



LASER RUN

Gujan mestras

LE DIMANCHE 1 FÉVRIER 2026

RDV AU COMPLEXE SPORTIF CHANTE-CIGALE
COURSES FÉDÉRALES, OPEN, HANDI ET SPORT ADAPTÉ
AVEC LA PRÉSENCE DE AVC TOUTS CONCERNÉS
RESTAURATION ET BUVETTE SUR PLACE

développement durable
LE SPORT S'ENGAGE

LE MOUVEMENT SPORTIF



PROGRAMME LASER RUN

Dimanche 1 Février 2026 / Gujan-Mestras

Plus d'informations : club@gujan-arcachon-pentathlon.fr

Tarifs : 5€ (licenciés) - 10€ (non licenciés) - Gratuit (sport adapté/ sport handicap)

LASER RUN – Complexe sportif Chante-Cigale

9h00 : Accueil et réunion technique

9h30-10h45 : Longue distance (5*1200m – 10m)

11h00 : U9-U11-M70 (2*300m – 5m)

11h30 : U13 – Laser-run pour tous (3*300m – 5m)

12h00-13h30 : PAUSE REPAS

13h30 : M60 - HANDI (3*300m – 5m)

14h00: Epreuve Sport Adapté – Relais Handi Valide

15h00: Remise des récompenses Sport Adapté

15h15: M40+ - M50+ (3*600m – 10m)

15h45 : U15 (3*600m – 10m) – U17 (4*600m – 10m)

16h15 : U19 – U22 – Sénior (5*600m – 10m)

17h00 : Rangement et Nettoyage du site

17h30 : Podiums et Remise des récompenses

* Chaque club devra fournir au minimum un chronométreur pour chaque série de combiné.

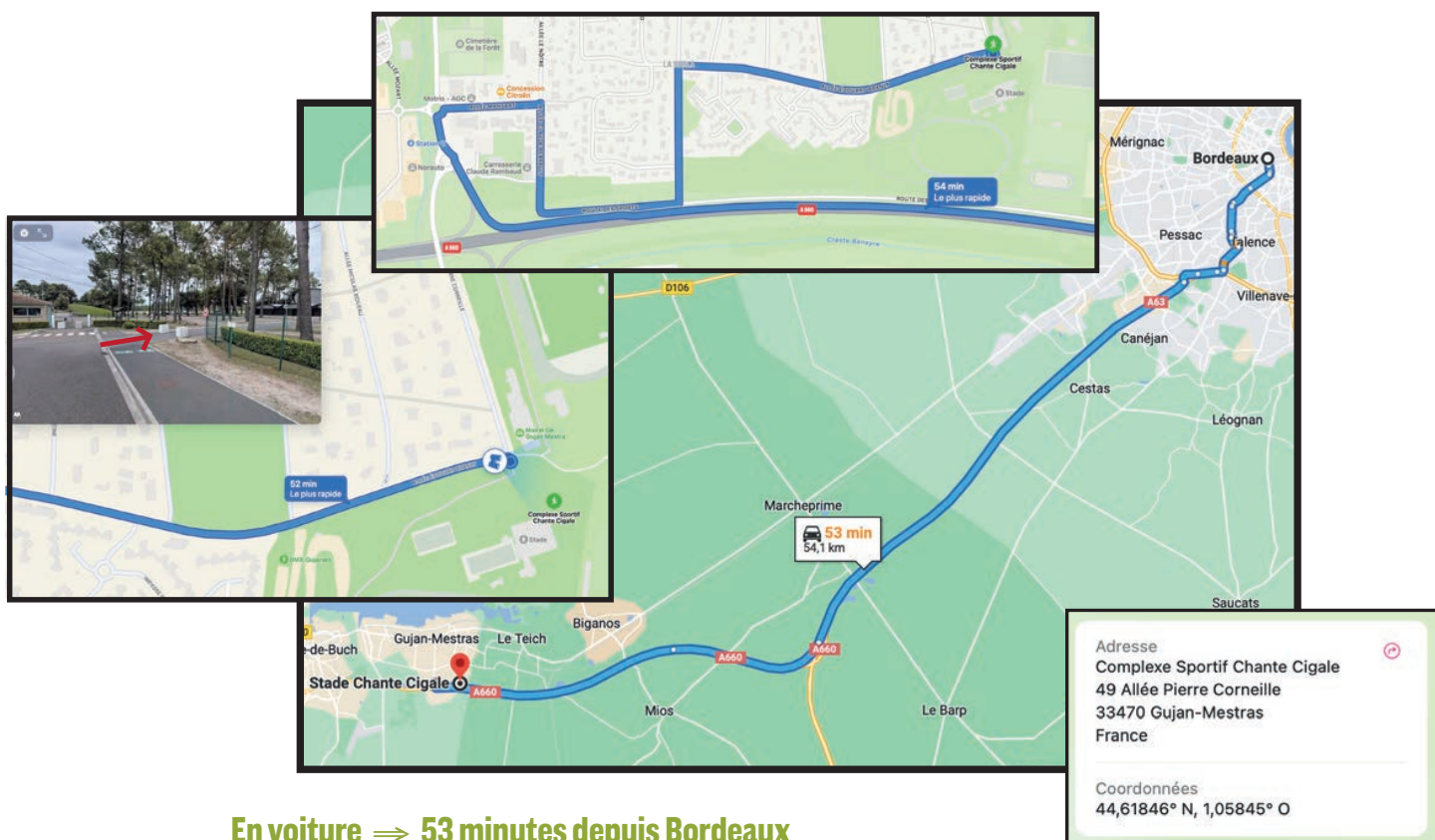
Avant chaque départ 8 min d'échauffement tir/course pour chaque série.

Chaque participant s'engage à respecter les engagements de développement durable de cette compétition.

Programme prévisionnel pouvant évoluer selon le nombre d'inscrits dans chaque catégorie.

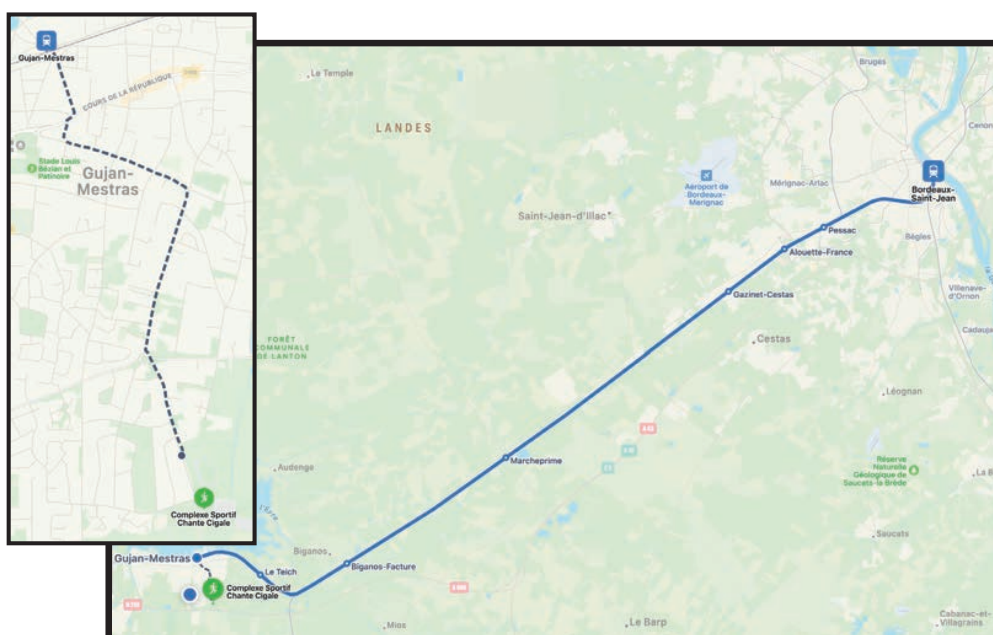
COMMENT VENIR SUR LE SITE

Complexe Sportif :



