

# Guide sur les médias sociaux

Conseils pour une présence réussie sur Internet  
avec section supplémentaire pour les entraîneurs et les moniteurs



## **Impressum :**

### **Éditeur**

Swiss Olympic, département Éthique & Formation

### **Concept et réalisation**

Weissgrund AG, Zurich

### **Textes**

LerNetz AG, Berne

### **Photo de couverture**

Anthony Anex, Keystone

### **Impression**

printgraphic AG, Berne

© Swiss Olympic 2016

Pour faciliter la lecture, nous avons privilégié la forme masculine, mais la forme féminine est toujours implicite.

# Tes médias sociaux



Cette brochure date de 2016. Certaines applications et plateformes ont éventuellement disparu au moment de la lecture de ce guide. Toutefois, les conditions d'utilisation et les conseils figurant dans ce manuel restent valables pour les successeurs de Facebook et cie.

Tu connais bien Whatsapp, Snapchat, Facebook, Instagram, YouTube, Tumblr et les autres médias sociaux dans ta vie de tous les jours. Ce guide te fournit des conseils pour exploiter les différentes plateformes de manière ciblée en tant qu'athlète.

Ta présence sur les médias sociaux peut avoir des conséquences importantes sur ta personne et ton rôle de jeune athlète. Elle peut stimuler ta carrière, renforcer l'image de ta spécialité sportive et motiver tes supporters. Toutefois, un faux pas sur Internet peut également avoir des répercussions négatives sur le domaine sportif. L'impact des médias sociaux est considérable, il convient donc de les utiliser de manière responsable !

Les entraîneurs et les moniteurs trouveront dans une rubrique spéciale des informations de fond pour leur travail avec les jeunes athlètes (à partir de la page 18).

# Chances

**Tu peux utiliser les médias sociaux de manière très variée dans le contexte sportif. Voici quelques exemples qui pourront t'inspirer pour gérer ta propre présence sur les médias sociaux.**

## Connexion

Même si tu n'as pas toujours le temps d'entretenir les contacts personnels, tu as la possibilité de tenir tes supporters, tes amis et ta famille au courant de tes activités. Tu peux par exemple rendre compte en direct d'une compétition en créant une séquence Snapchat composée d'images et de vidéos des moments forts.

## Motivation

Tu peux encourager des athlètes amis ou montrer à d'autres qu'il vaut la peine de se battre en publiant des images et des articles illustrant tes succès. Inversement, tu as l'occasion de puiser de la motivation dans les commentaires encourageants de tes supporters et de tes amis. Ton blog Tumblr ou ton profil Instagram te permettent par exemple de publier des images de tes compétitions que tes followers peuvent aimer et commenter.

## Image

Ta présence sur les médias sociaux te permet de façonner l'image que des tiers se font de toi en tant qu'athlète. Si tu félicites un autre athlète pour son succès via Twitter ou Facebook par exemple, tu fais preuve de collégialité et d'esprit sportif.

## Représentation

En qualité d'athlète, tu représentes toujours ta spécialité sportive, ton équipe ou ton cadre. Tu as la possibilité d'augmenter leur notoriété et leur popularité via les médias sociaux. Tu peux par exemple télécharger des vidéos GoPro de l'entraînement sur ta chaîne YouTube et proposer ainsi un aperçu authentique de tes activités.

## Sponsors

Les athlètes actifs sur les médias sociaux qui sont suivis par de nombreux followers et dont les publications jouissent d'une grande popularité sont particulièrement intéressants pour les sponsors. Si tu tagues ton sponsor sur une publication Instagram te montrant dans ton nouvel équipement par exemple, ce sponsor devient visible à tous tes followers.

## Moyen de communication avantageux

Créer un profil sur les réseaux sociaux les plus populaires ne coûte rien. Il s'agit donc d'un moyen de communication particulièrement avantageux.

