

DÉPISTAGE DES CANCERS
Centre de coordination
SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur

DÉFI Octobre Rose
CONNECTÉ
Du 1^{er} au 31 octobre 2024

Inscription **GRATUITE** avec Possibilité de **DONS**

3 CHALLENGES --> 1 OBJECTIF
Challenge de l'équipe qui fera le plus de km
Challenge du sportif qui fera le plus de km
Challenge de la plus grande équipe (Nbre d'inscrits)

LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN
À PARTIR DE 50 ANS :
UNE MAMMOGRAPHIE TOUS LES 2 ANS



CHARTE ÉCO-RESPONSABLE

L'objectif de cette «Charte éco-responsable» est d'encadrer le déroulement du *Défi Connecté Octobre Rose*, du 1^{er} au 31 Octobre 2024, dans le respect strict des règles transmises par le gouvernement et de nos valeurs environnementales.



Chaque participant au Défi Connecté Octobre Rose s'engage à :

- ✓ Ne pas réaliser la course sur un tapis, un home trainer... (votre montre ou application ne vous fournira pas de données GPS et le fichier GPX nécessaire).
- ✓ Marcher, courir ou pédaler en extérieur.
- ✓ Marcher, courir ou pédaler sans bénéficier de vestiaires qui peuvent être mis à disposition pour les activités en plein air.
- ✓ Respecter le code de la route.
- ✓ Respecter les règles spécifiques en vigueur sur votre territoire.
- ✓ Ne pas cracher.

Avoir un comportement éco-responsable

- ✓ Ne pas jeter vos déchets sur la voie publique.
- ✓ Respecter et laisser les lieux publics propres.
- ✓ Privilégier une gourde d'eau réutilisable plutôt qu'une bouteille plastique à usage unique.
- ✓ Privilégier de marcher ou courir proche de votre domicile sans utiliser de moyen de transport.
- ✓ Préférer la douche au bain, même après l'effort !
- ✓ Pensez à la préservation de la nature.