En voiture ⇒ 53 minutes depuis Bordeaux

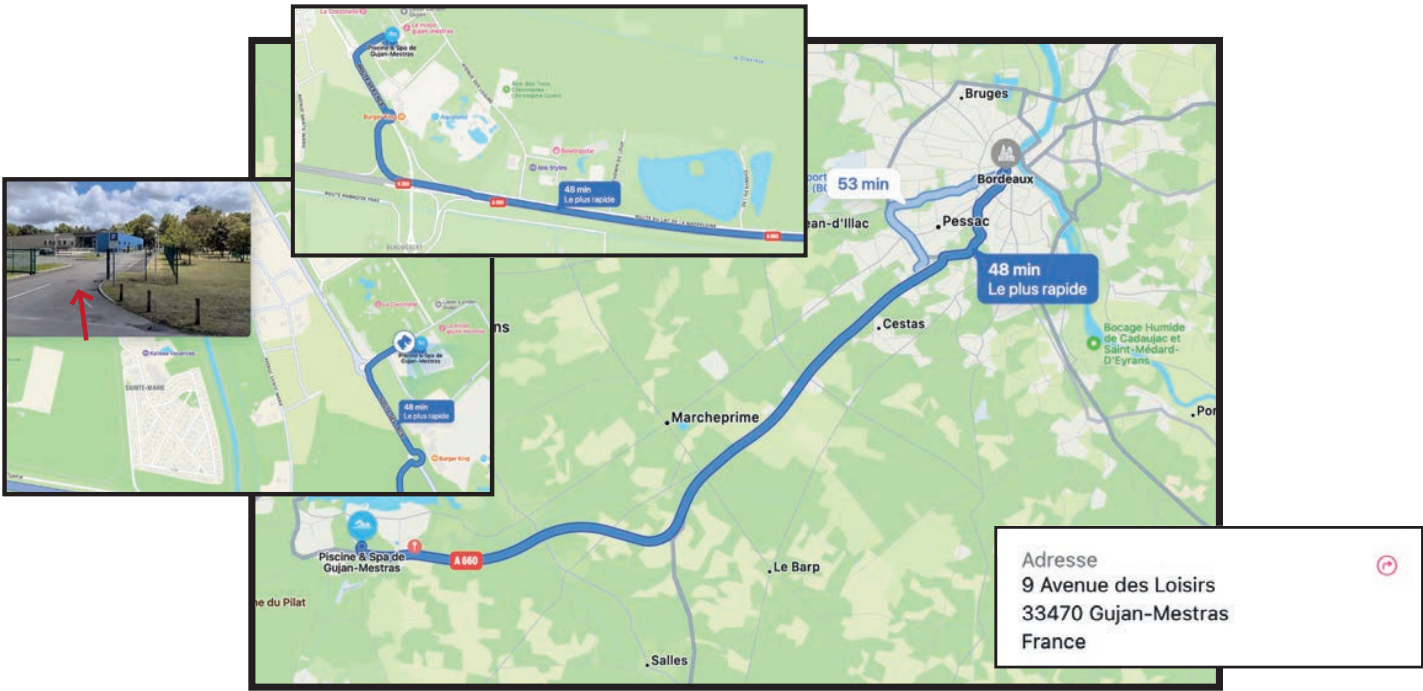
Via A63 et A660



En train ⇒ 38 minutes depuis Bordeaux St Jean

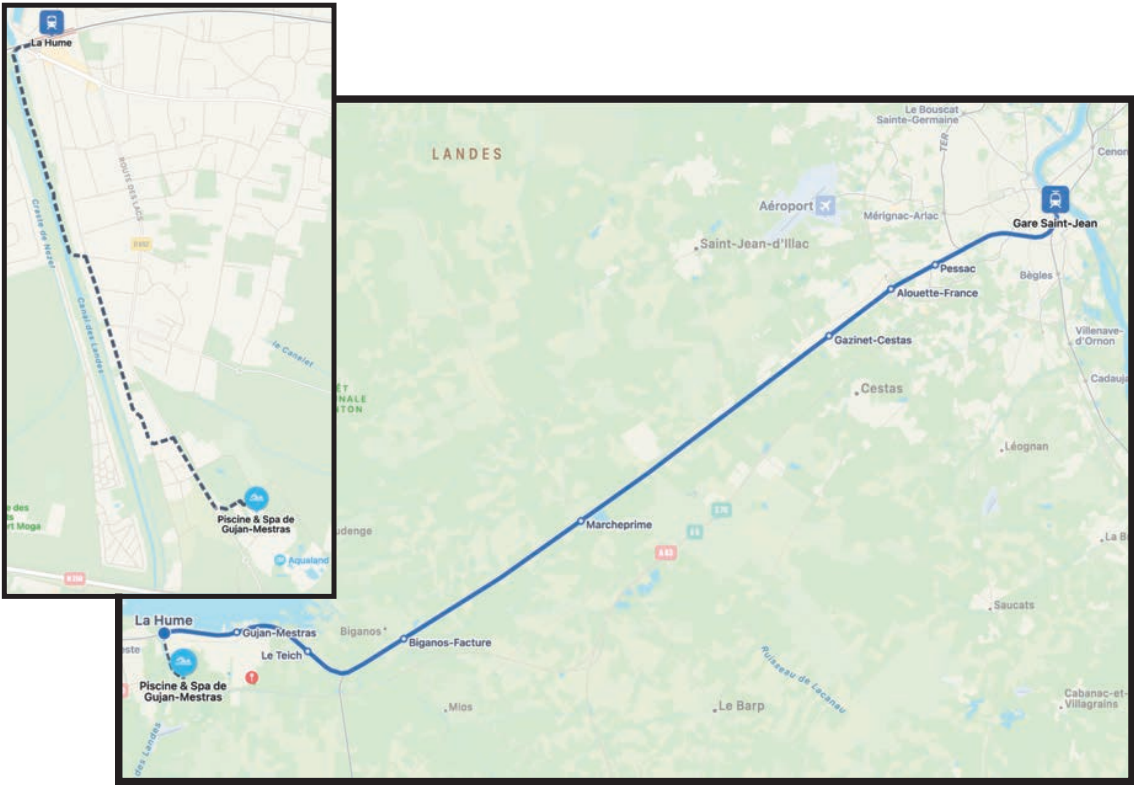
Ter direction Arcachon

Piscine :



