

Etre sain et loyal avec « cool and clean »

## Online with Respect

De l'utilisation réfléchie et judicieuse des médias sociaux dans l'environnement sportif



### Les médias sociaux ? De quoi s'agit-il exactement ?

Le terme « médias sociaux » recouvre les plateformes sur Internet utilisées à des fins diverses : l'échange d'opinions, d'impressions, d'expériences, de photos et de musique. Les applications des médias sociaux peuvent être classées dans sept catégories : les wikis, les blogs, les forums, les réseaux sociaux, les chats, les bourses d'échange et les portails de vidéos et de musique.

Qu'il s'agisse de Facebook, de Twitter, de What's App, de Flickr, de Google+, de Netlog, de Myspace, de Badoo, de Pinterest, etc., les réseaux sociaux sont appréciés même par les adultes (qui échangent par ex. sur XING ou LinkedIn). A l'heure actuelle, la moitié des jeunes utilise quotidiennement les réseaux sociaux. Les réseaux sociaux proposent en effet bien plus que la navigation sur Internet. 84 % des jeunes possèdent leur propre profil auprès d'un prestataire au moins. Ils passent donc leur temps à télécharger des photos, à rédiger des publications, à communiquer avec des amis et à télécharger de la musique.

### Les engagements de « cool and clean »

Aujourd'hui, utiliser les réseaux sociaux est un must pour les jeunes. La responsabilité, la connaissance des bénéfices et des dangers et un usage judicieux font partie d'une utilisation compétente des médias sociaux.

1. Je veux atteindre mes objectifs !  
(sport des jeunes)  
Je veux accéder à l'élite !  
(sport de performance de la relève)
2. Je me comporte avec fair-play !
3. Je réussis sans dopage !
4. Je renonce au tabac !
5. Si je bois de l'alcool, je le fais sans me nuire et sans nuire aux autres !
6. Je... / Nous... !  
(formulation d'un engagement personnel)

# Utilisation, connaître les bénéfices et les dangers

## Utilisation du téléphone portable chez les jeunes

Les smartphones, équipés de la fonction téléphone, Internet, lecteur MP3, appareil photo et interface Bluetooth, sont très prisés par les jeunes. Le plus souvent, ils utilisent le téléphone portable pour les SMS et pour téléphoner, car pour eux, entretenir les contacts avec les amis est la priorité. Pour les jeunes, les smartphones sont tout aussi importants pour écouter de la musique et jouer, pour filmer et photographier. Seul un tiers d'entre eux utilise le smartphone pour surfer sur Internet.

## Responsabilité des adultes

Les jeunes utilisent les réseaux sociaux de manière intense. Les adultes par contre connaissent souvent trop peu les espaces virtuels dans lesquels leurs enfants évoluent. Celui qui veut protéger les jeunes des dangers d'Internet doit lui-même disposer d'une compétence médiatique et de connaissances générales sur les médias sociaux. Cela signifie qu'il doit savoir comment les médias numériques peuvent être utilisés aujourd'hui, quels bénéfices ils apportent et quels dangers ils recèlent. Pour les plus moniteurs, cela implique de transmettre davantage que des connaissances techniques d'utilisateur. Même celui qui ne s'intéresse pas aux détails techniques dernier cri et n'est lui-même pas actif sur les plates-formes sociales peut acquérir une compétence médiatique. Différentes institutions du domaine de l'enseignement et des médias ainsi que des services cantonaux proposent des cours/formations dans ce domaine (voir autres liens).

## Bénéfices

Aujourd'hui, les réseaux sociaux offrent aux jeunes une foule de possibilités, largement positives :

- Relations sociales : Sur Internet, il est facile de nouer et d'entretenir des relations sociales.
- Appartenance : La mise en réseau donne aux jeunes un sentiment d'appartenance.
- Echange d'informations : Internet offre de nombreuses possibilités de partager ses propres centres d'intérêt avec d'autres et de demander des informations.
- Feed-back : Les feed-backs de jeunes du même âge sont importants pour se construire une identité.

## Dangers

- Droits d'utilisation : Souvent, les jeunes n'ont pas conscience que les publications et les photos sur Internet sont accessibles aux autres et peuvent être utilisés à mauvais escient. Ce qui a été publié un jour sur Internet ne disparaît quasiment jamais.
- Distraction : Quand on est tout le temps sur Internet, on se détache des choses plus importantes et on perd sa concentration.
- Addiction : A vouloir tout le temps surfer sur Internet, on tombe vite dans la dépendance. On perd le lien avec la réalité.
- Contacts non souhaités et abus sexuels : Aujourd'hui, les pédocriminels prennent contact avec leurs victimes potentielles via les réseaux sociaux.
- Réfléchir avant de publier : Frustré par une défaite lors des Jeux Olympiques de 2012, un membre de l'équipe nationale suisse de football avait qualifié les adversaires de « bande d'handicapés mentaux » sur Twitter. Il a immédiatement été exclu de l'équipe olympique.
- Cyber-bullying/Cyber-mobbing : Etre ridiculisé, humilié ou harcelé par d'autres utilisateurs peut engendrer de profondes blessures. Ainsi, la joueuse de tennis canadienne Rebecca Marino, très prometteuse, n'a pas résisté à la pression et s'est retirée du sport professionnel à la suite de graves menaces.







