

l'ouge pour octobre rose

Le défi collectif

Challenge grand public

**Sauve
teluses**
octobre rose

**16
10
2026**

Grande plage de Saint-Lunaire

Les challenges

100% féminin

Binôme

70€

2 tee-shirts + 2 bonnets + 2 médailles

Mixte

Binôme femme + homme

70€

2 tee-shirts + 2 bonnets + 2 médailles

Famille

Mère/fils ou père/fille

60€

2 tee-shirts + 2 bonnets + 2 médailles

SAUVETEUSE Hyper

Individuel

40€

1 tee-shirt + 1 bonnet + 1 médaille

Repas samedi

Option/personne

15€

2 galettes au choix + 1 crêpe + 1 boisson

Les challenges duo

Les challenges 100 % Féminin, Mixte et Famille utilisent le même circuit. Environ 40 binômes sont prévus par challenge, avec des départs régulés afin de faire circuler les participants entre les ateliers.

Beach Rescue Duo

Épreuve de vitesse sur sable : séquence inspirée du Beach Flags puis relais sprint à deux. Réactivité au signal, accélération et coordination du binôme sont au cœur de l'atelier.



Laser Run Duo

Chaque participant réalise une séquence de tir laser sur cible électronique puis environ 250 m de course sur sable. Les 9 postes de tir imposent des départs régulés par vagues.



Pink Obstacle Duo

Parcours d'environ 400 à 600 m comprenant franchissements, slaloms, passages d'agilité et obstacles à réaliser ensemble. Le temps du binôme est pris sur le second équipier.



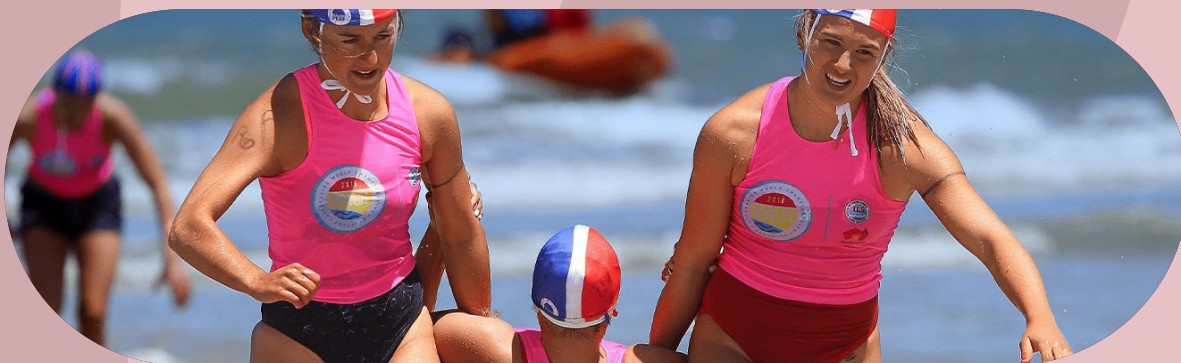
Board Duo

Épreuve aquatique en planche de sauvetage : le premier équipier réalise son parcours puis le second prend le relais. Le binôme rejoint ensuite la zone d'arrivée selon les consignes de l'atelier.



Rescue Duo

Mission de sauvetage coopérative en milieu aquatique / bord de plage. Le binôme doit réaliser la mission annoncée, communiquer et terminer ensemble.



Pink Duo Relais

Final combiné réunissant course, tir laser, obstacles et séquence de sauvetage. Le binôme doit franchir l'arrivée ensemble.



Organisation du circuit

Les duos sont répartis en vagues. Le Laser Run dispose de 9 postes de tir : les départs sont donc régulés pour garantir la fluidité et la sécurité. Le circuit exact et l'ordre des ateliers pourront être ajustés par l'organisation.

SAUVETEUSE Hyper

Le format sportif le plus exigeant de la journée ouvre le programme du samedi. Il est individuel et combine endurance, sauvetage sportif, précision et obstacles.

5 km de course

1 km en planche de sauvetage

Arena × 5 tours : tir laser (5 touches), 200–300 m de course et 4 à 6 obstacles par tour

Dernier tour signalé, sprint final et médaille Finisher.

Planning samedi

Horaire	Programme
07:30	Accueil /dossards SAUVETEUSE
08:00	Briefing Hyper
08:15	Départ SAUVETEUSE Hyper
08:30	Accueil Féminin / Famille / Mixte
09:00	Briefing général + échauffement des duos
09:30–12:15	Départs régulés et circuit continu
12:15–13:00	Pause et Table Rose «L'après-cancer : se reconstruire et bouger»
13:00–13:30	Restauration /village
13:30–16:15	Reprise des rotations /dernières vagues
16:30	Finales/animations
17:15	Podiums Hyper + Féminin + Famille + Mixte
17:45	Cérémonie

Lots & pack participant

- Un tee-shirt SAUVETEUSE par participant.
- Un bonnet silicone SAUVETEUSE par participant.
- Une médaille Finisher par participant ayant terminé son challenge.
- Trophées / récompenses pour les podiums de chaque challenge.
- Accès au Village SAUVETEUSE, aux animations et à la Table Rose.

