



Violentomètre sportif DNH Hill Runners Lausanne

Annexe au Règlement interne d'éthique

COMPORTEMENTS OK (sécurité et plaisir avant tout) :

- Encourager et adapter le rythme aux participant·e·s ;
- Rappeler les règles de sécurité (respect des feux de signalisation et des piéton·e·s, visibilité, etc.) ;
- Conseils sur la technique (montée/descente, respiration, hydratation) ;
- Attendre quelqu'un·e fatigué·e ou en difficulté ;
- Humour réciproque et respectueux.

ZONE D'ALERTE (à discuter immédiatement) :

- Pression pour suivre un rythme trop élevé ;
- Commentaires non sollicités sur le corps, le niveau, la tenue ;
- Proximité physique inadaptée ;
- Forcer à courir malgré des signaux de douleur.

INTERDIT/VIOLENCE (à signaler immédiatement) :

- Humiliation, insultes, moqueries répétées ;
- Exclusion volontaire d'un·e membre en course ;
- Menaces ou chantage ;
- Touchers non consentis ou commentaires à caractère sexuel ;
- Abandonner quelqu'un·e ;
- Toute agression physique ou psychologique.