

Association contre les violences psychologiques, physiques, sexuelles et sexistes dans le sport

# LA VOIX DE

*Sarah*



# INTRODUCTION

*“Vous étiez mon entraîneur. Je venais d’avoir 15 ans. Et vous m’avez violée. Il aura fallu 30 ans pour que ma colère cachée se transforme enfin en cri public. Vous avez détruit ma vie, Monsieur O, pendant que vous meniez tranquillement la votre. Aujourd’hui, je veux balayer ma honte, la faire changer de camp (...) Je sors de ce silence assassin et j’appelle toutes les victimes à en faire autant.”*



Extrait de *Un Si Long Silence* écrit par Sarah ABITBOL & Emmanuelle ANIZON en 2020

La présidente

# SARAH ABITBOL

**À 5 ans, Sarah découvre le patinage comme on trouve un refuge.** Très vite, la glace devient sa passion, sa voix, sa force. Championne de France, médaillée mondiale, elle fait rêver toute une génération. Mais derrière les paillettes, il y avait le silence.

**En 2020, elle ose le briser** en révélant les violences sexuelles subies dans sa jeunesse. Ce courage bouleverse la France. Elle ne se contente pas de parler : elle ouvre un chemin, pour elle et pour toutes les autres victimes

**Depuis, la patineuse olympique transforme sa douleur en engagement.** Elle fonde La Voix de Sarah pour prévenir les violences, soutenir les victimes et faire bouger les lignes.

**En 2024, la loi qui renforce la protection des jeunes sportifs porte son nom.** Elle a également participé à plusieurs tournées du célèbre spectacle Holiday on Ice en tant que vedette, dont la dernière en 2024. Entre spectacles, ateliers de reconstruction et actions de sensibilisation, elle continue à transmettre, à inspirer.

Sarah, c'est l'histoire d'une femme qui transforme ses cicatrices en moteur, pour un sport plus sûr, plus humain, plus juste.



1

MÉDAILLE DE BRONZE  
AUX CHAMPIONNATS DU MONDE

7

MÉDAILLES EUROPÉENNES

10

FOIS CHAMPIONNE DE FRANCE

*Décorée de la médaille de*  
**CHEVALIER DE LA LÉGION  
D'HONNEUR**

Le 14 juillet 2025, Sarah Abitbol a été faite **Chevalière de la Légion d'Honneur**, la plus haute distinction honorifique française.

Cette décoration vient consacrer non seulement son parcours de championne hors norme, mais aussi **son courage d'avoir brisé le silence face aux violences sexuelles dans le sport, ouvrant la voie à tant d'autres victimes.**

À travers son engagement et l'association La Voix de Sarah, elle œuvre aujourd'hui pour **transformer la douleur en espoir, et pour que le sport reste un espace d'épanouissement et non de souffrance.**

**Une athlète devenue pionnière de la libération de la parole, une femme devenue figure majeure de la lutte contre les violences**, désormais honorée par la République pour un combat exemplaire et universel.



Décorée de la médaille de  
**CHEVALIER DE L'ORDRE  
NATIONAL DU MÉRITE**

**Une reconnaissance nationale pour un combat essentiel**

**Le jeudi 5 janvier 2023**, Sarah ABITBOL a été également décorée de la médaille de Chevalier de l'Ordre national du Mérite **par la ministre des Sports Amélie OUDÉA-CASTERA**, en présence de **Madame Brigitte MACRON** et de **Roxana MARACINEANU**.

Cette distinction rend hommage à son courage et à son engagement sans faille contre les violences sexuelles dans le sport. Comme l'a souligné Madame la Ministre :

**« Sarah Abitbol n'est pas une victime mais une survivante, une championne. Elle incarne un combat pour la libération de la parole, pour la libération de l'écoute, et pour la tolérance zéro. »**

Championne sur la glace, et fondatrice de notre association, Sarah continue d'inspirer et de rassembler.



# Une loi porte son nom ! **LA LOI ABITBOL-PLA**

**Promulguée le 8 mars 2024**, la loi Abitbol-Pla marque un tournant majeur dans la lutte contre les violences sexuelles et la protection des mineur·es dans le sport.

Elle **impose un contrôle annuel d'honorabilité pour toutes les personnes encadrant ou dirigeant** une structure sportive, et **rend obligatoire le signalement de faits graves**.

Ce texte, porté avec ténacité par le sénateur Sébastien PLA et soutenu par Sarah Abitbol, permet enfin d'**agir en amont**, avant qu'un drame ne survienne.