Option repas - 15 € par personne

Le repas du samedi est proposé en option lors de l'inscription : 2 galettes au choix + 1 crêpe + 1 boisson. La réservation en amont permet à l'organisation de garantir les quantités et de limiter l'attente sur place.

Comment s'inscrire ?

L'inscription se fera en ligne via le lien / QR code officiel SAUVETEUSE. Pour un challenge Duo, une seule inscription regroupe les deux équipiers. Pour le Hyper, l'inscription est individuelle.

Étape	À renseigner / vérifier
Challenge	Choisir Féminin, Mixte, Famille ou Hyper.
Participants	Nom, prénom et infos nécessaires à l'organisation ; taille de tee-shirt.
Conditions	Pour le challenge Famille : infos du mineur et autorisation parentale.
Repas	Ajouter 0, 1 ou 2 repas pour un binôme 0 ou 1 repas pour le Hyper.
Validation	Accepter le règlement , les consignes de sécurité et les autorisations demandées.
Paieement	Régler en ligne pour confirmer définitivement l'inscription .

Tarifs à retenir

Féminin 70 €/binôme • Mixte 70 €/binôme • Famille 60 €/binôme •
Hyper 40 €/personne • Repas 15 €/personne.

Informations pratiques & sécurité

- Lieu : Grande Plage de Saint-Lunaire.
- Prévoir une tenue sportive adaptée au sable, à la météo et aux activités aquatiques, ainsi qu'une tenue de rechange.
- Les conditions d'âge minimum et les prérequis aquatiques seront précisés dans le règlement définitif et devront être respectés.
- Pour les mineurs, les documents réglementaires requis devront être complétés par le représentant légal.
- Les participants doivent assister aux briefings obligatoires avant leur départ.
- Pour des raisons de sécurité, l'organisation peut raccourcir, modifier ou remplacer une épreuve, notamment aquatique, en fonction de la météo et de l'état de la mer.

Village SAUVETEUSE

Toute la journée, le village réunit prévention Octobre Rose, sport féminin, sauvetage et secourisme, sport-santé, partenaires, restauration et animations. Le samedi est pensé comme une journée sportive ouverte aux participants, accompagnants et familles

Guide détaillé des épreuves

Beach Duo

- **Objectif** : Réactivité, vitesse et coordination.
- **Format** : Binôme.
- **Déroulement** : Le duo réalise une séquence de départ/réaction inspirée du Beach Flags puis un relais sprint sur sable. Les modalités précises de passage sont expliquées au briefing de zone.
- **Validation / classement** : Le binôme doit réaliser l'intégralité du parcours et respecter les zones de départ, de transmission et d'arrivée.

Laser Run Duo

- **Objectif** : Combiner précision au tir et course sur sable.
- **Format** : 2 passages, un par équipier.
- **Déroulement** : Chaque participant rejoint le pas de tir, effectue sa séquence au pistolet laser sur cible électronique, puis court environ 250 m avant la suite du circuit. Les vagues sont dimensionnées en fonction des 9 postes disponibles.
- **Validation / classement** : Le résultat tient compte du déroulement complet de la séquence ; le responsable de zone peut imposer une pénalité en cas de non-respect des consignes.
- **Sécurité** : Manipulation du matériel uniquement sur ordre et dans la direction des cibles.

Duo Obstacle

- **Objectif** : Progresser ensemble sur un parcours ludique et physique.
- **Format** : Environ 400–600 m, binôme indissociable.
- **Déroulement** : Le parcours alterne course et obstacles : franchissements, slaloms, passages bas, agilité et éventuels ateliers coopératifs. Les deux équipiers restent engagés ensemble.
- **Validation / classement** : Le temps est pris sur le second équipier ; les obstacles doivent être franchis conformément au briefing.

Board Duo

- **Objectif** : Découvrir / pratiquer la planche de sauvetage en milieu naturel.
- **Format** : Deux passages successifs.
- **Déroulement** : Le premier équipier part de la plage, entre dans l'eau avec la planche, suit le parcours matérialisé et revient transmettre au second, qui réalise à son tour le parcours.
- **Validation / classement** : Validation à l'arrivée du second équipier dans la zone définie.
- **Sécurité** : Épreuve conditionnée par la météo et l'état de la mer ; adaptation

Rescue Duo

- **Objectif** : Réaliser une mission de sauvetage en coopération.
- **Format** : Binôme.
- **Déroulement** : Le responsable de zone annonce la mission et les rôles. Le duo réalise la séquence prévue dans la zone aquatique et/ou de réception sur plage puis termine ensemble.
- **Validation / classement** : La mission est validée lorsque les deux équipiers ont terminé dans la zone prévue en respectant les consignes.
- **Sécurité** : Entrée dans l'eau uniquement après autorisation du responsable de zone.