# Risques

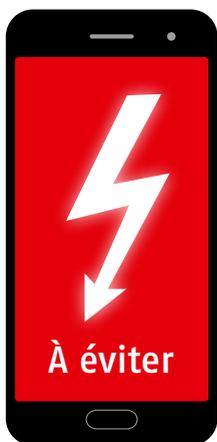
**Même s'ils ne bénéficient pas encore d'une couverture médiatique officielle dans la presse ou à la télévision, les jeunes athlètes sont suivis dès le début de leur carrière sur les médias sociaux. Un faux pas sur les réseaux sociaux peut avoir des conséquences négatives sur la carrière.**

## **La vie privée devient publique**

Tes contenus atteignent rapidement un large public via les médias sociaux, même s'il s'agit d'un commentaire irréfléchi ou d'une photo réservée à un destinataire particulier. De plus, tes contenus peuvent être diffusés par n'importe qui. En publiant des contenus de manière irréfléchie, tu nuis à ton image au sein de l'équipe ou du cadre, face aux supporters et même face à un large public. Dans le pire des cas, ton entraîneur et tes sponsors sanctionneront ce comportement.

## **Gestion du temps**

Le temps passe très vite lorsque tu consultes les réseaux sociaux et édites tes profils. Ce temps pourrait te manquer plus tard pour l'entraînement ou pour la régénération.



## Photos et vidéos

Il convient d'être très prudent en ce qui concerne la publication de photos et de vidéos sur les médias sociaux. Certaines images peuvent sembler inappropriées ou déplacées aux yeux de nombreux utilisateurs.

**Tu ne devrais jamais publier ou diffuser les contenus suivants :**

- ▶ Photos et vidéos te montrant avec des cigarettes, de l'alcool ou des drogues.
- ▶ Photos et vidéos te montrant dans des poses suggestives ou érotiques que tu ne souhaiterais pas partager avec le public.
- ▶ Pornographies et représentations de la violence.

## Internet n'oublie jamais

Tes péchés numériques peuvent resurgir n'importe quand et au plus mauvais moment, par exemple dans un journal gratuit peu après l'éclosion de ta carrière sportive. Imagine une photo de fête que tu aurais partagée avec des amis via Snapchat. Apprécierais-tu que cette image parvienne à ton sponsor ou apparaisse plusieurs années plus tard sur le compte Twitter d'un journaliste sportif ?

# Exemples

Dans le monde des médias sociaux comme pour la musique que tu écoutes, la tenue vestimentaire que tu préfères ou le sport que tu exerces, il s'agit de trouver ton propre style. Ce style doit te correspondre et te convenir. Tu es libre de t'inspirer d'autres athlètes pour le trouver.



**Aline Danioth**  
Skieuse d'Andermatt. Ses plus grands succès jusqu'ici : deux médailles d'or et deux de bronze aux Jeux Olympiques d'hiver de la Jeunesse 2016, six classements dans le top dix en Coupe d'Europe, une médaille d'or et trois fois 4<sup>e</sup> lors des Championnats du monde juniors 2016

**Présence sur les médias sociaux :** Facebook, Instagram

**Ce que je publie :** Facebook est ma plateforme officielle. J'y communique avec les supporters et leur offre un aperçu de ma vie de skieuse. Mon profil Instagram est certes public, mais j'y publie souvent des photos privées à l'attention de collègues et de sportifs amis.

**Ma fréquence de publication :** Lors des périodes intenses, je publie des contenus presque tous les jours. Je veille à ne pas passer trop de temps sur les médias sociaux. Durant les phases plus calmes, il arrive que je ne publie rien pendant deux semaines.

**Mon moment fort :** Constater que tes publications sont aimées par plusieurs centaines de personnes est un sentiment extraordinaire. J'ai également été impressionnée par la vitesse à laquelle une photo peut se propager sur Internet.

**Mes conseils :** Il est important de se présenter tel que l'on est vraiment, ce qui ne signifie pas pour autant qu'il faille publier des contenus trop privés. Il convient en outre de laisser passer un peu de temps avant de réagir à des événements frustrants. On risquerait en effet de dire des choses que l'on regretterait plus tard.