## **Décret d'application n°2025-511 du 10 juin 2025**

Signé par le Président de la République et officialisé par la Ministre des Sports, ce **décret renforce l'application de la loi Abitbol**.

Il autorise désormais l'interdiction d'exercice pour tout établissement sportif dirigé par une personne ne remplissant pas les critères d'honorabilité.

Il précise également le **rôle accru des Conseils Départementaux de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative**, désormais dotés d'un pouvoir de vigilance et de recommandation renforcé sur les territoires.



*Après le succès du livre*

# LE FILM : UN SI LONG SILENCE

Après le succès retentissant du livre *Un si long silence*, **un film documentaire tiré de l'ouvrage a été diffusé en 2022 en prime time sur France 2**. Ce documentaire bouleversant, mêlant témoignages et engagement, a rassemblé **2,34 millions de téléspectateurs**, se hissant à la **2<sup>e</sup> place des audiences nationales**.

Une mobilisation forte et symbolique, qui témoigne de l'écho grandissant de la parole des victimes et de la **nécessité d'agir collectivement contre les violences sexuelles dans le sport**.



# UN SI LONG SILENCE

108

PASSAGES TV / RADIO

2600

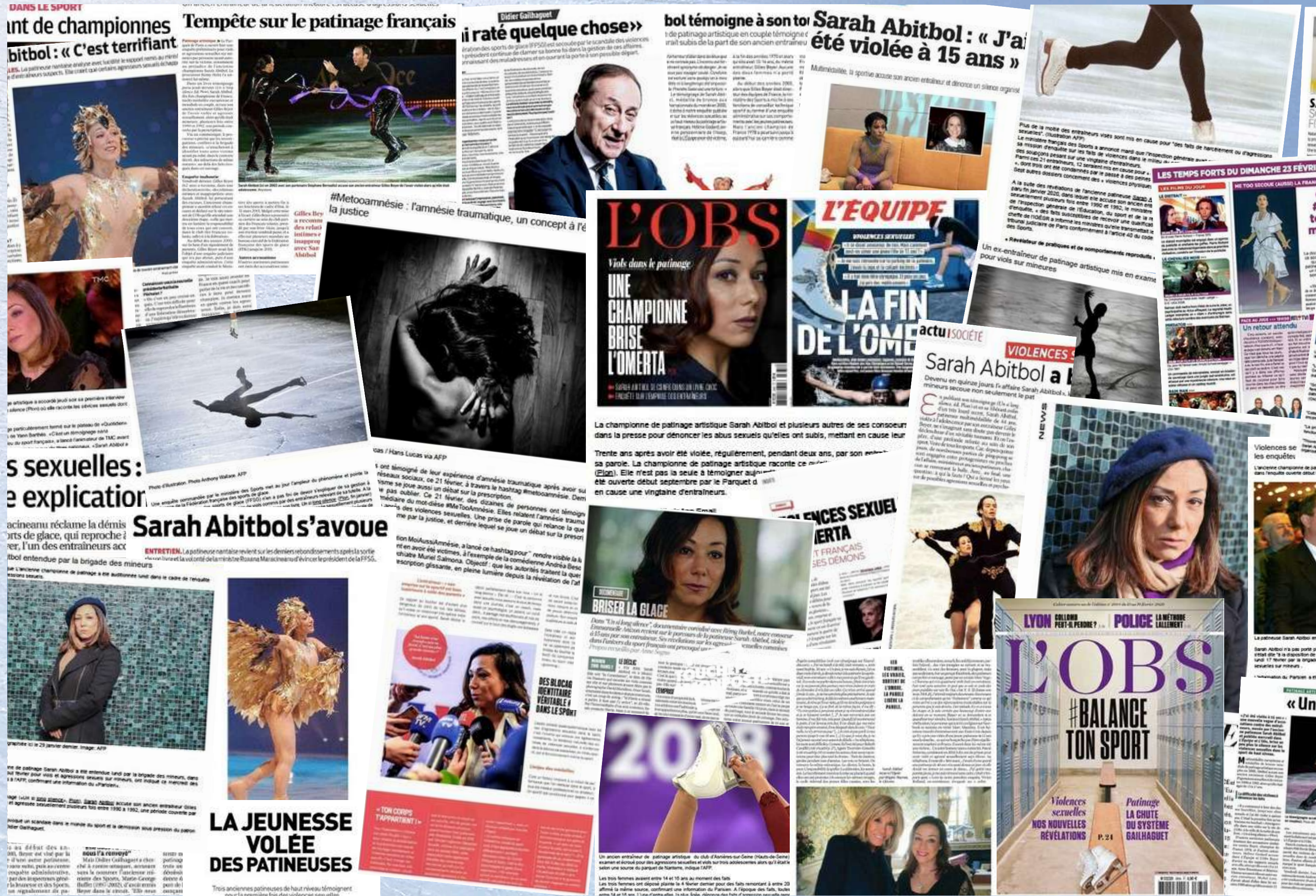
ARTICLES DE PRESSE

2,34M

TÉLÉSPECTATEURS

35 000

LIVRES VENDUS





# L'ASSO

## LÀ OÙ TOUT A COMMENCÉ

La Voix de Sarah est née du témoignage de Sarah qui a révélé les violences sexuelles subies dans sa jeunesse. En brisant le silence, elle a ouvert la voie à des milliers d'autres. Son histoire a donné naissance à notre association : un mouvement tourné vers l'écoute, la prévention et la reconstruction.

## DES ACTIONS POUR PRÉVENIR ET RECONSTRUIRE

Aujourd'hui, nous allons à la rencontre de celles et ceux qui font le sport au quotidien : éducateurs, dirigeants, jeunes athlètes, bénévoles, parents. À travers des conférences, des expositions, des ateliers artistiques, des espaces d'échange ou encore des séances de sensibilisation en immersion, nous créons des temps forts qui éveillent les consciences et donnent des clés concrètes pour prévenir les violences sexuelles. Nous accompagnons également les personnes victimes dans un parcours de reconstruction, en misant sur la force du corps, de l'image, du mouvement. Notre approche est vivante, humaine, et profondément transformatrice.

