

LA PRÉVENTION &  
SENSIBILISATION  
DANS LE SPORT

le numérique



## Les principales questions

- Pour quoi faire ?
- Simplement comme téléphone ?
- Pour Surfer, aller sur Internet ?
- Pour faire des stories, des photos, des vidéos ?
- Combien de temps sur son Smartphone ?
- Le Moment, Quand et Lieu ?

**Développement des troubles du sommeil et de l'attention**  
(baisse de la concentration)

**Moins de temps disponible pour voir ses amis et faire du sport**

**Risques de trouble du comportement, rupture du lien social, baisse de l'estime de soi, augmentation du stress et de l'anxiété**



**Devenir accroc** aux publications / remarques / like, commentaires, vues...



**Photos vidéos trop vite publiées sans les vérifier,**  
Vérifier les arrières plans !



**Exposition au cyber harcèlement**

**... et ses avantages**



Outil moderne magique  
**COMMUNIQUER / S'INFORMER / S'AMUSER**  
Facilement et rapidement



## Les conseils pour bien utiliser son smartphone



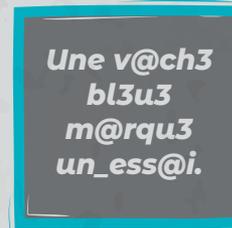
**PAS DE  
SMARTPHONE  
« ACTIF »  
dans les vestiaires !**  
Je protège l'intimité  
des autres

**JE DÉSACTIVE**  
**la fonction Bluetooth**  
lorsque je n'en ai pas besoin,  
je la décoche car il est plus  
facile de pirater un téléphone  
quand le Bluetooth est activé



**J'ÉVITE**  
**une utilisation excessive**  
Je désactive les notifications  
des applications, pour éviter  
de devenir « accro » avec le  
temps, ou « nomophobe »

**J'ANTICIPE**  
**les conséquences**  
**de mes publications !**  
Internet est un lieu public  
où je peux laisser des traces,  
même sur *Snapchat* !  
Avant de publier, je m'assure  
que mes publications  
ne nuisent ni à ma réputation,  
ni aux autres, ni à la loi



**JE CRÉÉ**  
**des mots de passe complexes**  
et j'évite d'utiliser  
le même sur tous les sites  
que je consulte.  
Je les change régulièrement.

**J'ARRÊTE**  
**les écrans**  
**30 à 45 minutes**  
**avant de dormir**  
car la lumière bleue  
qu'ils diffusent retarde  
mon sommeil,  
pour bien dormir  
(donc avoir une meilleure  
concentration la journée  
et être moins fatigué).  
Je dors avec le mode « avion »  
ou éteint.



## Les principales questions

- Quel réseau utilisez-vous le plus ?
  - Avez-vous une idée du temps que vous y consacrez par jour ?
- Quel type de stories partagez-vous ?
  - Quel est votre but ?
- Quels types de photos ou vidéos postez-vous ?
  - Consultez-vous ?



**Les employeurs regardent les réseaux pour s'informer**  
sur les personnes avant de les prendre en stage ou de les embaucher

**donc sois vigilant ton image numérique (compte privé)**

**SI C'EST GRATUIT C'EST TOI LE PRODUIT !**

Prends du recul :  
**Ce que tu vois dans les publications sur les Réseaux n'est pas toujours le reflet de la « vraie vie »**



**L'appli peut stocker le contenu de ce que tu diffuses**  
grâce à ses CGU, ces métadonnées sont ensuite revendues à des entreprises chargées de t'envoyer des publicités adaptées à ton profil dans le but de modifier ton comportement en matière de consommation

**Passer beaucoup de temps sur les réseaux peut entraîner une addiction**



## Les dangers

# des réseaux sociaux



**Les applis des réseaux sociaux peuvent être dangereuses...**

**Instagram** a été élue pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive la plus dangereuse en terme d'estime de soi

**Être victime de prédateurs sexuels...**

**... Vol d'identité numérique**

**... et leurs avantages !!!**

- Partager ses passions
- Découvrir de nouvelles choses, discuter de sujets complexes et se tenir informé
- Construire une communauté
- Faire découvrir son sport
- Garder le contact

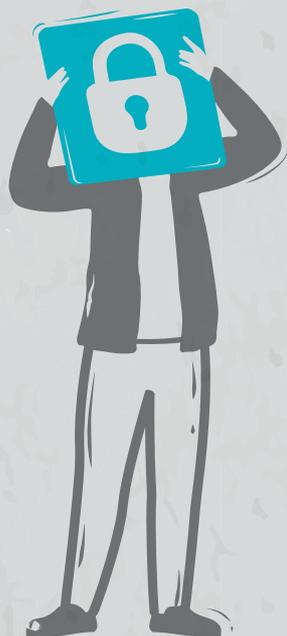


## Les conseils pour bien utiliser les réseaux sociaux

Le saviez-vous ?