**Aline Danioth** glücklich

7. März · 🌐

Mise à jour :  
prochaines  
échéances ...

Waaa, was für eine Zeit liegt hinter mir... Unglaublich was ich in den letzten Wochen erleben durfte, diese Tage werden mir immer in Erinnerung bleiben! 😊 #youtholympicchampion #worldjuniorchampion ✓🏆🏆🏆

Jetzt einige Tage Erholung zu Hause bevor es nach Spanien ans Europacup Finale geht. 😊

Danke allen die mich immer unterstützen und natürlich meinen Sponsoren. #SkiArenaAndermattSedrun #leki #head #momanddad



Merci aux  
#sponsors



Retour sur le  
succès remporté



588 messages  
de félicitations de  
la part de supporters  
et d'amis

👍 Gefällt mir

👍❤️👤 588

Chronologisch ▾



**Caroline Agnou**  
Athlète de Bienne. Ses plus grands succès jusqu'ici : championne d'heptathlon féminin lors des CE M20, qualification pour les CM d'athlétisme 2016, Meilleur espoir 2015 de l'Aide sportive suisse

**Présence sur les médias sociaux :** [www.carolineagnou.ch](http://www.carolineagnou.ch), Facebook

**Ce que je publie :** Sur mon site web, je publie des actualités, des résultats et des photos des compétitions ainsi que les dates des prochains concours. Au début, j'utilisais mon profil Facebook de manière privée uniquement, pour tenir ma famille et mes amis au courant de mes activités. Suite à mon succès lors des CE M20, j'ai décidé de rendre ma page publique afin de pouvoir m'adresser à toutes les personnes intéressées. Le nombre de « J'aime » révèle assez précisément le nombre de personnes que j'atteins avec mes publications.

**Ma fréquence de publication :** Mon objectif est de publier de nouveaux contenus trois à quatre fois par mois environ sur les deux plateformes. Je ne veux en aucun cas importuner les gens avec des publications quotidiennes, mais uniquement partager les informations importantes.

**Mon moment fort :** Les médias se sont intéressés à moi après ma victoire lors des CE M20 et j'ai reçu de très nombreuses réactions positives sur ma page Facebook.

**Mes conseils :** L'essentiel est de rester spontané et de ne pas trop figoler les publications. Ceci permet de faire passer les émotions, ce qui est toujours apprécié. J'aime aussi publier des photos en action. Ceci donne un aperçu intéressant de la spécialité sportive. Finalement, il convient de commenter les événements négatifs aussi, car les followers souhaitent savoir comment l'on gère ce genre de situations.

Photos et vidéos de cérémonies de remise des prix, d'entraînements et de voyages

Harmonie : Retour sur le succès obtenu !

FOTOS



VIDEOS



WURDE VON DIESER SEITE MIT „GEFÄLLT MIR“ MARKIERT



I believe in you  
Guter Zweck

Gefällt mir



Swiss Athletics  
Sportmannschaft

Gefällt mir



Rio 2016  
Sportveranstaltung

Gefällt mir

Caroline Agnou hat 2 neue Fotos hinzugefügt.  
glücklich.  
10. April um 04:11 · 🌐

Ich kann es immer noch kaum glauben!!!  
Ich hatte die Ehre, den Nachwuchspreis der Stiftung Schweizer Sporthilfe entgegen zu nehmen.  
Von ganzem Herzen bedanke ich mich bei allen die mitgestimmt haben und mir damit die Möglichkeit geben, meine Träume und Ziele zu erreichen. Ein grosses Dankeschön auch an die Jury und die Medien ohne die es nie zu dieser Entscheidung gekommen wäre!

Remerciements aux supporters, au jury et aux médias



113 messages de félicitations de supporters !