# Nos ACTIONS



## **SENSIBILISATION**

Des formats vivants, accessibles et percutants pour sensibiliser aux violences sexuelles dans le sport. Conférences animées par des experts ou Sarah Abitbol, avec possibilité de projection du documentaire *Un Si Long Silence* suivie d'un échange fort.

## **EXPOSITION "CRI D'ALERTE"**

Une exposition photo immersive pour faire voir l'invisible. 20 clichés artistiques et percutants pour sensibiliser dès 7 ans, avec une version en réalité augmentée. Un format mobile, clé en main, à installer dans clubs, écoles, collectivités ou événements.

## **MESSAGE D'ESPOIR**

Un numéro chorégraphié créé et interprété par Sarah Abitbol, présenté sur la tournée Holiday on Ice. Une projection émouvante, suivie d'un échange, pour éveiller les consciences autrement, par le symbole, le corps et l'émotion.

## **DES ATELIERS DE BIEN-ÊTRE**

Des ateliers pensés pour prendre soin de la santé mentale par le corps, le froid, le mouvement et la respiration. Sur glace ou hors glace, c'est un moment de libération et de reconstruction dans un cadre bienveillant. Nous proposons aussi des ateliers de balnéothérapie, destinés aux personnes victimes, centrés sur le soin par l'eau, la détente et la respiration, pour favoriser une reconnexion à soi en douceur.

# CONFÉRENCES

*Si Long Silence*

La Voix de Sarah propose des formats d'intervention puissants et humains pour :

- **Informé avec clarté**
- **Ouvrir le dialogue**
- **Libérer la parole**

## ***Projection-rencontre autour du documentaire***

*Un Si Long Silence* peut être projeté dans le cadre d'un événement, suivi d'un échange fort et sensible avec Sarah.

→ Un format marquant, accessible à tous les publics, qui laisse une empreinte durable et encourage la prise de conscience collective

- ✓ Disponible partout en France
- ✓ Adaptable à vos événements et à tous types de publics
- ✓ Un levier concret pour engager votre structure dans une démarche de prévention





# EXPOSITION

*Cri d'alerte*

**Cri d'Alerte**, conçue par **La Voix de Sarah**, est une exposition artistique et engagée pensée pour tous les publics dès 7 ans.