**J'UTILISE**  
un compte privé  
que je trouve dans  
la rubrique confidentialité,  
et des pseudos ou avatars  
pour me protéger



**SI JE PUBLIE**  
des photos ou des vidéos  
d'autres personnes  
je dois leur demander  
leur autorisation  
sans quoi je m'expose  
à des problèmes juridiques,  
je ne partage pas  
de photos reçues  
si elles sont humiliantes  
pour quelqu'un

**J'ANTICIPE**  
les conséquences  
de mes publications !  
Internet est un lieu public  
où je peux laisser des traces,  
même sur *Snapchat* !

Avant de publier,  
je m'assure que mes  
publications ne nuisent  
ni à ma réputation,  
ni aux autres, ni à la loi

**JE VEILLE**  
à bien distinguer mes amis  
et mes simples connaissances  
en m'assurant de leurs  
identités (je donne ou pas  
accès aux infos que je diffuse)



**JE PARAMÈTRE**  
mon compte  
notamment  
la géolocalisation.  
J'utilise le mode  
« *fantôme* ».

je verrouille mon compte  
avec un mot de passe fort  
et en activant les options  
complémentaires comme  
la double authentification

**JE NE DONNE**  
ni mon numéro de téléphone  
ni mon adresse  
dans une conversation,  
quand je m'absente longtemps  
de chez moi je ne l'écris pas  
ça peut attirer les problèmes  
(cambriolages, vols...)

**J'AI CONSCIENCE**  
que mes données personnelles  
ont de la valeur !  
Toutes les informations  
que je poste sur *YouTube*  
et *Insta* sont réutilisées.  
Pour savoir comment  
sont exploitées mes données  
de géolocalisation,  
mes photos, mes habitudes,  
mes likes, je consulte  
les Conditions Générales  
d'Utilisation  
pour me protéger



## Les principales questions

- Jouez-vous à des jeux vidéo en ligne ?
- Combien de temps par jour y consacrez-vous ?
- Avec qui jouez-vous ?



# ! Les dangers des jeux vidéos ...



...  
diminution  
des relations sociales,  
l'isolement

&  
diminution  
des pratiques d'activités  
sportives ou culturelles



...  
augmentation  
de l'agitation,  
**irritabilité**  
(agressivité)

& dépenses  
financières



...  
" développement  
d'une addiction "

... et leurs avantages

- S'amuser, se divertir
- Prendre confiance en soi
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Développer des compétences
- Développer une motricité fine



## Les conseils pour bien utiliser les jeux vidéos



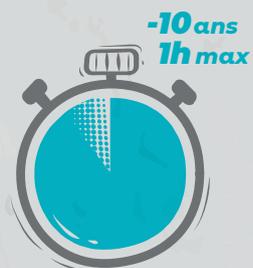
### J'UTILISE UN PSEUDO

(pas de nom de famille ni d'infos perso)

**J'ÉVITE DE JOUER** avant d'aller à l'école ou de faire mes devoirs car les jeux exigent de moi de la concentration et peuvent me fatiguer ce qui me rendra moins productif après

### JE VARIE LES PLAISIRS

en diversifiant les jeux (jeux de sport, jeux éducatifs, culturels...) et j'évite les jeux violents



### JE GÈRE

mes temps de jeu, je me fixe un temps max et je règle une alarme à 50mn pour me rappeler la fin progressive et avoir le temps de sauvegarder ma partie

### JE JOUE À DES JEUX ADAPTÉS à mon âge (norme PEGI)



[www.pegi.info](http://www.pegi.info)



\* signalétique PEGI

### JE N'ACCEPTÉ

aucune invitation d'inconnus sans en parler à mes parents, je ne parle que du jeu

**JE PEUX PARTAGER** certains jeux avec ma famille (parents, frères et sœurs)



### J'ÉVITE D'ACCÉDER

aux achats intégrés qui peuvent être inclus dans les jeux



## Les principales questions

• Quand vous naviguez sur le WEB avez-vous déjà eu l'occasion de consulter des Sites ou images pornographiques seul ou avec des copains ?

