

rouge pour octobre rose

Le défi collectif
Challenge entreprise

Save
teluses
octobre rose

16
10
2026

Grande plage de Saint-Lunaire



**Association des
Secouristes
de la Côte d'Émeraude**

Le concept

6 épreuves

100% féminin ou mixte

Équipe de 4

À l'occasion d'**Octobre Rose** L'Association des Secouristes de la Côte d'Émeraude organise une journée sportive, solidaire et fédératrice sur la **Grande Plage de Saint-Lunaire**. Par équipes de 4, les collaborateurs découvrent **6 défis** mêlant sable, sauvetage sportif, Laser Run, obstacles et coopération. **Deux classements** sont proposés : **100 % féminin** (4 femmes) et **mixte** (minimum 2 femmes).

Tarif unique :

200 € par équipe de 4

Soit 50€ par participant

Sont inclus : participation à toutes les **épreuves**, **tee-shirt**, **bonnet silicone**, **médaille Finisher**, **repas du midi** et accès aux **animations / afterwork**.

Les épreuves

Beach Rescue Relay

Une épreuve de **vitesse** et de **réactivité** sur **sable**. Une première séquence de type Beach Flags met les participants en situation de **départ couché**, réaction au signal et **sprint** vers une **cible**. L'équipe enchaîne ensuite un **relais** 4 × 50 m sur la plage. Chaque équipier effectue son passage avant transmission au suivant.



Laser Run Relay

Un **relais** combinant **précision** et **course**. Chaque équipier rejoint le pas de **tir**, réalise sa séquence au **pistolet laser sur cible** électronique puis effectue environ 250 à 300 m de course sur sable avant de passer le relais. L'organisation régule l'accès aux postes de tir.



Pink Obstacle Race

Un **parcours collectif** d'environ **500 à 700 m** comprenant plusieurs **obstacles** adaptés à l'événement : franchissements, slaloms, passages bas, zones d'agilité et ateliers de coopération. L'équipe doit progresser ensemble ; l'objectif est autant la **coordination** que la **vitesse**.



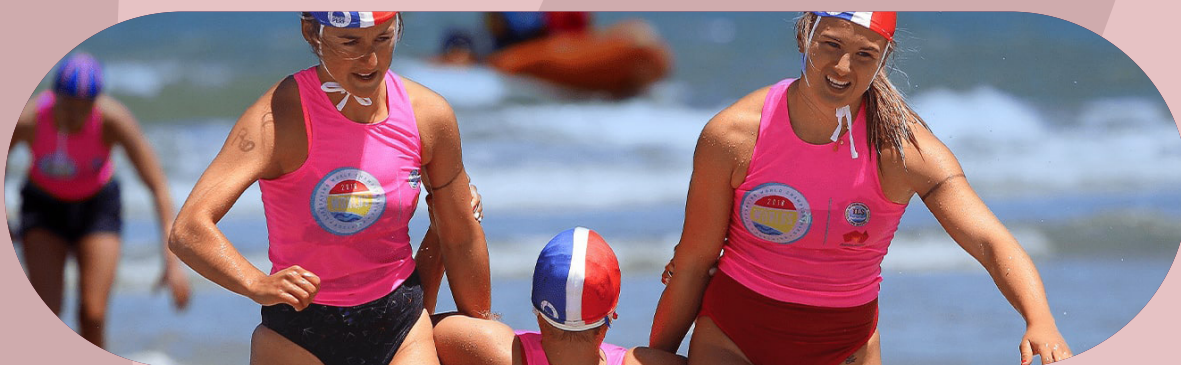
Board Rescue Relay

Une épreuve **aquatique** en **planche de sauvetage**. Les quatre équipiers effectuent successivement un **parcours** matérialisé depuis la plage, avec entrée dans l'eau, contournement de la zone/bouée prévue et retour vers la zone de transmission. Le parcours peut être adapté aux conditions de mer.



Rescue Mission

Une mission de **sauvetage coopérative**. Deux équipiers interviennent dans la zone aquatique définie pendant que deux équipiers assurent la **réception** et **l'assistance** sur la **plage**. L'épreuve valorise la **communication**, **l'organisation** de l'équipe et la réalisation **coordonnée** de la mission. L'arrivée est collective.



Grand Relais Rose

La grande finale de la journée. Les quatre équipiers combinent **course sur sable**, passage **Laser Run**, **obstacles** et séquence de **sauvetage**. Les rôles sont répartis au sein de l'équipe et l'objectif final est de franchir l'arrivée ensemble. Ce relais synthétise toutes les dimensions du Challenge Entreprise.