À travers 20 photographies puissantes signées Tom Bartowicz, *elle donne à voir l'invisible, sans choquer, en mobilisant l'émotion et la poésie visuelle.*

Un outil de prévention fort, sensible et accessible

- **Chaque image raconte une histoire, réveille les consciences et ouvre la parole**
- **Une version en réalité augmentée est disponible sur smartphone, en partenariat avec Art Design Story et la Fondation Alice Milliat**
- **L'exposition s'adresse à tous : clubs, fédérations, collectivités, établissements scolaires, événements...**

→ Un format qui éveille les consciences par l'émotion et l'artistique pour sensibiliser autrement, sans discours pesants, mais avec force et justesse

- ✓ Facile à installer, mobile, et disponible partout en France
- ✓ Un dispositif clé en main, esthétique, impactant et profondément humain





©Tom Bartowicz - La Voix de Sarah

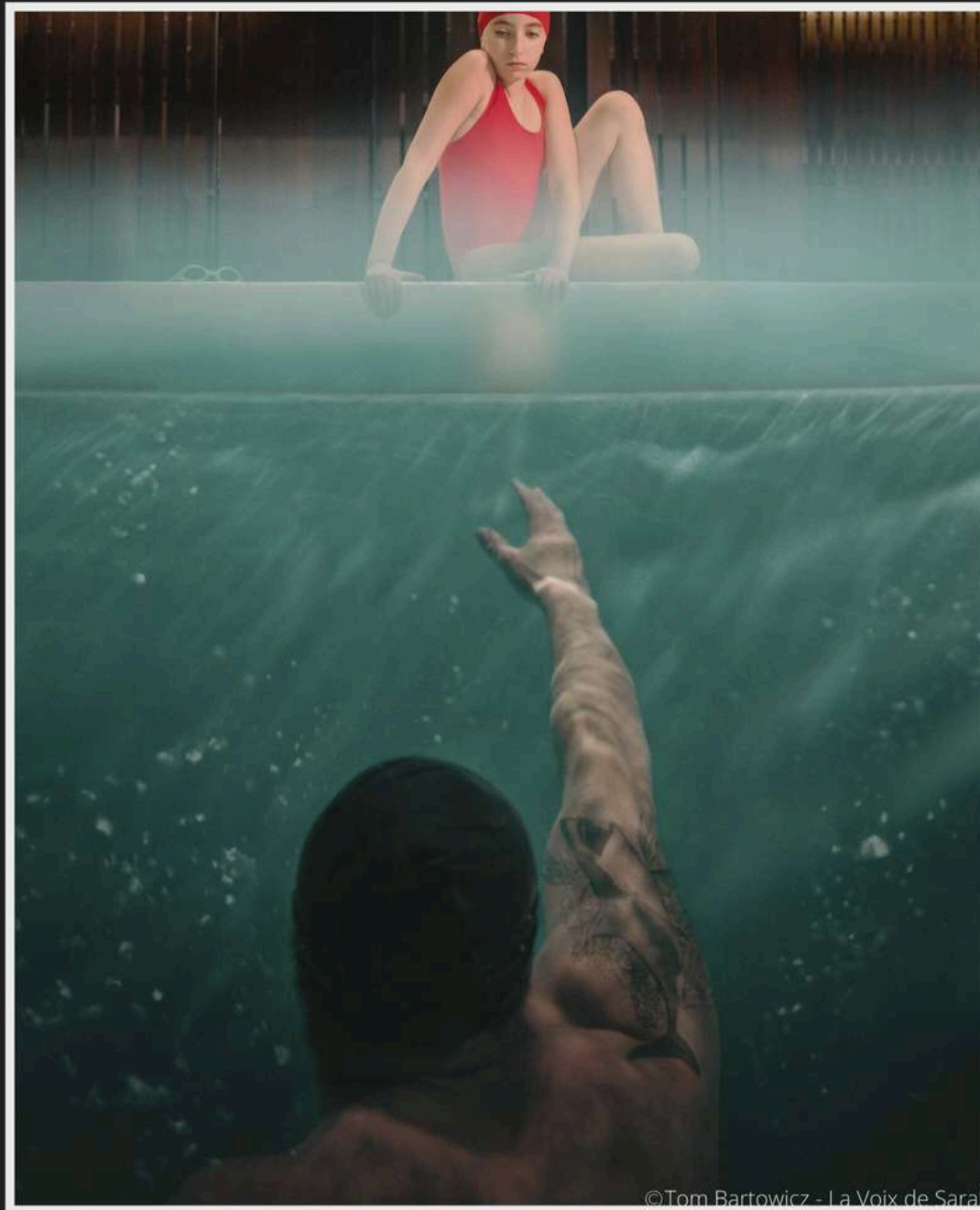
La Voix de Sarah

**Salie**

par Tom Bartowicz

Sarah's voice

**Dishonored**



©Tom Bartowicz - La Voix de Sarah

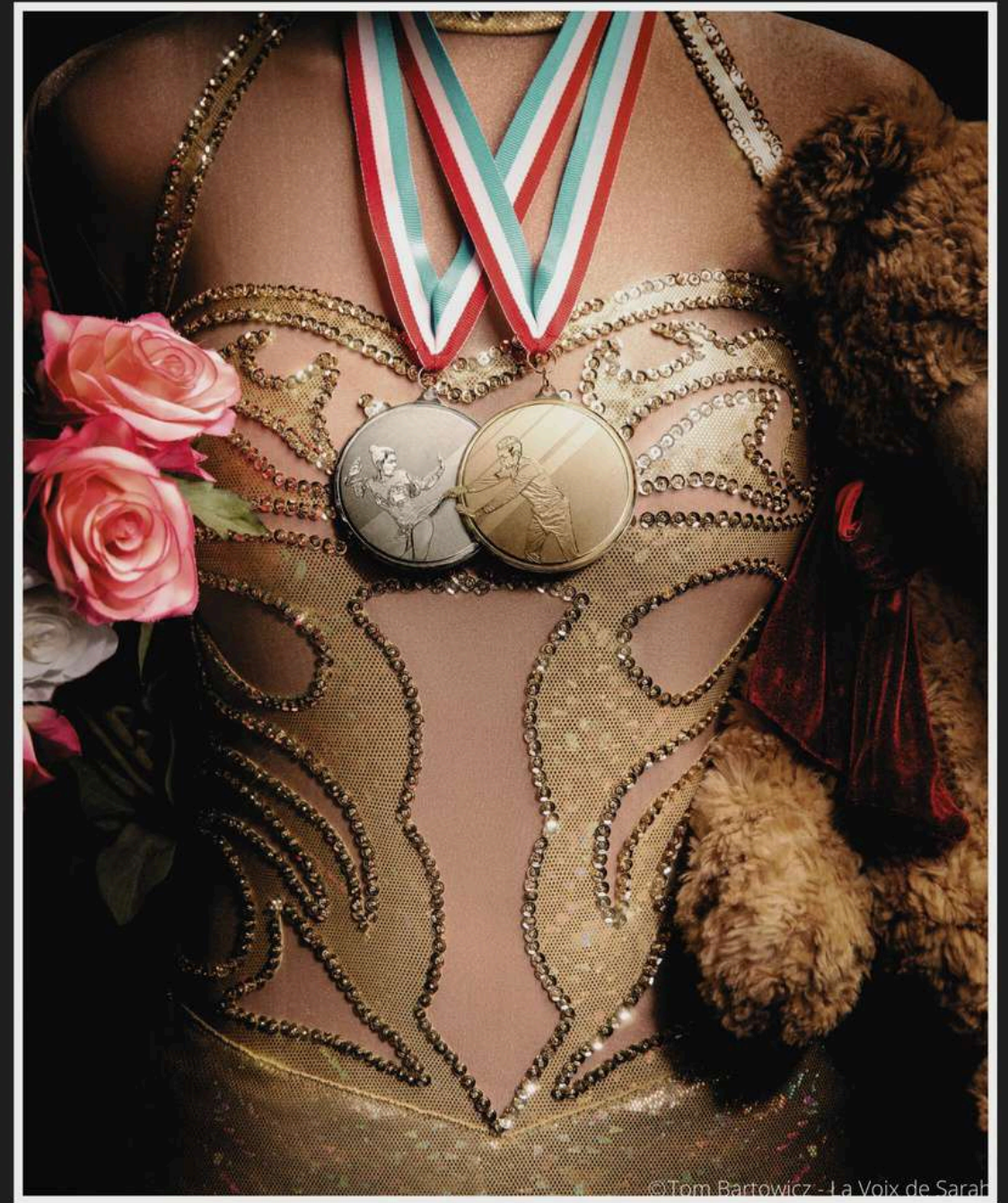
La Voix de Sarah

**Les requins ne sont pas que dans la mer**

par Tom Bartowicz

Sarah's voice

**Sharks are not only in the sea**



©Tom Bartowicz - La Voix de Sarah

La Voix de Sarah

**Le revers de la médaille**

par Tom Bartowicz

Sarah's voice

**The downside of the medal**

# UN MESSAGE

*d'espoir*

Créé et interprété par **Sarah Abitbol**, ce numéro chorégraphié transforme la glace en scène de sensibilisation. **D'abord prisonnière** d'une toile d'araignée, **puis portée par la musique Relève-toi**, elle incarne avec force l'enfermement, la sidération... puis la résilience.

