

# DÉFI Octobre Rose

CONNECTÉ

Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2022

GRATUIT AVEC POSSIBILITÉ DE DON

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



## CHARTRE ÉCO-REONSABLE

Tous conscients que la situation sanitaire actuelle exige des mesures de précaution, 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 2022, 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 :

- ✓ Marcher, courir ou pédaler en respectant impérativement une distance de 10 mètres entre deux personnes et si vous courez en groupe dans la limite de 10 personnes maximum.
- ✓ Ne pas participer si vous présentez des symptômes du COVID-19.
- ✓ Ne pas participer si vous avez présenté les derniers symptômes du COVID-19 il y a moins de 14 jours (vous devez rester confiné.e).
- ✓ Ne pas réaliser la course sur un tapis, un home trainer... (votre montre 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.