Planning de la journée

Horaire	Programme
08:00	Ouverture du village SAUVETEUSE
08:00–08:45	Accueil des équipes, émargement et remise des packs
08:45	Briefing des capitaines
09:00	Ouverture officielle
09:10	Échauffement collectif
09:30–11:55	3 rotations terrestres
12:00	Résultats provisoires
12:15–13:30	Repas inclus + Table Rose « Dépistage : informer, comprendre, agir »
13:30	Briefing sécurité aquatique
14:00–15:25	Rotations aquatiques
16:00–17:00	Grand Relais Rose
17:15	Animation Octobre Rose
17:45	Podiums
18:15	Photo collective
18:30–20:00	Afterwork SAUVETEUSE

Repas inclus

Le repas est compris pour les 4 membres de l'équipe : 2 galettes au choix + 1 crêpe + 1 boisson par participant. Les modalités de choix seront recueillies avant l'événement afin de fluidifier le service.

Lots & souvenirs

- Tee-shirt SAUVETEUSE pour chaque participant.
- Bonnet silicone SAUVETEUSE pour chaque participant.
- Médaille Finisher remise à chaque participant ayant terminé le challenge.
- Trophées / récompenses pour les équipes classées sur les podiums des catégories Féminine et Mixte.
- Photo d'équipe et animations du village selon le programme.

Inscription de l'équipe

L'inscription est réalisée par un référent / capitaine d'équipe. Il renseigne les informations de l'entreprise et des 4 participants. Le lien ou QR code d'inscription sera communiqué sur les supports officiels SAUVETEUSE.

À préparer

Informations demandées

08:00

Ouverture du village SAUVETEUSE

08:00–08:45

Accueil des équipes, émargement et remise des packs

08:45

Briefing des capitaines

09:00

Ouverture officielle

09:10

Échauffement collectif

À retenir

Le repas est compris pour les 4 membres de l'équipe : 2 galettes au choix + 1 crêpe + 1 boisson par participant. Les modalités de choix seront recueillies avant l'événement afin de fluidifier le service.

Avant de venir

- Prévoir une tenue sportive adaptée au sable et à la météo, ainsi qu'une tenue de rechange.
- Prévoir de quoi évoluer dans l'eau pour les participants engagés sur les ateliers aquatiques.
- Respecter les prérequis aquatiques et consignes qui seront précisés dans le règlement définitif.
- Arriver suffisamment tôt pour l'émargement et le briefing obligatoire.
- Le dispositif de sécurité peut modifier, raccourcir ou remplacer une épreuve aquatique selon les conditions.

Guide détaillé des épreuves

Beach Rescue Relay

- **Objectif** : Tester la réactivité, la vitesse sur sable et la qualité des transmissions.
- **Format** : Équipe de 4, passages successifs.
- **Déroulement** : Après le briefing de zone, les équipiers réalisent la séquence Beach Flags puis prennent part au relais 4 × 50 m. La zone de transmission est matérialisée et chaque relayeur doit respecter son couloir / sa zone de passage.
- **Validation / classement** : Le résultat est établi selon le format de chronométrage annoncé au briefing ; pénalités possibles en cas de non-respect du parcours ou des transmissions.

Laser Run Relay

- **Objectif** : Associer maîtrise de soi, précision et effort cardio.
- **Format** : Équipe de 4, un passage par équipier.
- **Déroulement** : Chaque participant se présente au poste attribué, effectue sa séquence de tir laser sur cible électronique, puis part pour environ 250–300 m de course sur sable avant de transmettre.
- **Validation / classement** : Temps cumulé / relais selon le dispositif de chronométrage. Les consignes du responsable Laser sont obligatoires.
- **Sécurité** : Le pistolet laser reste dirigé vers la zone de tir ; aucune manipulation hors du pas de tir.

Pink Obstacle Race

- **Objectif** : Faire progresser les quatre équipiers ensemble sur un parcours ludique et physique.
- **Format** : Parcours collectif d'environ 500–700 m.
- **Déroulement** : L'équipe franchit successivement les obstacles et zones techniques installés sur le sable. Certains ateliers peuvent nécessiter entraide ou coordination.
- **Validation / classement** : L'équipe est considérée arrivée lorsque les 4 équipiers ont franchi la ligne / zone finale. Les obstacles doivent être réalisés selon les consignes annoncées.

Board Rescue Relay

- **Objectif** : Découvrir une épreuve emblématique du sauvetage sportif et gérer un effort en milieu aquatique.
- **Format** : Relais de 4 en planche de sauvetage.
- **Déroulement** : Depuis la plage, chaque relayeur entre dans l'eau avec la planche, suit le parcours matérialisé, contourne la marque prévue puis revient transmettre au suivant.
- **Validation / classement** : Le dernier relayeur valide l'épreuve en rejoignant la zone d'arrivée définie.
- **Sécurité** : Épreuve soumise à l'état de la mer. Le parcours peut être raccourci, déplacé ou remplacé. Les consignes des responsables aquatiques priment sur toute autre règle.