En voiture ⇒ 48 minutes depuis Bordeaux

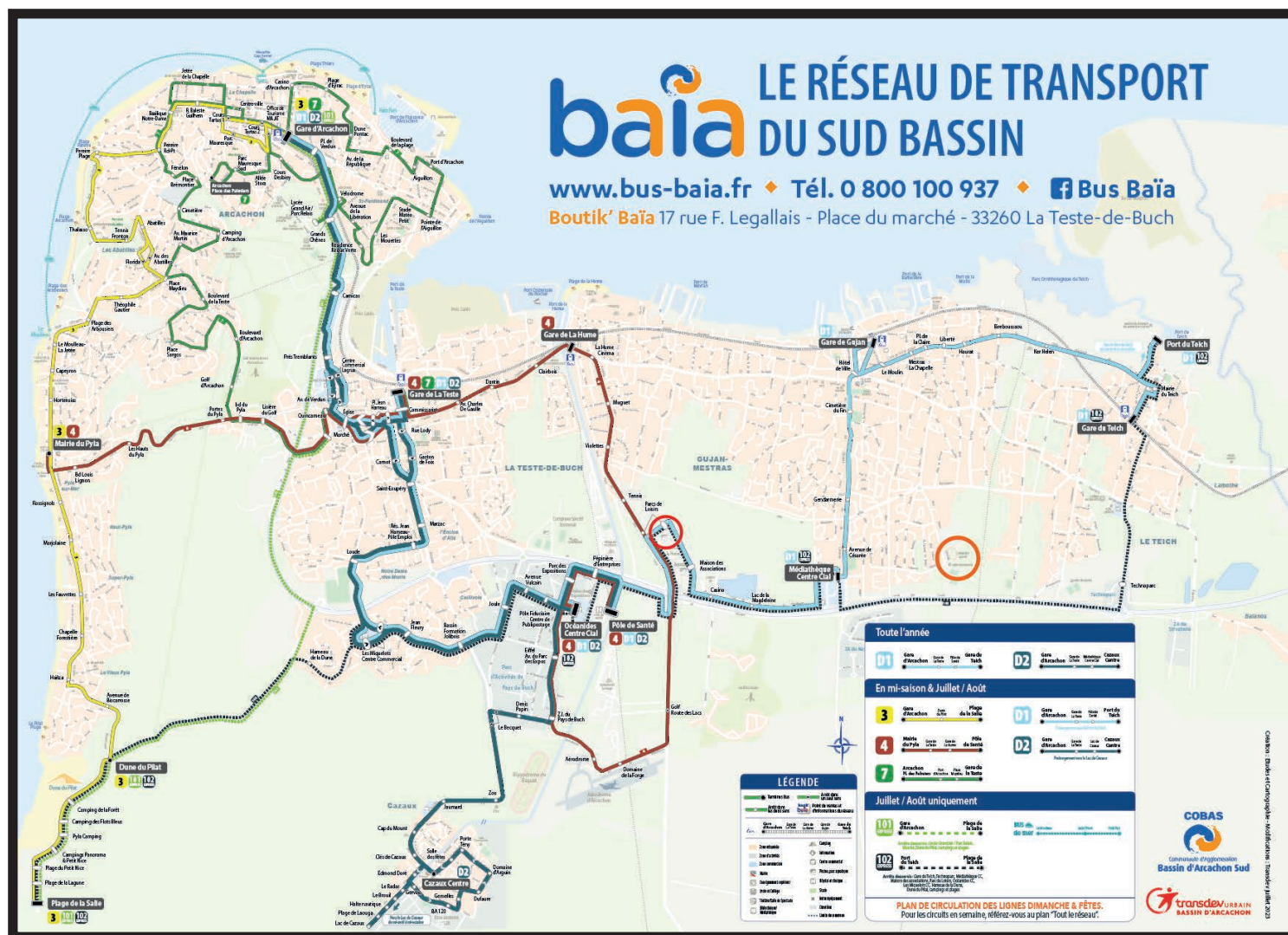
 Via A63 et A660











































En train ⇒ 38 minutes depuis Bordeaux St Jean

 Ter direction Arcachon

- Piscine de Gujan-Mestras
- Complexe Sportif Chante-Cigale, Gujan-Mestras



D1 ▶ Gare du Teich

ARCACHON	 Caperyon	09:53	12:08	14:08	15:53	17:55
	 Hortensia	09:54	12:09	14:09	15:54	17:56
	 Maison de Pyla	09:55	12:10	14:10	15:55	17:57
	 Rossignols	09:56	12:11	14:11	15:56	17:58
	 Marjolaine	09:57	12:12	14:12	15:57	17:59
	 Les Faveolites	09:58	12:13	14:13	15:58	18:00
	 Chapelle Forestière	09:59	12:14	14:14	15:59	18:01
	 Naltes	10:00	12:15	14:15	16:00	18:02
	 Avenue de Biscarosse	10:02	12:17	14:17	16:02	18:04
	 Dôme du Pilat	10:03	12:18	14:18	16:03	18:05
	 Hauts de la Dune	10:08	12:23	14:23	16:08	18:10
	 Les Mouquies à Ciel	10:10	12:25	14:25	16:10	18:12
	 Jean Fleury	10:11	12:26	14:26	16:11	18:13
LA TESTE-DE-BUCH	 Bassin Formation - Jolibois	10:12	12:27	14:27	16:12	18:14
	 Joule	10:14	12:29	14:29	16:14	18:16
	 Avenue Nubian	10:15	12:30	14:30	16:15	18:17
	 Petit Educateur / Centre de Publipostage	10:16	12:31	14:31	16:16	18:18
	 Océanides & Cie	10:21	12:36	14:36	16:21	18:23
	 Parc des Expositions	10:22	12:37	14:37	16:22	18:24
	 Pôle Economique de la COBAS	10:22	12:37	14:37	16:22	18:24
	 Ville de Saint-Jean	10:30	12:45	14:45	16:30	18:30
	 Parcs de Lalande	10:31	12:46	14:46	16:31	18:31
	 Maisons des Associations	10:31	12:46	14:46	16:31	18:31
	 Castex Gujan	10:32	12:48	14:48	16:32	18:32
	 Lac de la Marguerite	10:33	12:48	14:48	16:33	18:33
	 Muséologique & Cie	10:35	12:50	14:50	16:35	18:35
GUJAN-MESTRAS	 Avenue de Cézanne	10:41	12:56	14:56	16:41	18:41
	 Gendarmerie	10:42	12:57	14:57	16:42	18:42
	 Cimetière du Fin	10:43	12:58	14:58	16:43	18:43
	 Village de Ville	10:45	13:00	15:00	16:45	18:45
	 Gare de Gaspes-Mestras	10:46	13:03	15:03	16:46	18:46
	 Le Moulin	10:49	13:04	15:04	16:49	18:49
	 Mestras la Chapelle	10:50	13:05	15:05	16:50	18:50
	 Place de la Claire	10:51	13:06	15:06	16:51	18:51
	 Liberté	10:52	13:07	15:07	16:52	18:52
	 Naurat	10:53	13:08	15:08	16:53	18:53
	 Ebrehoussau	10:53	13:08	15:08	16:53	18:53
	 Ker Hallen	10:54	13:09	15:09	16:54	18:54
	LE TEICH	 Mairie du Teich	10:57	13:12	15:12	16:57
 Teich		10:58	13:13	15:13	16:58	18:58

D1 ▶ Capeyron

		10:46	12:46	14:31	17:46
LE TEICH	Gare du Teich	10:46	12:46	14:31	17:46
	Mairie du Teich	10:48	12:48	14:33	17:48
	Ker Hellen	10:50	12:50	14:35	17:50
	Embronnouau	10:51	12:51	14:36	17:51
	Haurat	10:52	12:52	14:37	17:52
	Liberté	10:53	12:53	14:38	17:53
	Place de la Claire	10:54	12:54	14:39	17:54
	Mestras la Chapelle	10:55	12:55	14:40	17:55
	Le Moulin	10:56	12:56	14:41	17:56
	Gare de Gujan-Mestras	10:58	12:58	14:43	17:58
GUJAN-MESTRAS	Hôtel de Ville	11:00	13:00	14:45	18:00
	Comité de l'En	11:02	13:02	14:47	18:02
	Gendarmerie	11:03	13:03	14:48	18:03
	Avenue de Casarée	11:04	13:04	14:49	18:04
	Médiathèque C. Clai	11:09	13:09	14:54	18:09
	Lac de la Magdeleine	11:11	13:11	14:56	18:11
	Casino Gujan	11:12	13:12	14:57	18:12
	Maison des Associations	11:13	13:13	14:58	18:13
	Parc de Loloën	11:14	13:14	14:59	18:14
	Pôle de Santé	11:23	13:23	15:08	18:23
LA TESTE-DE-BUCH	Pôle Economique de la COBAS	11:24	13:24	15:09	18:24
	Centre des Expositions	11:24	13:24	15:09	18:24
	Océanides C. Clai	11:25	13:25	15:10	18:25
	Pôle Fiscaleire / Centre de Publipostage	11:26	13:26	15:11	18:26
	Avenue Vulcan	11:27	13:27	15:12	18:27
	Jardin	11:28	13:28	15:13	18:28
	Bassin Formation - Jobbois	11:30	13:30	15:15	18:30
	Jean Fleury	11:31	13:31	15:16	18:31
	Les Miquettes C. Clai	11:32	13:32	15:17	18:32
	Hameau de la Danie	11:34	13:34	15:19	18:34
LA TESTE-DE-BUCH	Dune du Pilat	11:39	13:39	15:24	18:39
	Avenue de Biscarosse	11:40	13:40	15:25	18:40
	Haltes	11:42	13:42	15:27	18:42
	Chapelle Forensiere	11:43	13:43	15:28	18:43
	Les Fauvettes	11:44	13:44	15:29	18:44
	Marjolaine	11:45	13:45	15:30	18:45
	Ressignols	11:46	13:46	15:31	18:46
	Mairie du Pyla	11:47	13:47	15:32	18:47
	Nortemias	11:48	13:48	15:33	18:48
		11:49	13:49	15:34	18:49

DISTANCES TRIATHLE & LASER-RUN

JE SUIS NÉ(E) EN ...	JE SUIS EN ...	JE NAGE ...	JE TIR À ...	JE COURS ...	FOIS ...
ÂGE	CATÉGORIE	DISTANCE (NATATION)	DISTANCE (TIR)	NOMBRE DE TOURS	DISTANCE (COURSE)
1956 et avant	Master70+	50m	5m	2	300m
1957-1966	Master60+	50m	5m	3	300m
1967-1976	Master50+	100m	10m	3	600m
1977-1987	Master40+	100m	10m	3	600m
1988-2004	Sénior	200m	10m	5	600m
2005-2006-2007	U22	200m	10m	5	600m
2008-2009	U19	200m	10m	5	600m
2010-2011	U17	200m	10m	4	600m
2012-2013	U15	100m	10m	3	600m
2014-2015	U13	100m	5m	3	300m
2016-2017	U11	50m	5m	2	300m
2018-2019	U9	50m	5m	2	300m

LOGEMENTS À PROXIMITÉ DU SITE

Relais Aire des 3 Coccinelles ☒ 10 minutes en voiture

☎ 0688996572

📍 12 Av. des Loisirs, 33470 Gujan-Mestras

Informations:

Emplacement - 14.50 €/nuit/camping-car

B&B HOTEL Arcachon Gujan Mestras ☆ ☆ ☒ 10 minutes en voiture

🌐 <https://www.hotel-bb.com/fr>

📍 1 Av. des Loisirs, 33470 Gujan-Mestras

Informations:

➤ 10 chambres

Chambre double (base 2 personnes) - 55€ à 100€

Petit déjeuner - À partir de 8,50€ /personnes

Ibis Styles Arcachon Gujan-Mestras ☆ ☆ ☆ ☒ 10 minutes en voiture

☎ 0557162997

📍 3 Avenue Des Loisirs, Rte des Bénévoles, 33470 Gujan-Mestras

Informations:

➤ 10 chambres

Chambre double (base 2 personnes) - 95€ à 100€

Petit déjeuner - Inclus

Plus de logements (office du tourisme): <https://www.gujanmestras.com/ou-dormir/>



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Banque 15589	Guichet 33576	N° de compte 077100967 40	Clé RIB 31
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	----------------------

Titulaire du compte : GMBA PENTATHLON MODERNE

MAISON DES ASSOCIATIONS
ROUTE DES BENEVOLES

33470 GUJAN MESTRAS

Domiciliation : CCM MERIGNAC CHEMIN LONG

Devise : EUR

IBAN
FR76 1558 9335 7607 7100 9674 031

BIC
CMBRFR2BXXX

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Banque 15589	Guichet 33576	N° de compte 077100967 40	Clé RIB 31
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	----------------------

Titulaire du compte : GMBA PENTATHLON MODERNE

MAISON DES ASSOCIATIONS
ROUTE DES BENEVOLES

33470 GUJAN MESTRAS

Domiciliation : CCM MERIGNAC CHEMIN LONG

Devise : EUR

IBAN
FR76 1558 9335 7607 7100 9674 031

BIC
CMBRFR2BXXX

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Banque 15589	Guichet 33576	N° de compte 077100967 40	Clé RIB 31
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	----------------------

Titulaire du compte : GMBA PENTATHLON MODERNE

MAISON DES ASSOCIATIONS
ROUTE DES BENEVOLES

33470 GUJAN MESTRAS

Domiciliation : CCM MERIGNAC CHEMIN LONG

Devise : EUR

IBAN
FR76 1558 9335 7607 7100 9674 031

BIC
CMBRFR2BXXX

Conservez vos RIB inutilisés, ils pourront vous servir ultérieurement



LASER RUN GUJAN-MESTRAS

La violence n'est pas sport

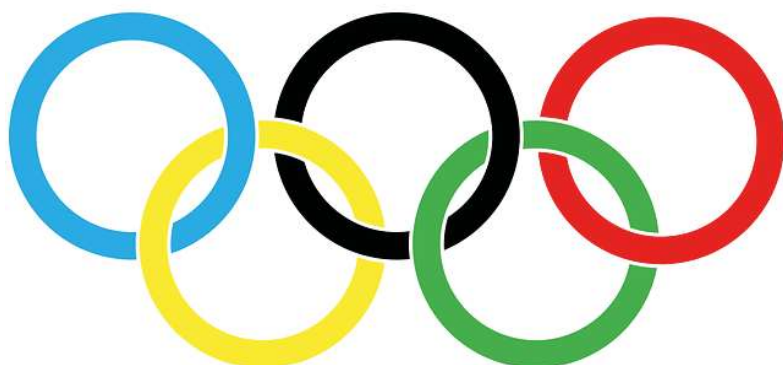




TABLE DES MATIERES

1. Editorial
2. AVC Tous concernés
3. Les valeurs de l'Olympisme
4. Définitions des discriminations, sexisme, racisme, ...
5. Les 5 dispositifs nationaux pour mieux aider et accompagner les mineur(e)s victimes de comportements discriminatoires
6. Dopage
7. Nutrition et Hydratation du sportif
8. Violences et Violences sexuelles
9. Petits jeux autour des thèmes du pentathlon moderne, de l'olympisme, et de la sensibilisation autour du dopage, des violences dans le sport, ...



Le club GMBA Pentathlon Moderne a souhaité mobiliser l'ensemble de ses licenciés et les participants aux animations et compétitions qu'il organise autour du développement durable. A cette fin, le club a sollicité la labellisation « Développement durable, le sport s'engage® » créée par le CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français)

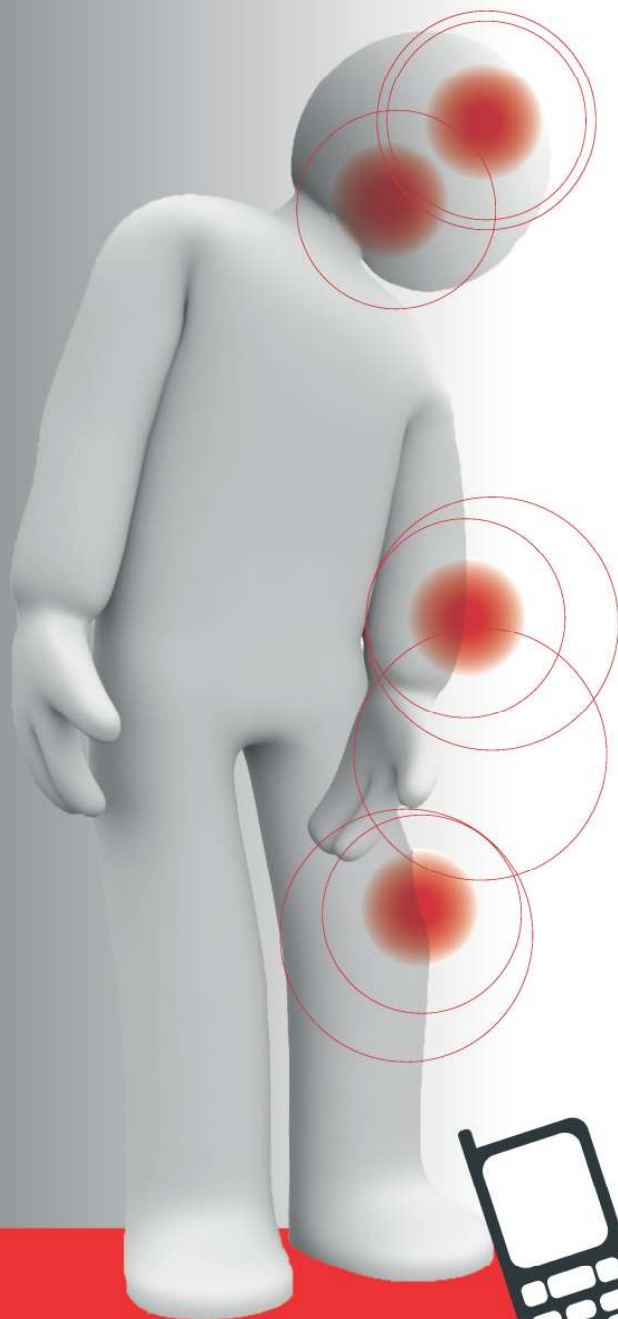


Le club a à coeur d'être un acteur dans la sensibilisation de ses adhérents face aux dangers de la discrimination, des violences, du dopage, de la sédentarité.

A cette fin, le club s'engage à chercher à :

- Améliorer l'accessibilité du sport : mettre en place des épreuves spécifiques au sport adapté et au sport handicap, ainsi que des épreuves handi-valides
- Sensibiliser les participants aux violences dans le sport, aux valeurs olympiques, au développement durable ... via des outils numériques et des partenaires présents lors de l'évènement

CHAQUE MINUTE COMPTE



Vous ressentez
brutalement
une **faiblesse**
d'un côté du corps,
une **paralysie**
du bras, du visage,
une **difficulté** à
parler...

...c'est peut-être
un **AVC**
Accident
Vasculaire
Cérébral



COMPOSEZ
VITE LE **15**



En France, 150 000 AVC sont recensés chaque année.

1 AVC toutes les 4 secondes. 1 personne sur 5 décède dans le mois qui suit, les 3/4 des survivants en garderont des séquelles définitives, 1/3 deviendront dépendant, 1/4 ne reprendront jamais d'activité professionnelle, 1/4 des patients qui ont fait un AVC sont dépressifs.

En Nouvelle-Aquitaine, deux AVC sont dénombrés toutes les heures ; Les maladies cardio-neuro-vasculaires y représentent la 1ère cause de mortalité.

**La prévention des risques est primordiale.
L'exercice physique est un facteur positif pour éviter
les accidents vasculaires cérébraux et leur récurrence.**

Comment prévenir l'accident vasculaire cérébral :

Voici les six mesures qu'il est possible de prendre pour réduire le risque d'accident vasculaire cérébral et les dangers qu'il présente :

- Connaître ses facteurs de risque personnels : hypertension artérielle, diabète et hypercholestérolémie,
- **Pratiquer régulièrement une activité physique,**
- Équilibrer son alimentation en privilégiant les fruits et les légumes et en réduisant la consommation de sel pour rester en bonne santé et éviter l'hypertension artérielle,
- Limiter sa consommation d'alcool,
- Éviter de fumer. Si vous fumez, demandez de l'aide pour arrêter,
- Apprendre à reconnaître les signes d'alerte d'un accident vasculaire cérébral.