- Photos, vidéos & les nues ?
- Comment vous informez-vous ?

### STREAMING & TÉLÉCHARGEMENT



il y a beaucoup de sites de téléchargement illégaux qui regorgent de pop-up porno et de potentiels virus pour tes appareils

Le temps passé sur internet est **addictif**



# Les dangers du web...

### PORNOGRAPHIE

ce que tu vois sur ces vidéos n'est pas **toujours** la réalité de l'amour et de la sexualité

### REVENTE DES MÉTADONNÉES

Les métadonnées sont les informations sociales que contiennent nos documents publiés (ex : type de vêtements, âge, couleur de peau...). Une fois collectées, ces métadonnées sont ensuite revendues à des entreprises, chargées de nous envoyer des publicités adaptées à notre profil, dans le but de modifier notre comportement et notre consommation.

# FAKE!

**Attention** aux fausses infos, mensonges, rumeurs qui abondent sur le net, faire le tri n'est pas toujours facile

### ... et leurs avantages

- Communiquer facilement et rapidement
- Découvrir de nouvelles choses, discuter de sujets complexes
- Se tenir informé rapidement et presque en temps réel
- Se divertir



## Les conseils pour bien utiliser le web



**J'UTILISE**  
des adresses  
électroniques  
différentes  
en fonction  
de mes activités  
(personnelles,  
associatives, sociales,  
professionnelles...)

**JE CRÉE**  
mes mots de passe  
en évitant  
ma date  
de naissance,  
mon surnom

**JE LE CHANGE**  
régulièrement

**J'AI CONSCIENCE**  
que mes données  
personnelles  
ont de la valeur !

Toutes les informations  
que je poste sur  
*YouTube*  
et *Instagram*  
sont réutilisées.

Pour savoir  
comment  
sont exploitées :

mes données  
de géolocalisation,  
mes photos,  
mes habitudes,  
mes likes,

je consulte  
les Conditions Générales  
d'Utilisation

**JE CHANGE**  
de pseudo selon les services

**JE N'HÉSITE**  
pas à utiliser  
la plateforme  
**PHAROS :**

site de signalements  
de contenus haineux  
et autres...



[internet-signalement.gouv.fr/PharosSI/](http://internet-signalement.gouv.fr/PharosSI/)

**J'EFFACE**  
régulièrement  
mon historique de navigation  
ou j'utilise la navigation privée

**J'INSTALLE**  
des bloqueurs  
de pubs :



*Adblock,*  
*Adguard,*  
*uBLOCK...*

pour éviter  
ses contenus  
inadaptés



## Les principales questions

- Que signifie pour vous le terme Cyber Harcèlement ?
- Y avez-vous déjà été confronté directement ou avez-vous été témoin d'une situation ?

### Sanctions encourues si je suis l'auteur de violences en ligne :

injures, diffamation publique  
**12 000 € d'amende**

en cas d'utilisation d'image d'autrui sans son autorisation d'utilisation

**1 an de prison + 45 000 € d'amende**

si on usurpe l'identité de quelqu'un on peut risquer

**1 an de prison + 15 000 € d'amende**

*\* ses sanctions sont à titre indicatif pour 2020 (amendées et évolutives)*



**Intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne**

**Propagation de rumeurs**



**Piratage de comptes, usurpation d'identité digitale**



**Revenge porn, Sextos & Nude**



**Quand on est victime on vit un état d'insécurité permanent, isolement, fragilité**





## Les conseils pour me protéger face au cyber harcèlement



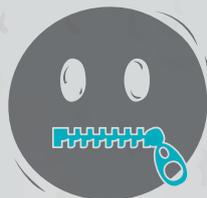
**JE DÉACTIVE**  
le statut en ligne et  
je choisis à qui je partage



**JE RÈGLE**  
l'option  
« *photo de vous* »  
sur manuel  
afin d'empêcher  
une personne  
de m'identifier  
sur une photo



**JE N'AUTORISE PAS**  
les partages  
de mes contenus  
sur mon mobile,  
ni mes abonnés  
à partager mes stories



Si je reçois des messages  
d'un harceleur  
**JE NE RÉPONDS PAS**  
et je garde une copie  
des messages reçus  
(captures écran)

