, une consigne
- Je me sens libre de demander les adaptations dont j'ai besoin pour ma pratique
- Mon corps m'appartient, mon accord est demandé lors d'un geste technique ou un contact répété sur mon corps.
- Je me sens à l'aise quand je me change, ou qu'on m'aide. Mon intimité est respectée.
- Je peux vivre sans crainte mon identité ou mon orientation sexuelle



Amuse-toi !

Je ressens gêne et malaise quand...

- Je ressens des attitudes (paroles, gestes, regards) dévalorisants ou trop flatteurs, sur mon corps, ou mes vêtements
- Je dois me mettre en sous-vêtements à la vue des autres (vestiaire, massage, pesée, transport, douche en plein air...)
- L'encadrement entre dans les vestiaires sans attendre mon autorisation
- On m'aide dans des gestes de la vie quotidienne (habillement, toilettes ...) sans que j'en ai exprimé le besoin ou l'envie
- Je ressens une pression de plus en plus lourde par les réseaux sociaux (entraîneurs, coéquipiers, followers, sponsors, chantage à la sélection...)
- On me demande de rester à la fin de l'entraînement alors qu'il n'y a plus personne. Cette situation m'angoisse



Non tu n'es pas seul-e, tu peux en parler



Je me sens très mal et j'ai peur quand...

- Je me sens seul-e, isolé-e et harcelé-e ; j'ai peur, alors que j'aime mon sport
- Je subis des violences sur les réseaux sociaux (messages haineux ou sexuels...)
- On diffuse des photos de parties de mon corps, en sous-vêtements ou nus
- On me prive d'un matériel adapté, d'un traitement médical autorisé, ou de boire ou de manger
- Mes parties intimes sont touchées, caressées, embrassées (bouche, cuisse, fesses, poitrine, sexe)
- On me demande de toucher, caresser ou embrasser les parties intimes d'une autre personne ; je subis un rapport sexuel
- On me fait du chantage pour que je garde le secret



Non, tu n'es pas responsable mais tu es en danger, des professionnel-le-s peuvent t'aider



Les numéros d'urgence

Police Secours	Les numéros utiles	Violences faites aux femmes	3919
Urgences pour les personnes atteintes de surdité-aphasie	17 Enfant en danger E-Enfance : internet / cyber-harcèlement / sextorsion / challenges sexuels	Violences sur personnes vulnérables - âgées / en situation de handicap	3977
	114	Planning Familial : www.planning-familial.org/fr (écoute à la sexualité)	0800 08 11

**Cellule du ministère des Sports/
signalements**

signal-sports@sports.gouv.fr

Tchat

En avant toutes : Commentonsaime.fr
(violences dans le couple, sexuelles ou sur les personnes LGBTQIA+ ; personnel formé aux handicaps)

RAPPEL DE CERTAINES CONSIGNES :

Cette année nous vivons une saison exceptionnelle, vous êtes près de 300 adhérents à Moissy Fitness, et autant de monde demande que chacun participe au bon fonctionnement en toute responsabilité afin de conserver le cadre bienveillant, agréable et sécuritaire de notre pratique sportive.



L'accès à la salle ne peut être autorisé **QUE** par le coach ou par les membres du bureau. Afin de garantir la sécurité et la tranquillité des pratiquants lors des séances, même si celle-là prend un peu de retard, merci d'attendre dans les vestiaires que le cours précédent se termine.



Les affaires et objets trouvés seront désormais conservés durant **2 semaines maximum** avant d'être donnés à une association de seconde main ou bien jetés. **Pensez à bien vérifier que vous n'avez rien oublié avant de partir.**



Une bonne **tenue de sport** adéquate est **indispensable** à une pratique en sécurité de l'activité physique. Des chaussures de sport d'intérieur propres ainsi qu'une serviette et une gourde d'eau sont obligatoires pour participer.



Les vestiaires doivent rester accessibles à toutes et tous à tout moment pour se changer. **Il est interdit de les fermer à clé et d'en bloquer l'accès.** Le vestiaire de gauche (en entrant) possède par ailleurs des douches avec un accroche-porte pour en indiquer le caractère « occupé ».

En cas de forte affluence dans un cours, le coach ainsi que les membres du bureau peuvent se réserver le droit de refuser l'accès à tout retardataire. **Merci d'arriver à l'heure en cours.**



Les téléphones portables doivent être mis en mode silencieux et rangés dans vos sacs. Par ailleurs il est interdit de téléphoner ou d'utiliser son téléphone durant les cours.



DATES IMPORTANTES



Samedi 14 février : Matinée spéciale SAINT VALENTIN !

Venez habillés en rouge pour célébrer ensemble cette journée placée sous le signe de l'amour. Des chocolats et quelques surprises sont prévues !



Du 20 février au 8 mars : Vacances scolaires (attention, il n'y aura exceptionnellement pas cours le samedi 21 février)

MOISSY FITNESS

**te souhaite
un merveilleux**



mois sportif !

Quentin Demon
Président