Présentée dans le cadre de la tournée **Holiday on Ice 2023**, cette performance a bouleversé des milliers de spectateurs, en touchant là où les mots ne suffisent plus.

Aujourd'hui, notre **Message d'Espoir** peut être diffusé sous forme de projection, suivie d'un échange avec Sarah Abitbol, pour faire **résonner l'émotion au cœur de vos événements** et ouvrir un dialogue autrement.

→ Un format de **8 minutes** qui éveille les consciences par l'émotion et la beauté visuelle, pour sensibiliser autrement, sans discours pesants, mais avec force et justesse.

- ✓ Diffusable partout en France
- ✓ Adaptable à tout type d'événement : *sportif, artistique, institutionnel, scolaire...*





# ATELIERS

*Ice Thérapie*

- ✓ Déjà proposé dans plusieurs villes
- ✓ Expérience sensible, inédite et humaine
- ✓ Adaptable à tout public

Avec les ateliers d'Ice Thérapie, La Voix de Sarah propose une approche unique mêlant :

- **Respiration guidée**
- **Contact avec le froid**
- **Mouvement corporel**

Objectif : apaiser le mental, libérer les émotions et renforcer la confiance en soi.

Conçus et animés par Sarah, ces ateliers s'appuient sur un triptyque puissant :

- **Respirer : retrouver le calme intérieur**
- **Bouger : réinvestir son corps en douceur**
- **Ressentir : accueillir ses émotions sans jugement**

**Sur ou hors glace, l'atelier crée un moment de reconnexion à soi, loin de toute pression, pour se détendre, retrouver confiance et se recentrer profondément.**

→ Les séances peuvent se dérouler sur glace (patins ou crampons) ou hors glace, selon les publics et les lieux.





# ATELIERS

## Balnéothérapie

 Premier atelier les 27 et 28 septembre 2025  
 Lisses - 91090  
 Environ 20 participants  
 Participation : 35 € tout compris (hébergement, repas, accès aux installations)

Un temps suspendu, pensé exclusivement pour les personnes victimes de violences sexuelles. Loin de toute notion de performance physique, ces ateliers misent sur le soin par l'eau, la respiration et la détente profonde, dans un cadre apaisant et sécurisant.

À travers des moments de repos, de silence, d'échange et de soutien, les participants peuvent relâcher les tensions, se recentrer, et amorcer une reconstruction en douceur. La balnéothérapie devient ici un outil de réparation sensible, au service du mieux-être physique et mental.

**Ce week-end est entièrement animé par Sarah Abitbol, qui accompagne les participantes tout au long du séjour.**

**Un temps fort lui est également consacré pour partager son parcours et faire résonner la force de la parole.**

→ Format réservé aux victimes, sur inscription uniquement, dans un cadre respectueux et confidentiel.





# ILS NOUS FONT


*Confiance*

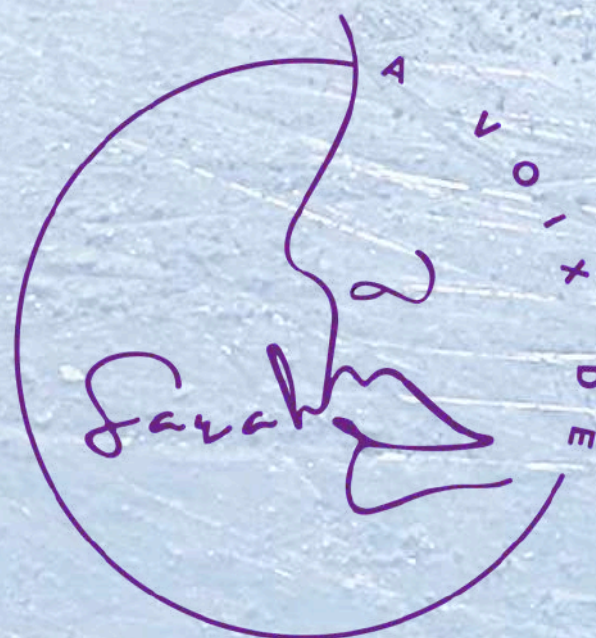


# TRAVAILLONS

Ensemble

Pour un sport **plus juste** et *plus sûr*

 Lavoixdesarah1@gmail.com



 [www.lavoixdesarah.org](http://www.lavoixdesarah.org)