Gefällt mir

👍 131

Chronologisch

4 weitere Kommentare anzeigen



Stiftung Schweizer Sporthilfe Liebe Caroline, die Stiftung Schweizer Sporthilfe gratuliert dir nochmals herzlich zur Wahl «Sporthilfe Nachwuchsathletin des Jahres 2015» 🎉 @NWP #NachwuchsPreis

👍 1 · 11. April um 02:38

Autres sites dédiés au sport que Caroline apprécie



**Loïc Meillard**

Skieur originaire de Neuchâtel domicilié aujourd'hui en Valais. Ses plus grands succès jusqu'ici : or, argent et bronze aux CM juniors, 5 places de podium en Coupe d'Europe, un classement dans le top dix en Coupe du monde, Meilleur espoir 2015 de l'Aide sportive suisse

**Présence sur les médias sociaux :** [www.loicmeillard.ch](http://www.loicmeillard.ch), Facebook, Instagram, [blog.tooski.ch](http://blog.tooski.ch)

**Ce que je publie :** Mon site web est ma carte de visite avec laquelle je me présente en tant qu'athlète. J'y inclis les liens vers mes autres profils. J'utilise Facebook et Instagram pour publier des photos et des commentaires concernant les entraînements, les courses et les résultats. Je partage de temps en temps une photo privée sur Instagram. Je me sers du blog pour présenter mon quotidien de sportif plus en détail, par exemple depuis un camp d'entraînement, avec des informations approfondies sur les courses et les résultats.

**Ma fréquence de publication :** Je publie des statuts sur Facebook et Instagram une à deux fois par semaine, un peu plus selon l'intensité de mes activités. Je ne rédige des contributions au blog qu'en cas d'événements particulièrement intéressants, et ce à un rythme bimensuel environ.

**Mon moment fort :** Après avoir remporté le prix du Meilleur espoir de l'Aide sportive suisse, j'ai remercié ma famille, mes amis et mes sponsors sur Facebook. Cette publication a suscité de très nombreuses réactions positives.

**Mes conseils :** Ne publie que ce tu as vraiment envie de publier ! Si tu publies uniquement pour les besoins de la cause, les followers finissent par perdre leur intérêt. Il est également possible de parler de ses échecs, mais il convient de rester neutre et objectif. N'oublie pas de remercier tes supporters et tes followers et de mentionner ou taguer les sponsors.

## 26/09/2015 // Shooting star!

Les shootings pour Ochsner Sport et le *Schweizer Illustrierte* étaient vraiment sympas, voici un premier aperçu:

Malgré ce planning bien chargé, j'ai pu faire quelques manches de géant pour la *Schweizer Illustrierte* sur la neige de glacier après Ushuaïa. Au prochain stage, j'aurai un forfait Ski-Fee en géant puis Zermatt ou je ferai...



Coulisses : informations de fond sur l'exposition médiatique

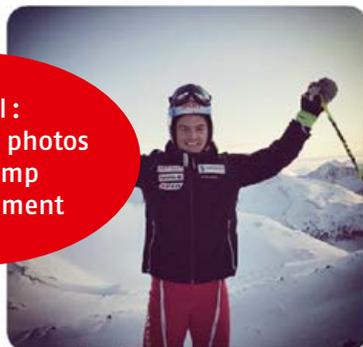
Mise à jour : Comment l'entraînement se passe-t-il ? Quelles sont les prochaines échéances ?

## 15/09/2015 // Détente et entraînement physique

Les deux dernières semaines se sont très bien passées. Après 3 jours de pause où je n'ai rien fait du tout, j'ai repris l'entraînement physique. D'ailleurs, j'ai deux jours de tests de condition qui m'attendent! La reprise sur les skis est prévue pour jeudi 17.

## 03/09/2015 // De retour d'Argentine

Le stage en Argentine s'est vraiment bien passé, même si les conditions n'ont pas toujours été optimales. En fait, on a connu un peu tous les types de neige. Globalement, on peut parler d'un excellent camp d'entraînement, majoritairement dédié au géant et au slalom, avec tout de même deux jours de Super-G. Je suis néanmoins content d'être de retour en Suisse.