Rescue Mission

- **Objectif** : Mettre en avant coopération et logique de sauvetage.
- **Format** : 2 équipiers en zone aquatique + 2 à la réception sur plage.
- **Déroulement** : L'équipe reçoit une mission et répartit les rôles. Les sauveteurs réalisent la séquence aquatique dans la zone prévue ; les équipiers à terre organisent la réception et la fin de mission.
- **Validation / classement** : La mission est validée lorsque l'ensemble de l'équipe a terminé dans la zone prévue et respecté les consignes techniques et de sécurité.
- **Sécurité** : Aucun participant ne peut entrer dans l'eau avant autorisation du responsable de zone.

Grand Relais Rose

- **Objectif** : Terminer la journée par une épreuve collective combinée.
- **Format** : Équipe de 4 ; répartition des rôles annoncée avant le départ.
- **Déroulement** : Le relais combine plusieurs composantes rencontrées dans la journée : course, tir laser, obstacles et sauvetage. Les équipiers se relaient ou coopèrent selon les zones.
- **Validation / classement** : Le temps s'arrête lorsque les quatre membres franchissent ensemble l'arrivée, sous réserve des éventuelles pénalités.

Documents obligatoires liés à l'inscription — L'inscription implique la prise de connaissance et l'acceptation du règlement de participation ainsi que de l'attestation relative aux risques aquatiques annexés au présent dossier. Pour un

Règlement de participation

Document à joindre au parcours d'inscription. La participation vaut acceptation du présent règlement, sous réserve des conditions particulières communiquées avant l'épreuve.

Organisateur et objet

La manifestation SAUVETEUSE – Bouge pour Octobre Rose est organisée par l'Association des Secouristes de la Côte d'Émeraude. Elle comprend des challenges sportifs terrestres et aquatiques, organisés sur la Grande Plage de Saint-Lunaire et dans les zones autorisées à proximité.

Le présent règlement fixe les conditions générales de participation. Les consignes données par l'organisation, les responsables de zone et le dispositif de sécurité le jour de l'événement complètent ce règlement et doivent être respectées.

Dates et formats

Vendredi 16 octobre 2026 : Challenge Entreprise, par équipes de 4. Samedi 17 octobre 2026 : challenges 100 % Féminin, Mixte et Famille en binômes, ainsi que SAUVETEUSE Hyper en individuel.

- Les horaires, parcours et enchaînements peuvent être adaptés pour des motifs de sécurité, de météo, de marée, d'état de mer ou d'organisation.

Aptitude et état de santé

Chaque participant déclare participer sous sa propre responsabilité quant à son état de santé et s'assurer qu'il dispose des capacités physiques nécessaires au format choisi. Les justificatifs médicaux ou questionnaires éventuellement requis par la réglementation ou le cadre fédéral applicable devront être fournis dans les conditions précisées lors de l'inscription.

- Ne pas prendre le départ en cas de maladie, blessure, fatigue anormale ou consommation de substances incompatibles avec une pratique sportive sûre.
- Respecter les prérequis d'âge et les conditions particulières annoncées pour chaque challenge.

Sécurité et consignes

Le participant s'engage à respecter les briefings, balisages, zones de départ et d'arrivée, sens de circulation, consignes des officiels et sauveteurs, ainsi que toute décision de neutralisation ou d'arrêt d'une épreuve.

- Porter les équipements imposés par l'organisation.
- Ne pas quitter volontairement un parcours sans en informer un responsable.
- Porter assistance ou alerter immédiatement l'organisation lorsqu'une situation dangereuse est constatée.
- Ne pas adopter de comportement mettant en danger un autre participant, un bénévole ou le public.

Adaptation, report ou annulation d'une activité

Pour des raisons de sécurité, l'organisation peut modifier les distances, déplacer une zone, neutraliser ou remplacer une activité aquatique par une activité terrestre, retarder un départ ou interrompre une épreuve. La priorité est la sécurité des participants et des équipes d'organisation.

Comportement et environnement

Les participants s'engagent à respecter le site naturel, les autres usagers, les bénévoles, les partenaires et le public.

- Aucun déchet ne doit être abandonné sur la plage ou le parcours.
- Toute dégradation volontaire, comportement violent, insultant, discriminatoire ou manifestement dangereux peut entraîner l'exclusion immédiate.