3 VALEURS FONDAMENTALES DE L'OLYMPISME :

L'AMITIÉ :

Le partage, écouter, éduquer, célébrer avec les autres, la fraternité, l'unité et la camaraderie, la tolérance, le respect de chacun et des différences, la solidarité, s'encourager et s'entraider.

L'EXCELLENCE :

Progresser, se dépasser, repousser ses limites, réussir et atteindre ses objectifs, inspirer, devenir un modèle, donner le meilleur de soi.

LE RESPECT :

De son corps, de sa santé, de son bien être, des autres et de leurs origines, des règles et des arbitres dans la victoire comme dans la défaite, de l'environnement. le respect va de pair avec le fair-play et la lutte contre le dopage ou tout autre comportement contraire à l'éthique.

V
A
L
E
U
R
S

O
L
Y
M
P
I
Q
U
E
S



DEFINITIONS

Oui, les discriminations sur la base de l'origine, de la religion, du sexe ou encore de l'orientation sexuelle ne doivent plus être un tabou dans le champ du sport, ces pratiques sont punies par la loi. Oui, le champ du sport n'est pas une zone de non-droit dans laquelle tout serait permis... comme la promotion de l'exclusion et son encouragement.

La discrimination, c'est quoi ?

En droit, une discrimination est un traitement défavorable fondé sur un critère défini par la loi (origine, sexe, religion, orientation sexuelle...) ET qui relève d'une situation visée par la loi (accès à un emploi, un service, un logement...). Défavoriser une personne en raison de ses origines, son sexe, son âge, son handicap, ses opinions... est interdit par la loi et les conventions internationales auxquelles adhère la France.

Le racisme et l'antisémitisme : c'est quoi ?

Le racisme est une idéologie qui part du postulat de l'existence de races humaines, et qui considère que certaines sont intrinsèquement supérieures à d'autres. L'antisémitisme se distingue du racisme et de la xénophobie. C'est une forme de racisme spécifique à l'égard des juifs. Le racisme et l'antisémitisme se matérialisent par des actes et des comportements fondés, consciemment ou non, sur la croyance en la supériorité de certaines catégories de populations. Ces comportements de rejet sont sanctionnés, au plan pénal, par la loi.

Le sexisme : c'est quoi ?

Il s'agit d'une idéologie qui érige la différence sexuelle en différence fondamentale déterminant un jugement sur l'intelligence, les compétences et les comportements. Le sexisme se matérialise par des actes et des comportements fondés, consciemment ou non, sur la croyance en la supériorité d'un sexe sur un autre (qui va généralement dans le sens d'une supériorité des hommes sur les femmes). Cette prétendue supériorité des hommes sert à justifier l'infériorisation et la discrimination à l'égard des femmes et la domination masculine. Ce comportement de différenciation est sanctionné, au plan pénal, par la loi.

La haine LGBT+ : c'est quoi ?

Il est ici question d'une attitude de peur, de rejet voire de haine contre des personnes en raison de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre. L'orientation sexuelle : elle se caractérise par l'attirance qu'un individu éprouve pour les autres, de sexe différent ou de même sexe. L'identité de genre : elle consiste dans la conviction intime d'un être humain d'être de tel ou tel genre (féminin ou masculin). Cette identité personnelle profonde (être un homme ou une femme, les deux, ni l'un ni l'autre, etc.) peut correspondre ou non avec le sexe biologique qui a été attribué à la naissance. Ces comportements de rejet sont sanctionnés, au plan pénal, par la loi.

De quoi parle-t-on ?

PRÉVENIR LES DISCRIMINATIONS DANS LE SPORT AUCUN DE CES COMPORTEMENTS NE REPOSE SUR UN MOTIF ACCEPTABLE !... Y COMPRIS DANS LE CHAMP DU SPORT !

Appel d'urgence enfant en danger



Appeler si vous êtes victime ou si vous avez connaissance d'une situation de maltraitance d'un enfant.

Quand peut-on appeler ?

Le 119 est disponible 7J/7J et 24H/24H.

Les appels de mineurs sont traités prioritairement.

Depuis le 3 mai 2021, si vous avez moins de 21 ans, il est également possible de joindre le SNATED par tchat (les permanences sont indiquées sur le site du 119) : <https://www.allo119.gouv.fr/besoin-daide>

Pourquoi appeler ce numéro ?

Ce numéro est gratuit quelle que soit la provenance de l'appel y compris d'un téléphone portable. L'appel n'apparaît pas sur la facture téléphonique et l'échange reste confidentiel.

Les écoutants du 119, professionnel de l'enfance (psychologues, travailleurs sociaux, juristes...), sont à l'écoute des appelants et apportent soutien, conseils et orientation.

En cas de situation préoccupante, le 119 peut transmettre les informations recueillies aux services départementaux de protection de l'enfance pour suites à donner à la situation.

LE DEFENSEUR DES DROITS



Appeler si :

- Les droits d'un enfant ne sont pas respectés ou qu'une situation met en cause son intérêt
- Vous pensez être victime d'une discrimination, c'est-à-dire d'un traitement défavorable fondé sur un critère défini par la loi (âge, sexe, origine, handicap...) et dans un domaine reconnu par la loi.

Quand peut-on appeler ?

Vous pouvez contacter les équipes du Défenseur des droits :

- Par téléphone au 3928 (prix d'un appel local)
- Via le formulaire en ligne dans la rubrique « saisir le Défenseur des droits » ;
- Ou par tchat sur la plateforme spécialisée www.antidiscriminations.fr, du lundi au vendredi, de 9h à 18h.
- Par courrier gratuit sans affranchissement, à l'adresse suivante : Défenseur des droits, Libre réponse 71120, 75342 Paris CEDEX 07.
- Par le biais d'un des 500 délégués du Défenseur des droits. Ils peuvent vous recevoir lors de leurs permanences, dans près de 750 points d'accueil répartis en France métropolitaine et outremer (préfectures, mairies, maisons du droit et de la justice, établissements pénitentiaires...)

Pourquoi appeler ?

Le Défenseur des droits veille, en particulier, au respect de « l'intérêt supérieur de l'enfant », c'est-à-dire que l'intérêt de l'enfant soit considéré comme primordial et prioritaire sur tout autre.

Par ailleurs, le Défenseur des droits s'assure de la non-discrimination des enfants et de leur effective participation aux décisions et aux initiatives qui les concernent.

Dans ce domaine, le Défenseur des droits peut être saisi par :

- Un enfant, un jeune de moins de 18 ans ;
- Son représentant légal ;
- Un membre de sa famille ;
- Un service médical ou social (médecin, infirmière, éducateur, assistante sociale... ;
- Une association de défense des droits de l'enfant.

Le Défenseur des droits dispose de nombreux pouvoirs pour enquêter sur les demandes qui lui sont adressées.

À l'issue de son enquête, s'il estime que l'atteinte à un droit ou une liberté est établie, le Défenseur des droits peut, en fonction de la réclamation, proposer un règlement amiable, formuler des recommandations, demander des sanctions disciplinaires, présenter des observations devant le juge si celui-ci est saisi, ou proposer une transaction pénale.

LICRA

CONTACT SPÉCIFIQUE EN CAS DE COMPORTEMENT À CARACTÈRE RACISTE ET ANTISÉMITES

N° TÉLÉPHONE : 01 45 08 08 08

Qui peut appeler ?

L'appel peut provenir de la victime, d'un proche ou d'un témoin direct.

Quand peut-on appeler ?

Il s'agit d'une ligne d'écoute ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Pourquoi appeler ?

La personne qui se confie pourra obtenir auprès de l'écouteur non seulement une écoute attentive mais aussi des informations pour l'aider dans ses démarches juridiques. En outre, la Licra propose des permanences physiques sur rendez-vous à Paris et dans certaines sections en province. Il est par ailleurs possible de contacter la Licra en remplissant un formulaire dédié présent sur le site Internet, accessible à l'adresse suivante : <https://www.licra.org/signaler-formulaire>

LE REFUGE

CONTACT SPÉCIFIQUE EN CAS DE COMPORTEMENT MANIFESTANT UNE HAINE LGBT+

N° TÉLÉPHONE D'URGENCE ET ANONYME : 06 31 59 69 50

Qui peut appeler ?

L'appel peut provenir de la victime, d'un proche ou d'un témoin direct.