Pink Duo Relay

- **Objectif** : Conclure le challenge par une épreuve combinée.
- **Format** : Binôme.
- **Déroulement** : Le final enchaîne plusieurs composantes de la journée : course, Laser Run, obstacles et sauvetage. Les rôles sont répartis selon le parcours installé.
- **Validation / classement** : Le temps s'arrête lorsque les deux équipiers franchissent ensemble l'arrivée.

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

Guide détaillé — SAUVETEUSE Hyper

Le Hyper est une épreuve individuelle enchaînée : RUN BOARD ARENA × 5. Le chronomètre ne s'arrête pas entre les séquences et les zones de transition font partie intégrante de l'épreuve.

Parcours prévisionnel — Saint-Lunaire



Légende : JAUNE = RUN • ROUGE = BOARD. Le tracé présenté est le parcours prévisionnel communiqué par l'organisation. Il pourra être ajusté pour des raisons de sécurité, de météo, d'état de mer ou sur demande des autorités.

Lecture du parcours : la partie course emprunte le secteur littoral de Saint-Lunaire avec un passage vers la Pointe du Décollé et une boucle terrestre à l'est. La partie Board relie les zones de transition par la mer sur le tracé rouge. Les concurrents rejoignent ensuite l'Arena pour les 5 tours Laser Run + obstacles.

Run	Board	Arena	Format
≈ 5 km	≈ 1 km	5 tours	Individuel

Séquence 1 • Run 5 km

- Objectif : Ouvrir l'épreuve par une séquence d'endurance terrestre sur le parcours littoral balisé.
- Format : Individuel • environ 5 km • tracé JAUNE sur la carte.
- Déroulement : Après le départ, le concurrent suit exclusivement le balisage jaune et les indications des signaleurs. Le parcours comprend une portion vers la Pointe du Décollé puis une boucle terrestre sur le secteur est avant de rejoindre la zone de transition. Toute coupe de parcours ou absence à un point de contrôle peut entraîner une pénalité ou un déclassement selon le règlement.

Séquence 2 • Board 1 km

- Objectif : Enchaîner immédiatement avec une séquence aquatique d'endurance en planche de sauvetage.
- Format : Individuel • environ 1 km • tracé ROUGE sur la carte.
- Déroulement : Le concurrent entre dans l'eau uniquement par la zone de mise à l'eau, suit le parcours maritime matérialisé en rouge et respecte les bouées, portes et consignes des personnels de sécurité. Il rejoint ensuite la sortie d'eau et la transition vers l'Arena.
- Validation : toutes les marques de parcours et points de contrôle aquatiques doivent être respectés. La planche doit être déposée dans la zone prévue avant de poursuivre vers l'Arena.
- Sécurité : la partie Board est soumise aux conditions de mer. L'organisation peut modifier le tracé, réduire la distance, retarder le départ ou remplacer/supprimer la séquence aquatique si la sécurité l'exige. Le participant doit être capable de nager et évoluer en milieu marin.

Séquence 3 • Arena × 5 tours

- Objectif : Terminer par une Arena spectaculaire combinant précision au tir, course et franchissements sous fatigue.
- Format : 5 tours obligatoires • Laser Run + course courte + obstacles.
- Déroulement : Chaque tour comprend une séquence de tir laser avec objectif de 5 touches, une boucle de course d'environ 200 à 300 m puis 4 à 6 obstacles. Le concurrent passe obligatoirement au contrôle de tour avant de repartir. Un dispositif de comptage permet d'identifier les 5 passages et un signal annonce le dernier tour.
- Arrivée / classement : après validation du 5e tour, le concurrent effectue le sprint final sous l'arche. Le classement est établi sur le temps total de l'enchaînement RUN + BOARD + ARENA, sous réserve des éventuelles pénalités prévues au règlement. La médaille Finisher est remise à l'arrivée.

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.

Nature des activités et connaissance du milieu aquatique

Le participant reconnaît être expressément informé que certaines épreuves comportent une pratique en milieu aquatique naturel et peuvent notamment inclure nage, sauvetage sportif, utilisation d'une planche de sauvetage, entrée et sortie d'eau, remorquage ou parcours en mer.

Le milieu naturel peut présenter des conditions variables : température de l'eau, vagues, courant, vent, profondeur, visibilité, irrégularité du fond et évolution rapide de la météo.

- Chaque participant doit savoir nager, être à l'aise dans l'eau et être capable de participer aux activités auxquelles il s'inscrit.

- Le participant doit signaler avant le départ toute difficulté, contre-indication, blessure ou situation susceptible de compromettre sa sécurité.
- L'organisation peut refuser un départ, interrompre une participation ou retirer un participant d'une épreuve si sa sécurité ou celle d'autrui paraît compromise.

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 :