Journal : reportage et photos sur le camp d'entraînement

La suite du programme? Deux semaines de pause, deux jours de tests physiques, puis retour sur les skis à Zermatt.

# Conseils pour les athlètes



**Avant toute publication, réfléchis bien aux lecteurs potentiels. Souhaiterais-tu voir cette publication imprimée dans un journal ?**

## **Garde ton calme**

Après un événement chargé d'émotions, comme une défaite par exemple, il est conseillé de laisser passer un peu de temps avant de commenter. Demain est un autre jour. Ne prends pas trop à cœur les commentaires critiques ou négatifs. Pour autant qu'ils soient acceptables, tu peux les conserver sur ton profil.

## **Préserve ta vie privée**

Contrôle régulièrement la liste de tes contacts, les réglages de ton profil et les paramètres de sécurité.

## **Deux profils**

Il peut être judicieux de posséder aussi bien un profil privé pour tes contacts personnels qu'un profil public d'athlète. Toutefois, n'oublie pas que même un profil personnel n'est pas complètement privé. Les contenus peuvent en être diffusés et rendus publics à tout moment.

## **Google-toi toi-même**

Saisis régulièrement ton nom sur Google. Tu trouves des résultats embarrassants ou préjudiciables ? Alors exige la suppression immédiate de ces contenus auprès de la personne qui les a publiés ou auprès de l'exploitant du site.

## Sois respectueux et responsable

Respecte la Charte d'éthique du sport suisse sur les médias sociaux aussi (voir [www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)) : Fais preuve de respect envers toutes les personnes, positionne-toi clairement contre le tabac, les drogues, le dopage et la violence et donne l'exemple en prônant une consommation d'alcool responsable, respectant les dispositions de la loi sur la protection de la jeunesse.

## Publie des images convenables

L'impact des images est fort. Réfléchis donc bien avant de télécharger des photos et des vidéos. Qui pourrait les voir ? Apprécierais-tu de voir cette image également sur un panneau d'affichage public, même dans cinq ans ?



Les photos de personnes reconnaissables ne peuvent être publiées ou partagées qu'avec leur approbation. Les images pornographiques et les représentations de la violence sont à éviter absolument.

## Fais des pauses

Tu peux tranquillement laisser de côté les médias sociaux avant les compétitions ou après d'intenses phases d'entraînement ou de compétition. Si tu es habituellement très actif sur les réseaux sociaux, tu peux demander à une personne de confiance de gérer ton profil à ta place.

## Cyber-harcèlement : stop – block – tell

Une personne t'attaque et te dénigre de manière ciblée ? Il s'agit alors de ne pas réagir, de bloquer ce contact et de s'adresser à une personne adulte de confiance (parents, entraîneur, enseignant) ou à un service de consultation (tu trouveras les adresses sous « Liens et aide »).

## Cyberaddiction

Si Internet est indispensable pour la plupart des gens, il devient addictif pour d'autres. Pour ces personnes, Internet est plus important que la vie réelle. Sans Internet, elles deviennent irritables et nerveuses. Elles négligent le travail, l'école, les amis, les loisirs, le sommeil et l'entraînement. La cyberaddiction n'est pas un signe de faiblesse de caractère mais résulte de certains processus cérébraux. Cette addiction peut être combattue avec l'aide d'un spécialiste. Adresse-toi à un service de consultation si tu t'inquiètes de ta propre utilisation d'Internet ou de celle d'un ami.



**Publie régulièrement des contenus, mais veille à ta gestion du temps : Définis clairement le temps que tu souhaites dédier aux médias sociaux. Il est recommandé de prévoir des créneaux horaires consacrés aux médias sociaux et de ne pas répondre immédiatement à chaque message.**

# Liens et aide

## [www.147.ch](http://www.147.ch)

Service d'information et de conseil de Pro Juventute destiné aux jeunes en cas de questions portant sur les sujets les plus divers. Consultation par téléphone, chat, e-mail ou SMS, tous les jours, 24 heures sur 24.