Quand peut-on appeler ?

Il s'agit d'une ligne d'écoute ouverte 7J/7J et 24H/24H.

Pourquoi appeler ?

La personne (18/25 ans) qui se confie pourra obtenir auprès de l'écouteur non seulement une écoute attentive mais aussi des informations pour l'aider à trouver une solution (notamment hébergement d'urgence...).

L'appel permettra également de rassurer, discuter, orienter vers d'autres structures partenaires, et dans le cas de situations critiques, transmettre les coordonnées du jeune à l'un des travailleurs sociaux.

Celui-ci pourra établir un état des lieux complet de la situation du jeune et si possible lui proposer une prise en charge dans l'une des délégations du Refuge.

Vous pouvez également faire la démarche sur le lien suivant : <https://www.le-refuge.org/contact>

SOS HOMOPHOBIE

CONTACT SPÉCIFIQUE EN CAS DE COMPORTEMENT À CARACTÈRE RACISTE ET ANTISÉMITES

N° TÉLÉPHONE : 01 48 06 42 41

Qui peut appeler ?

L'appel peut provenir de la victime, d'un proche ou d'un témoin direct.

Quand peut-on appeler ?

Il s'agit d'une ligne d'écoute ouverte du lundi au vendredi de 18h à 22h, le samedi de 14h à 16h et le dimanche de 18h à 20h (sauf jours fériés).

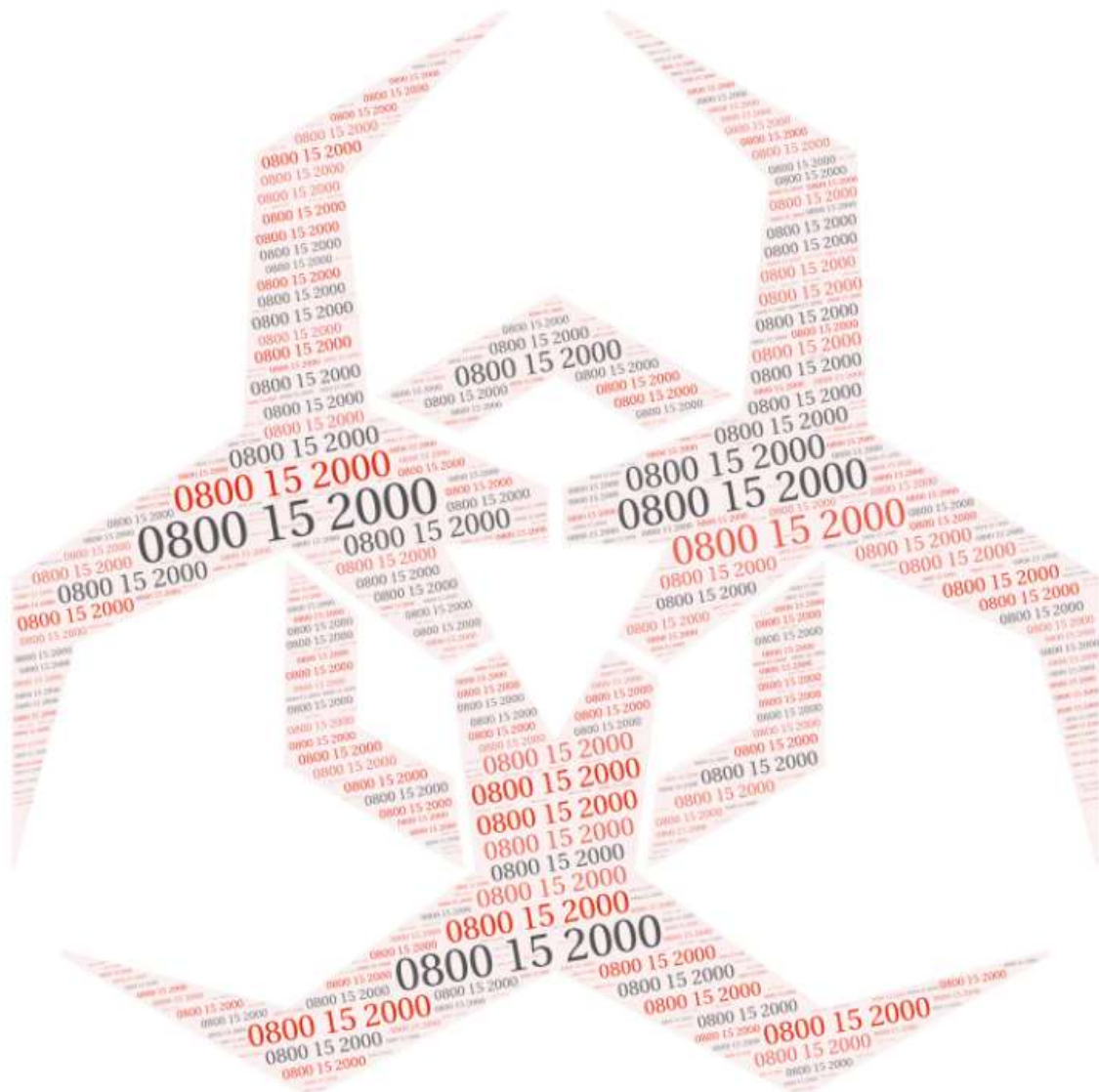
Il est également possible de contacter SOS homophobie par tchat, à l'adresse <http://www.sos-homophobie.org/chat>, le jeudi de 21h à 22h30 et le dimanche de 18h à 19h30 (sauf jours fériés).

Pourquoi appeler ?

La personne qui se confie pourra obtenir auprès de l'écouteur non seulement une écoute attentive mais aussi des informations pour l'aider dans ses démarches juridiques.

Pour contacter l'association et signaler un acte LGBTphobe : <https://www.sos-homophobie.org/nous-contacter>

Numéros d'écoute dopage



Centre de contact.
Aide et oriente les sportifs en difficulté face
au dopage.



MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

ZÉRO TOLÉRANCE POUR LES VIOLENCES



**PARTAGE, ÉPANOUISSEMENT, RESPECT, ÉDUCATION :
ICI, MON CLUB ET MA VILLE S'ENGAGENT**

#TousConcernés

Pour que les
violences sexuelles
ne soient plus un
tabou, car le sport
est le lieu du vivre-
ensemble et du
respect d'autrui :
il est important de
ne pas banaliser,
de ne pas
sous-estimer,
ni d'ignorer
les signaux que
mon enfant
pourrait émettre.

Soyons tous
vigilants,
assurons la
sécurité physique
et morale
de nos enfants
et accueillons
leur parole.



Accueillir tout le monde
sans discrimination



Respecter l'**intimité**, la **dignité** et
la **pudeur** de chacune et de chacun



Organiser et assurer la **surveillance**
des déplacements



Héberger **séparément** et **en sécurité**
encadrants, sportives et sportifs



Limiter les contacts physiques
adultes/enfants-jeunes à des gestes
nécessaires à la pratique sportive