**JE BLOQUE**  
l'accès à mon harceleur

**JE LE SIGNALE**  
ou alerte le réseau social  
sur lequel je suis  
(signalement avec  
*e.enfance & Pharos*)



**J'EN PARLE**  
à une personne  
de confiance  
(parents, médecin,  
psychologue scolaire,  
entraîneur...)



Une application

Sur internet  
**3018.fr**



Des numéros  
GRATUITS  
à ma disposition  
**3018 & 3020**

Et un numéro GRATUIT  
pour déposer plainte  
**08 00 23 52 36**



## Les principales questions

- Que signifie pour vous le terme E-Réputation ?
- Y avez-vous déjà été confronté directement ou en avez-vous été témoin ?
- Être Influenceur c'est quoi ?

“

Elle correspond à votre image en ligne et celle-ci peut être positive ou négative. Votre réputation est entretenue par tout ce qui vous concerne et qui est mis en ligne sur les réseaux sociaux, les blogs ou les plateformes de partage de vidéos, directement par vous mais aussi par d'autres. Le premier endroit où se joue votre e-réputation est sans hésiter Google

”

# L'e-Réputation c'est quoi ?

L'IMAGE DANS LE MONDE DU SPORT EST IMPORTANTE !



### QUELQUES DONNÉES

## 38%

des recrutements a lieu à travers les réseaux sociaux

## 89%

des employeurs prennent des infos sur **Google, Facebook...**

et peuvent utiliser des sites spécialisés payants plus puissants pour avoir des infos sur ton e-Réputation



### LE FLÉAU DES NUDES

78 % des femmes de 18 à 34 ans

69 % des femmes de 35 à 54 ans

disent avoir reçu des « nues » sans consentement préalable.

Elles sont donc devenues des victimes d'agressions sexuelles, par extension de la loi sur les violences.

### INTIMITÉ & NUMÉRIQUE

Grande règle du numérique : **“rien n'est éphémère !”**

Recevoir des photos/vidéos intimes sans consentement est choquant.

Les solutions : bloquer, signaler et en parler.

**L'envoi de photos/ vidéos, même à quelqu'un de confiance peut entraîner la captation, le partage et la diffusion au plus grand nombre (exploitation de l'image sexuelle)**



## Quelques définitions

### UN INFLUENCEUR

C'est un créateur de contenu multimédia.

L'influenceur se met en scène pour promouvoir des produits, il décrit, écrit et partage son quotidien avec sa communauté via différents supports. Il a un rôle d'intermédiaire entre les entreprises et les potentiels clients

### LES HATERS

La quantité d'échanges sur les réseaux sociaux entraîne aussi la possibilité de tomber sur des personnes malveillantes.

Se réfugiant derrière l'anonymat de leur compte, ces "haters" (ou "haineux" / "rageux") n'hésitent pas à insulter violemment le contenu posté

### LES "FAKE-NEWS" OU "HOAX"

S'en Prémunir :

Selon une étude, 56% des jeunes de 10 à 18 ans estiment ne pas savoir différencier une vraie info d'une fausse.

Pour vérifier les infos, aller par exemple sur le site *Hoaxbuster* et toujours croiser l'information avec une autre source

### SNAPCHAT

Permet de partager des messages, photos et vidéos "éphémères". N'importe quel abonné peut, à tout moment, faire une capture d'écran. Point de vigilance car cette application peut être addictive. Elle peut vous pousser à l'utiliser tous les jours

### INSTAGRAM

L'appli « la plus dangereuse en termes d'estime de soi ». En effet, à force de se comparer avec des gens qui diffusent continuellement une image modifiée de leur vie, certains jeunes en viennent à ressentir un sentiment de déprime. Attention à la notion d'abonnés car ce ne sont pas toujours des amis

### TIK TOK

L'application est un service de partage de vidéos. Attention ! Par son système de « swip up » infini, l'application devient vite chronophage et addictive... Afin de faire un maximum de vues, certains viennent à sexualiser leurs tenues et attitudes, ou participer à des challenges parfois dangereux



### TWITCH

Service de streaming live pour les streamers. D'abord utilisé pour diffuser du contenu de jeux vidéo et d'e-Sport, aujourd'hui une grande variété comme des chaînes dédiées à la discussion, ou des chaînes d'information...

### UN STREAMER

Utilisateur qui est en direct tout en commentant les actions, peut gagner de l'argent grâce à sa fanbase