

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

**DÉFI Octobre Rose**  
**CONNECTÉ**  
Du 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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.