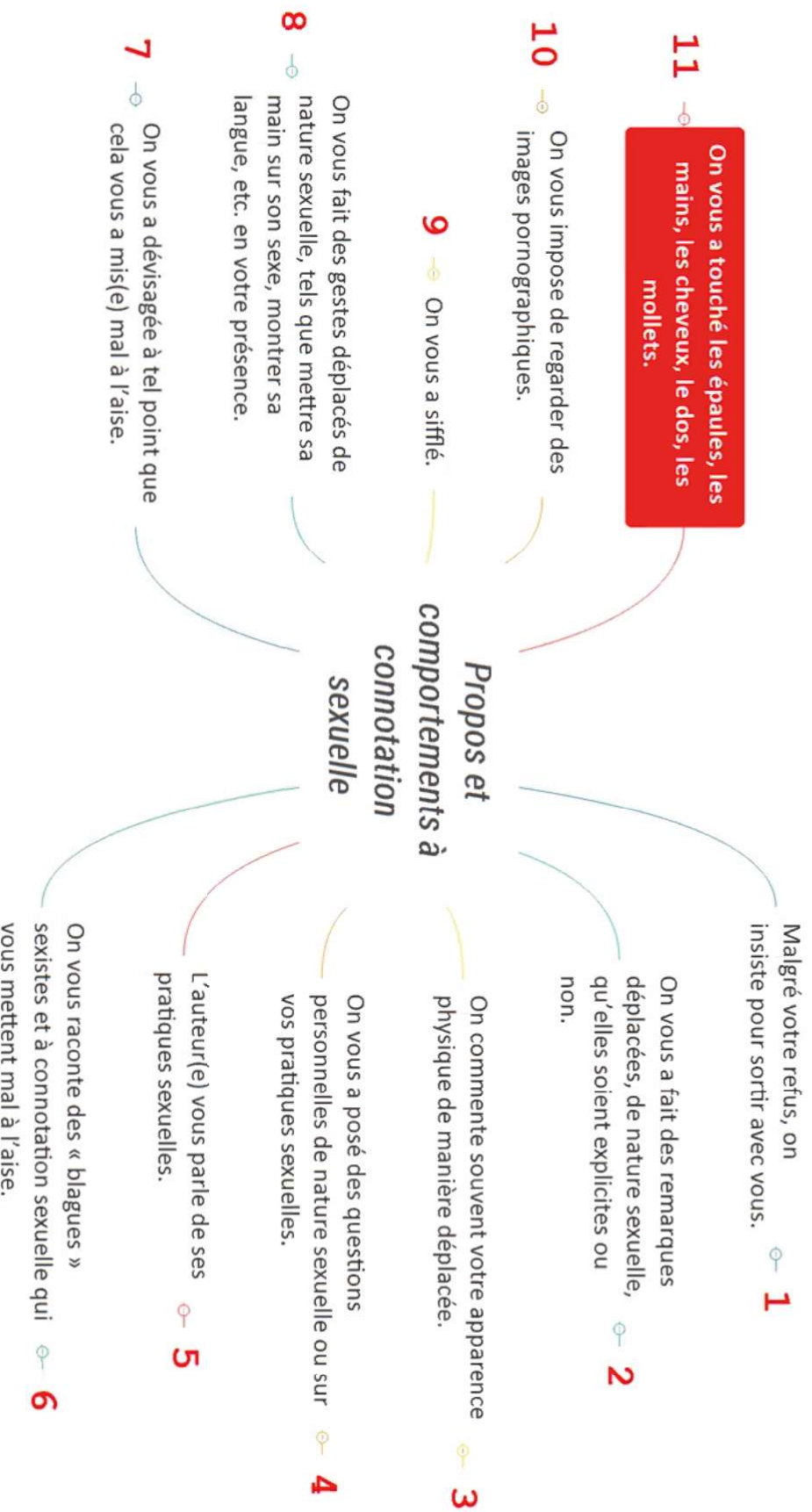
Limiter les photos et vidéos avec
les enfants-jeunes aux seules activités
du club



Interdire le bizutage



Harcèlement sexuel Propos et comportements à connotation sexuelle





VIOLENCES SEXUELLES : LES PEINES ENCOURUES

Infraction	Type	Sanction pénales
Viol	Crime	15 ans réclusion criminelle Conditions aggravantes : 20 ans
Agression Sexuelle	Délit	5 ans prison et 75k d'amende Conditions aggravantes : 7 ans + 100k
Harcèlement sexuel	Délit	2 ans prison + 30k amende Conditions aggravantes : 3 ans + 45k
Exhibition sexuelle	Délit	1 an prison + 15k amende
Voyeurisme	Délit	1 an prison + 15k amende Conditions aggravantes : 2 ans + 30k amende
Outrage sexiste	Contravention	4 ^{ème} classe (90-750 euros) Conditions aggravantes : 5 ^{ème} classe = 1500 euros Récidive : 3000 euros

PETITS JEUX

Dans le cadre du rôle d'éducation et de sensibilisation à divers thématiques du club, le club a décidé de s'y atteler de manière ludique en créant 2 applications Web :

- <https://learningapps.org/display?v=pi7j6w5q222>
- <https://learningapps.org/watch?v=ptr79hbx322>
- <https://learningapps.org/watch?v=p2se2u63t24>

Dans ces applications, vous pourrez retrouver des petits jeux :

- Autour du thème du [pentathlon moderne](#) : quizz, mots fléchés,...
- Autour du thème de l'[Olympisme](#)
- Autour du thème du [dopage](#) et des [violences](#) dans le sport
- Autour du thème « [Apprendre à porter secours](#) »
- Autour du thème du [corps et de son fonctionnement](#)



L'ALIMENTATION DU SPORTIF ADULTE

« Chaque sportif a des besoins qui lui sont propres et qui dépendent de différents facteurs tels que l'âge, le sexe, le capital génétique, le type d'activité et le niveau d'entraînement. »

Eve Tiollier

Chercheur en nutrition du sport au Laboratoire SEP et responsable de la mission nutrition de l'INSEP

L'ENTRAÎNEMENT OU LA COMPÉTITION COMMENCE DÉJÀ DANS L'ASSIETTE !

LE PETIT DÉJEUNER DU SPORTIF... ESSENTIEL !

Le corps se réveille à jeun, il a besoin de recharger ses réserves.

Le petit déjeuner doit être complet, équilibré et varié.

De quoi doit-il être composé ?



- De **protéines** animales ou végétales
- De **glucides** pour l'énergie ("carburant" préféré des muscles)
- De **lipides** pour le bon fonctionnement cellulaire
- + Une **boisson**, indispensable pour réhydrater son corps après la nuit
- + Des **vitamines et des minéraux**



Eau, Thé, Café, Lait de vache ou boisson végétale (soja, riz...)



Lait, Muesli, Fruit frais



Pain, Jambon, Compote de pommes

- Éviter toute pratique sportive à jeun afin de ne pas vous exposer au risque d'un malaise hypoglycémique et/ou de blessure.

LES COLLATIONS "RÉCUP" APRÈS L'EFFORT

- Dans les 20 à 30mn après l'effort.

3 objectifs :

- **Réhydrater**
- **Reconstituer les réserves de sucre** : fruits séchés, jus de fruits dilué, ...
- **Réparer les fibres musculaires et restaurer le métabolisme des cellules** : oeuf, produit laitier, poisson,...



Fromage blanc mélangé avec une banane ou compote



Yaourt et fruit ou compote



Yaourt et une barre de céréales

LE DÉJEUNER AVANT UNE COMPÉTITION OU UN ENTRAÎNEMENT

L'alimentation doit non seulement être bonne et énergétique mais aussi digeste.

PRIVILÉGIER

- Les **légumes et les fruits cuits**
- La **viande blanche et le poisson**
- Les **féculents** : pâtes blanches, riz blanc, pommes de terre, ...
- Des **céréales** : flocons d'avoine, muesli, ...

ÉVITER

- Les **aliments fermentés, gras, épicés et acides** (ex : sauce tomate, soda, viennoiseries, charcuteries, ...)
- Les **repas prêts à l'emploi**
- Les **légumes secs**

- Pour une meilleure digestion, prendre le temps de manger et de bien mastiquer.
Respecter le temps de digestion des aliments



Un entraînement le matin ?

Le petit déjeuner est conseillé 1h30 à 2h00 avant l'effort.

Un entraînement le midi ou le soir ?

Une petite collation 1h avant l'effort est suffisante.

Un entraînement l'après-midi ?

Reprendre une activité seulement 2 à 3h après le repas.

Ma boîte à lunch en déplacement sportif

Si le départ a lieu tôt, le repas de la veille au soir est important. L'aspect "timing" du repas en fonction de l'horaire du début de l'échauffement pré-match, sera géré par l'entraîneur. Privilégier la **"boîte à lunch" faite maison** afin d'assurer les apports essentiels à l'effort

UN COUP DE POUCE PENDANT L'EFFORT

- **Au-delà de 1h30, et si l'effort est intense, garder à portée de mains au choix :**

- Des fruits secs tels que : des raisins, des figues, des abricots secs, ...
- Une compote de fruits ou de la pâte de fruits
- Une barre de céréales (avec des lipides < 7/8%)
- **Et de l'eau ... toujours de l'eau !**

Les informations et conseils suivants ne tiennent pas compte des particularités ou régimes de chacun (végétarien, sans gluten, sans lactose, ...) à adapter avec un professionnel. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de vos entraîneurs et/ou d'une diététicienne nutritionniste.

L'ALIMENTATION DU SPORTIF ENFANT

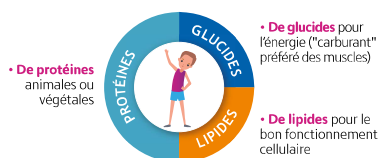


L'ENTRAÎNEMENT OU LA COMPÉTITION COMMENCE DÉJÀ DANS L'ASSIETTE !

LE PETIT DÉJEUNER DU SPORTIF... ESSENTIEL !

Mon corps se réveille à jeun, il a besoin de recharger ses réserves. Mon petit déjeuner doit être complet, équilibré et varié.

De quoi doit-il être composé ?



+ Une boisson, indispensable pour réhydrater mon corps après la nuit

+ Des vitamines et des minéraux



Eau, Thé, Café, Lait de vache ou boisson végétale (soja, riz...)