Classements, chronométrage et esprit sportif

Les classements sont établis selon les modalités communiquées pour chaque challenge. Toute fraude, raccourci volontaire, aide extérieure non autorisée ou non-respect d'une pénalité peut entraîner une pénalisation ou un déclassement.

Assurance et responsabilité

L'organisateur maintient les garanties d'assurance requises pour son activité. Le participant demeure responsable de ses effets personnels et des dommages résultant de son comportement fautif ou du non-respect des consignes.

- Il est recommandé à chaque participant de vérifier qu'il dispose d'une garantie individuelle accident couvrant les dommages corporels liés à sa pratique sportive.

Mineurs

La participation d'un mineur est soumise aux conditions d'âge du challenge et à l'autorisation de son représentant légal. Le représentant légal atteste avoir pris connaissance de la présence éventuelle d'activités aquatiques et des prérequis annoncés.

Droit à l'image et données personnelles

Les données nécessaires à l'inscription sont utilisées pour la gestion de l'événement, la sécurité, les résultats et les communications indispensables à la participation. Les modalités relatives aux photographies et vidéos sont présentées au participant lors de l'inscription ; les autorisations requises sont recueillies séparément lorsque nécessaire.

Acceptation

La validation de l'inscription implique que le participant reconnaît avoir lu le présent règlement, compris la nature sportive et aquatique des activités et s'engage à respecter les consignes de sécurité et décisions de l'organisation.

IMPORTANT — Le présent règlement ne supprime ni ne limite les obligations légales de sécurité et d'assurance qui incombent à l'organisateur.

Attestation de prise de connaissance des risques

Cette attestation formalise l'information du participant et son acceptation des risques normalement liés aux activités proposées. Elle n'a pas pour objet d'exonérer l'organisateur de ses obligations légales de sécurité ou d'assurance.

Participant

Nom et prénom :

Date de naissance :

Challenge/équipe :

Téléphone :

Déclaration du participant

Je soussigné(e), participant(e) à SAUVETEUSE – Bouge pour Octobre Rose, déclare avoir reçu une information claire sur la nature des épreuves auxquelles je m'inscris et avoir pris connaissance du règlement de participation.

Je reconnais notamment :

- Que l'événement comprend des activités physiques terrestres et, selon le challenge, des activités en milieu aquatique naturel ;
- Que les activités aquatiques peuvent inclure nage, sauvetage sportif, planche de sauvetage, entrée/sortie d'eau, remorquage ou parcours en mer ;
- Que la mer constitue un milieu naturel variable pouvant présenter vagues, courant, vent, eau froide, profondeur, irrégularités du fond et changements de conditions ;
- Avoir les capacités physiques et aquatiques nécessaires au challenge choisi, savoir nager et être suffisamment à l'aise dans l'eau ;
- Devoir respecter sans réserve les briefings, balisages, équipements imposés et instructions données par les responsables de l'organisation et de la sécurité ;
- Devoir renoncer à prendre le départ ou prévenir l'organisation si mon état de santé, une blessure, une fatigue inhabituelle ou toute autre situation rend ma participation inadaptée ;
- Que l'organisation peut modifier, neutraliser, remplacer ou interrompre une épreuve lorsque les conditions de sécurité l'exigent.

Acceptation des risques inhérents à la pratique

Je reconnais accepter les risques normalement et raisonnablement inhérents aux activités sportives auxquelles je choisis de participer, lorsqu'elles sont organisées conformément aux règles et consignes de sécurité applicables. Je m'engage à adopter un comportement prudent et adapté à mes capacités.

Responsabilité

Je reconnais que ma participation volontaire ne saurait rendre l'Association des Secouristes de la Côte d'Émeraude responsable des conséquences résultant exclusivement de mon non-respect du règlement ou des consignes, d'une fausse déclaration de ma part, ou d'un comportement personnel fautif qui ne serait pas imputable à l'organisation.

La signature de cette attestation ne constitue PAS une renonciation générale à recours. Elle ne peut exonérer l'Association des Secouristes de la Côte d'Émeraude d'une responsabilité qui lui incomberait légalement, notamment en cas de manquement à ses obligations de sécurité, d'organisation ou d'assurance.

Assurance personnelle

Je suis informé(e) de l'intérêt de disposer d'une assurance individuelle accident couvrant les dommages corporels susceptibles de survenir dans le cadre d'une pratique sportive.

Signature

Fait à :

Le :/...../.....

Signature et Mention « Lu et approuvé – règlement et risques aquatiques compris » :

Pour un participant mineur

Je soussigné(e), représentant légal, autorise la participation du mineur désigné ci-dessus et atteste avoir pris connaissance du règlement, de la présence d'activités aquatiques et des risques inhérents décrits dans la présente attestation....

Nom du représentant légal :

Lien avec le mineur :

Signature :