

## OCTOBRE ROSE DES FEMMES ET DES HOMMES DE CŒUR S'ENGAGENT contre le cancer du sein



*Les Sapeurs-Pompiers de la Haute-Marne*  
*Tous unis même combat*



Tous conscients que les événements en extérieur doivent se faire dans l'application stricte des gestes barrières et dans le respect strict des règles sanitaires transmises par le gouvernement et de nos valeurs environnementales, l'objectif de cette Charte « éco-responsable » du coureur connecté est d'encadrer le déroulement de la Course Connectée « **OCTOBRE ROSE TOUS UNIS MÊME COMBAT** »

### Chaque participant(e) de la Course Connectée OCTOBRE ROSE TOUS UNIS s'engage à :

- Respecter les règles transmises par le gouvernement :
- Courir ou pédaler seul, et respecter les gestes barrières.
- Ne pas courir ou pédaler s'il présente des symptômes du Covid-19.
- Ne pas courir ou pédaler s'il a présenté les derniers symptômes du Covid-19 il y a moins de 7 jours.  
(Vous devez rester confiné)
- Ne pas réaliser la course sur un tapis (sauf si ce dernier est en mesure de fournir un fichier GPX de la séance)
- Être en forme physique et avoir l'habitude d'effectuer régulièrement le challenge choisi (ou plus) en marchant, en courant ou en pédalant.
- Courir ou pédaler sans bénéficier de vestiaires qui peuvent être mis à disposition pour les activités de plein air. Respecter le code de la route.
- Respecter les règles sanitaires en vigueur sur votre territoire.
- Ne pas cracher.
- Avoir un matériel adapté. Vous êtes seul juge du matériel qui vous sera utile lors de votre challenge en prenant en compte les conditions spécifiques. (Météo, terrain...) de votre sortie.

### Avoir un comportement Éco-Responsable :

- ✓ Ne pas jeter mes déchets sur la voie publique
- ✓ Respecter et laisser les lieux propres
- ✓ Privilégier une gourde réutilisable plutôt qu'une bouteille en plastique à usage unique
- ✓ Privilégier de courir ou pédaler proche de mon domicile sans utiliser de moyen de transport
- ✓ Préférer la douche au bain, même après l'effort !
- ✓ Penser à la préservation de la nature

### Avoir une attitude éthique :

Pour toute communication sur les réseaux sociaux concernant ma participation à la Course Connectée octobre rose tous unis même combat (partage du e-dossard, performance ou diplôme), je m'engage à ne pas partager de contenu qui puisse choquer, diviser ou exclure.