## [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

Plateforme de la Prévention Suisse de la Criminalité destinée aux jeunes et aux parents et proposant des informations et des conseils sur l'utilisation sûre d'Internet, des médias sociaux et plus encore.

## [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)

Informations portant sur des sujets touchant à Internet.

## [www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)

Charte d'éthique du sport suisse avec ses neuf principes, soutenue par Swiss Olympic, l'Office fédéral du sport OFSP0 et les fédérations sportives suisses.

## [www.swissolympic.ch/fr/abus](http://www.swissolympic.ch/fr/abus)

Programme de Swiss Olympic et de l'Office fédéral du sport OFSP0 pour combattre les abus sexuels dans le sport, avec informations, offres de soutien et service de consultation.

# Autres infos et conseils destinés aux entraîneurs, aux fonctionnaires et aux moniteurs de jeunes

## Pourquoi ce sujet est-il important ?

La plupart des adolescents suisses possèdent un profil sur au minimum un réseau social (en 2014, ce chiffre s'élevait à 89%). Les jeunes athlètes sont donc très actifs sur les médias sociaux. Pour eux, il est tout naturel d'utiliser ces plateformes pour leurs activités sportives également. En ta qualité de surveillant, tu peux soutenir et guider les jeunes dans l'utilisation des médias sociaux dans le sport.

**En ta qualité d'entraîneur, de fonctionnaire ou de moniteur, comment peux-tu encourager les jeunes à utiliser les médias sociaux de manière sûre et efficace ?**

## Les mesures possibles sont :

- ▶ Aborder le sujet de l'utilisation des médias sociaux lors des entretiens avec les jeunes, par exemple en évoquant des événements d'actualité concernant des sportives et des sportifs.
- ▶ Utiliser soi-même les médias sociaux de manière responsable et exemplaire. Par exemple, ne rejoindre que des groupes soigneusement sélectionnés ; en cas de doutes, refuser les demandes de contact (ceux provenant de jeunes également) ; avant de publier des photos et des vidéos d'entraînements ou de compétition, demander l'approbation de toutes les personnes visibles sur l'image.

- ▶ Définir des règles pour l'utilisation des médias sociaux pour le club ou l'équipe. Par exemple en convenant que les médias sociaux ne soient pas utilisés durant les entraînements ou peu avant les compétitions.
- ▶ Prohiber les commentaires négatifs visant les autres membres de l'équipe ou les adversaires (même dans des groupes réservés à l'équipe ou au cadre).
- ▶ Distribuer cette brochure, qui peut être commandée gratuitement sur [www.swissolympic.ch/fr/mediassociaux](http://www.swissolympic.ch/fr/mediassociaux).

## Comment réagir en cas de problème ?



**1<sup>ère</sup> étape :** Être attentif aux signaux lors de l'entraînement et échanger ses opinions avec d'autres surveillants.

**2<sup>e</sup> étape :** Partager les constatations avec les autres moniteurs et définir la marche à suivre. Selon le degré de risque, initier la prochaine étape.

**3<sup>e</sup> étape :** Mener des entretiens ciblés avec le jeune concerné et convenir des objectifs.

**4<sup>e</sup> étape :** Faire appel aux parents.

**5<sup>e</sup> étape :** Faire appel à l'entourage externe ou l'activer.

### Service de consultation en cas de problème :

<http://moniteurs.projuventute.ch> ou 058 618 80 80 et [moniteurs@projuventute.ch](mailto:moniteurs@projuventute.ch) (joignable 24 heures sur 24)

## Cyber-harcèlement / cyberintimidation

Le cyber-harcèlement ou la cyberintimidation décrivent le harcèlement moral sur Internet. Dans un tel cas, une personne est brocardée, diffamée ou importunée régulièrement sur les médias sociaux par un groupe ou par un individu qui publie ou envoie des textes ou des photos blessantes pour elle. Pour les victimes, le cyber-harcèlement/la cyberintimidation a les mêmes conséquences que le harcèlement classique : exclusion, perte de confiance en soi, isolement social, accentuation des sentiments de colère et de rage et, dans les cas sévères, angoisse et dépression. Pour les jeunes victimes, il est souvent difficile de parler de leur problème à des tiers. Les personnes chargées de l'encadrement devraient donc être attentives aux signes de harcèlement moral et prendre contact avec un service de consultation en cas de soupçon.