### Téléphone portable et smartphone toujours à portée de main

Aujourd'hui, quasiment tous les jeunes Suisses âgés de 12 à 19 ans possèdent leur propre téléphone portable ou smartphone. De nombreux parents achètent même un téléphone portable à des enfants plus jeunes. La vie quotidienne de la famille est ainsi plus facile à organiser et les enfants sont joignables partout et à tout moment, même pendant les cours et l'entraînement. Certes, cela rassure beaucoup de parents. Toutefois, les sonneries permanentes des téléphones portables peuvent considérablement perturber les cours et l'entraînement. Il importe dès lors que les moniteurs règlementent clairement l'utilisation des téléphones portables pendant l'entraînement et en parlent avec les jeunes.

### Les jeunes ont besoin de modèles

Pour les enfants et les jeunes, les parents, les enseignants, les moniteurs sont des modèles importants en ce qui concerne l'utilisation des médias. Celui qui se laisse sans cesse distraire par la sonnerie de son téléphone portable ne peut pas exiger de la concentration et du renoncement de la part des jeunes. Interroge-toi sur tes propres habitudes d'utilisation des médias.

# Conseils pour des entraînements et des matchs sereins

## Les règles clarifient la situation

Pour les moniteurs, il est important de fixer non seulement des règles par rapport au sport, mais aussi par rapport à l'utilisation des offres numériques. Pour les entraînements et les matchs, un concept clair définissant où et quand les téléphones portables peuvent être utilisés s'avère efficace.

## Autorité des moniteurs

Par principe, les moniteurs exercent une autorité. Elle s'applique également aux règles d'utilisation des téléphones portables. Les moniteurs peuvent exiger que les téléphones portables soient éteints pendant les entraînements et les matchs.

## Règlement du club sur l'utilisation des téléphones portables

En outre, les moniteurs de votre club peuvent suggérer que des règles d'utilisation des téléphones portables et des nouveaux médias soient introduites pour toutes les équipes de la relève. Une ligne de conduite claire est ainsi instaurée au sein du club. Il est préférable que le club fixe les règles d'utilisation des téléphones portables qui seront ensuite communiquées aux parents.

## Tournois et camps d'entraînement

Pendant les tournois et les camps d'entraînement, il faut autoriser les jeunes à utiliser leur téléphone portable à des moments définis. Les moniteurs peuvent toutefois aussi fixer des règles dans ce cadre.

## Téléphones portables et smartphones : propriété privée

Les téléphones portables ne peuvent pas être confisqués et leur contenu ne peut pas être contrôlé. En cas de soupçon fondé (sans vérification !) relatif à la présence d'un contenu pornographique ou d'incitation à la violence sur un téléphone portable, celui-ci peut être saisi. Vous êtes toutefois tenu de remettre le téléphone portable à la police sans toucher à son contenu.

## Urgences

Pour les cas d'urgence, les moniteurs peuvent donner leur numéro de téléphone portable aux parents de leurs joueurs et rester joignables pendant les entraînements et les matchs.

Les conseils ci-dessus ont été rédigés avec l'aide de Monsieur Urs Reinhard, avocat, cabinet Hodler-Emmenegger, Berne.

## Sources et autres liens

[www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch), [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)  
[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be), [www.ernet.net](http://www.ernet.net) (site seulement disponible en allemand), [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)  
[www.swisscom.ch](http://www.swisscom.ch) > Voilà Swisscom > Media > Internet à l'école > Offres de formation  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch) > Information > Prévention  
Guide Swiss Olympic et module de cours en collaboration avec LerNetz.ch : [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) > Formation et école > Document didactique > Réseaux sociaux



Pour faciliter la lecture, il a été décidé de renoncer à la forme féminine dans la désignation des personnes.


Swiss Olympic  
« cool and clean »  
Maison du Sport  
Case postale 606  
3000 Berne 22  
Tél. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Collaboration



Parrainage



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP  
Office fédéral de la santé publique OFSP

« cool and clean » est soutenu financièrement par le fonds de prévention du tabagisme.