

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

Une v@ch3
bl3u3
m@rqu3
un_ess@i.

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 ?



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

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)

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



Les applis des réseaux sociaux peuvent être dangereuses...

Instagram a été élue pour la 3^{ème} année consécutive la plus dangereuse en terme d'estime de soi



Les dangers

des réseaux sociaux

Passer beaucoup de temps sur les réseaux peut entraîner une addiction



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

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 ?

50€
30€
/mois



9h25
/semaine



! 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



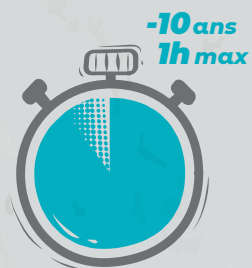
J'UTILISE UN PSEUDO

(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



* 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/

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)*

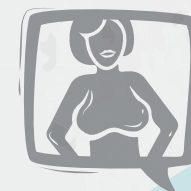


Intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne

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



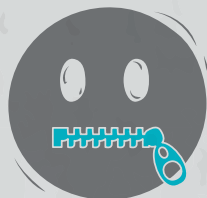
JE DÉACTIVE
le statut en ligne et
je choisis à qui je partage



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

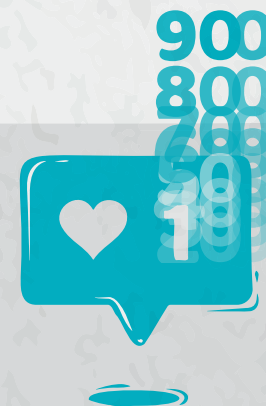
Permet de partager des messages, photos et vidéos "éphémères". N'importe quel abonné peut, à tout moment, faire une capture d'écran. Point de vigilance car cette application peut être addictive. Elle peut vous pousser à l'utiliser tous les jours

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