## Cyberaddiction

Une personne souffrant de cyberaddiction ne peut plus contrôler son utilisation d'Internet, passe un temps excessif en ligne, présente des signes de nervosité et d'irritation lorsqu'elle ne peut pas utiliser Internet et néglige ses autres habitudes, ses intérêts ou ses contacts sociaux. Les jeux en ligne, les médias sociaux et les sites web à contenu pornographique, notamment, peuvent entraîner un comportement addictif. Les jeunes risquent particulièrement de développer une cyberaddiction. Comme d'autres dépendances, la cyberaddiction entraîne des modifications cérébrales, peut porter préjudice aux relations sociales et aux performances sportives, scolaires ou professionnelles et nuire à la santé corporelle (troubles liés à la posture, maux de tête, problèmes de vue). Différents services de consultation peuvent apporter de l'aide aux personnes concernées (voir « Liens et aide »).

## Questions légales



Sont interdits par la loi sur Internet également :

- ▶ Rendre accessible de la pornographie à des personnes de moins de 16 ans (art. 197 du Code pénal suisse, CPS)
- ▶ Montrer, acquérir ou posséder de la pornographie interdite (pédophilie, zoophilie, violence) (art. 197 CPS)
- ▶ Montrer, acquérir ou posséder des représentations d'actes de cruauté envers des êtres humains ou des animaux (par ex. meurtres ou actes de torture) (art. 135 CPS)
- ▶ Télécharger (upload, partage de fichiers) des contenus protégés par le droit d'auteur (art. 10, 33, 36, 37 de la loi sur le droit d'auteur et les droits voisins, LDA)

# Autres liens et informations destinés aux entraîneurs, aux fonctionnaires et aux moniteurs de jeunes

**Le service de consultation gratuit de Pro Juventute t'aidera dans tous les cas 24 heures sur 24 :**  
<http://moniteurs.projuventute.ch>, 058 618 80 80,  
[moniteurs@projuventute.ch](mailto:moniteurs@projuventute.ch)

## Autres adresses utiles

### [www.swisscom.ch/coursmedia](http://www.swisscom.ch/coursmedia)

Cours sur les médias fournissant les outils nécessaires aux jeunes pour acquérir des compétences médiatiques, avec module spécial « Ma présence de sportif(-ve) sur Internet », destiné aux écoles de sport, en collaboration avec Swiss Olympic.

### [www.swisscom.ch/mediafute](http://www.swisscom.ch/mediafute)

La plateforme dédiée aux compétences médiatiques destinée aux parents.

### [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

Plateforme de la Prévention Suisse de la Criminalité destinée aux jeunes et aux parents et proposant des informations et des conseils sur l'utilisation sûre d'Internet, des médias sociaux et plus encore.

### [www.cybercrime.admin.ch](http://www.cybercrime.admin.ch)

Service de coordination de la lutte contre la criminalité sur Internet (SCOCI).

### [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

Programme national de promotion des compétences médiatiques chez les jeunes.



Swiss Olympic  
Dép. Éthique et Formation  
Maison du Sport  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen près de Berne

Tél. +41 (0)31 359 71 39  
formation@swissolympic.ch  
www.swissolympic.ch

**Commande gratuitement des  
exemplaires supplémentaires  
de cette brochure pour ton  
équipe, ton cadre ou ton club :**  
[www.swissolympic.ch/fr/mediassociaux](http://www.swissolympic.ch/fr/mediassociaux)

National Supporter

**SPORT-TOTO**  **SWISSLOS**

Leading Partners



**amag**

**OCHSNER  
SPORT**