Lait, Muesli, Fruit frais



Pain, Jambon, Compote de pommes

• J'évite toute pratique sportive à jeun afin de ne pas s'exposer au risque d'un malaise hypoglycémique et/ou de blessure.

EN DÉPLACEMENT SPORTIF

Je privilégie la "boîte à lunch" faite maison afin d'assurer les apports essentiels à l'effort qui va être fourni.

UN COUP DE POUCE PENDANT L'EFFORT

Au-delà de 1h30, et si l'effort est intense, je garde à portée de mains au choix :



Des fruits secs : raisins, figues, abricots secs, ...



Une compote de fruits ou de la pâte de fruits



Une barre de céréales (avec des lipides < 7/8%)



Et de l'eau ... toujours de l'eau !

LES COLLATIONS "RÉCUP" APRÈS L'EFFORT

• Dans les 20 à 30mn après l'effort

Objectifs :

• Réhydrater

• Reconstituer les réserves de sucre : fruits séchés, jus de fruits dilués, ...

• Réparer les fibres musculaires et restaurer le métabolisme des cellules : œuf, produit laitier, poisson, fromage blanc mixé avec un fruit.



AVANT UNE COMPÉTITION OU UN ENTRAÎNEMENT

L'alimentation doit être saine et énergétique mais aussi digeste.

JE PRIVILÉGIE

- Les légumes et les fruits cuits
- La viande blanche et le poisson
- Les féculents : pâtes blanches, riz blanc, pommes de terre, ...
- Des céréales : flocons d'avoine, muesli, ...

J'ÉVITE

- Les aliments fermentés, gras, épicés et acides (ex : sauce tomate, soda, viennoiseries, charcuteries, ...)
- Les repas prêts à l'emploi
- Les légumes secs

Un entraînement le matin ?

Le petit déjeuner est conseillé 1h30 à 2h00 avant l'effort.

Un entraînement le midi ou le soir ?

Une petite collation 1h avant l'effort est suffisante.

Un entraînement l'après-midi ?

Repandre une activité seulement 2h à 3h après le repas.

Pour une meilleure digestion, je prends le temps de manger et de bien mastiquer. Je respecte le temps de digestion des aliments.

Les informations et conseils suivants ne tiennent pas compte des particularités ou régimes de chacun (végétarien, sans gluten, sans lactose, ...) à adapter avec un professionnel. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de vos entraîneurs et/ou d'une diététicienne nutritionniste.

Mutami Prévention, un service de
mutami
LE LIEN SOLIDAIRE



mutuelle-mutami.fr

L'HYDRATATION DU SPORTIF ADULTE

BOIRE C'EST VITAL !

L'eau représente environ **50 à 60%** du **poids corporel**, en fonction du sexe.
L'eau est **indispensable à la vie**.

● Cerveau, cœur, reins, poumons et autres organes consomment chaque jour 2 à 3L d'eau rien que pour leur fonctionnement en conditions normales.

MON CORPS PERD-T-IL DE L'EAU NATURELLEMENT ?

Mon corps perd de l'eau naturellement par :

- **L'urine** via les reins : c'est la perte en eau la plus importante (de 500 ml à plusieurs litres par jour).
- **La sueur** influencée par la température, l'humidité, le climat, la tenue vestimentaire ou l'intensité de l'activité physique.
- **La respiration** et les **matières fécales**.

COMMENT BIEN S'HYDRATER ?

Il est important de s'hydrater tout au long de la journée.



AVANT L'EFFORT

Je commence à boire davantage dès la veille (200 à 300 ml/heure) et au plus tard 1h avant l'effort.



PENDANT L'EFFORT

Je privilégie l'eau plate.



APRÈS L'EFFORT

Je me réhydrate pour reconstituer mes réserves et optimiser la récupération physique et mentale.

● Vous pouvez aussi consommer une **boisson énergétique faite maison** (ex : 500 ml d'eau + 500 ml jus de raisin + 1 pincée de sel).

Attention aux boissons énergétiques du commerce, très sucrées, qui nécessitent d'être rediluées. Ne pas confondre boisson énergétique et boisson énergisante.

- Et si besoin, prenez conseil auprès de votre entraîneur.
- Adapter le volume à boire en fonction du sportif, de l'activité sportive et de son intensité, du climat.
- Pensez aux fruits et légumes également riches en eau.



Je bois avant d'avoir soif



Je bois souvent pendant l'effort

Toutes les 15 mn et en petite quantité.

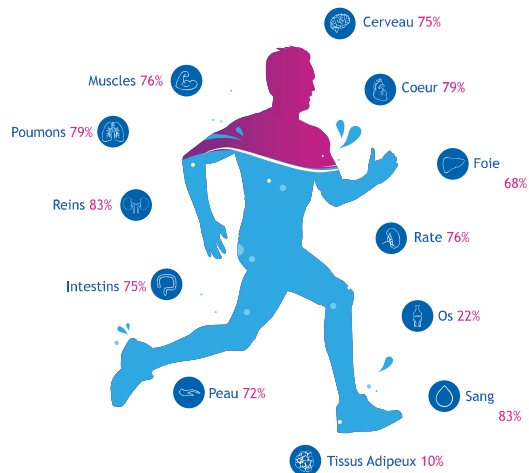


Je ne bois pas d'eau glacée

Je privilégie l'eau fraîche ou à température ambiante.



J'évite les boissons gazeuses et/ou acides



BOIRE, FACTEUR DE PERFORMANCE

Perdre 1% de son poids en eau, c'est perdre 10% en capacités physiques et mentales.



Mal hydraté, le **cerveau** perçoit moins bien les sensations, **diminue les performances physiques** (gestes techniques altérés) et **mentales** (mauvais choix tactiques, fatigue), augmente le risque de blessures musculaires et ligamentaires.

EST-CE QUE JE BOIS EFFICACEMENT ?

La couleur de nos urines nous informe de notre état d'hydratation. **Un sportif bien hydraté urine blanc tout au long de l'année !**



Sources : hydrationforhealth.com / stephanieturpeau.dieteticienne@insep.fr / INSEP

Mutami Prévention, un service de

Mutami
LE LIEN SOLIDAIRE



mutuelle-mutami.fr

L'HYDRATATION DU SPORTIF ENFANT

BOIRE C'EST VITAL !

L'eau représente environ **50 à 60%** du **poids corporel**, en fonction du sexe.

L'eau est indispensable à la vie.

- Cerveau, cœur, reins, poumons et autres organes consomment chaque jour 2 à 3L d'eau rien que pour leur fonctionnement en conditions normales.



MON CORPS PERD NATURELLEMENT DE L'EAU PAR :

- **L'urine** via les reins : c'est la perte en eau la plus importante (de 500 ml à plusieurs litres par jour).
- **La sueur** influencée par la température, l'humidité, le climat, la tenue vestimentaire ou l'intensité de l'activité physique.
- **La respiration** et les **matières fécales**.

COMMENT BIEN M'HYDRATER ?

Il est important de s'hydrater tout au long de la journée.



JE N'HÉSITE PAS À PRENDRE CONSEILS AUPRÈS DE MON ENTRAÎNEUR.



BOIRE, FACTEUR DE PERFORMANCE

Perdre 1% de son poids en eau, c'est perdre 10% en capacités physiques et mentales.



Mal hydraté, mon cerveau perçoit moins bien les sensations. Le manque d'hydratation diminue mes performances physiques (gestes techniques altérés) et mentales (mauvais choix tactiques, fatigue), augmente le risque de blessures musculaires et ligamentaires.

BOIRE EFFICACEMENT

La couleur de mes urines m'informe de mon état d'hydratation.

Un sportif bien hydraté urine blanc tout au long de l'année !



Sources : hydrationforhealth.com / stephanieturpeau dieteticienne / INSEP

Mutami Prévention, un service de

mutami
LE LIEN SOLIDAIRE



mutuelle-mutami.fr

GUIDE ECO-RESPONSABLE

LASER-RUN GUJAN-MESTRAS





TABLE DES MATIERES

1. La charte d'engagement « Développement Durable » du Laser-Run de Gujan
2. Questionnaire de satisfaction
3. Les 10 gestes du sportif écoresponsable
4. Les 10 gestes de l'éco-pentathlète
5. Les gobelets consignés
6. La consigne des boissons : LeFourgon.com
7. Le tri des déchets
8. Le compostage
9. Les numéros d'urgence
10. La qualité de l'air du site



Le club GMBA Pentathlon Moderne a souhaité mobiliser l'ensemble de ses licenciés et les participants aux animations et compétitions qu'il organise autour du développement durable.

A cette fin, le club a sollicité la labellisation « Développement durable, le sport s'engage® » créée par le CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français).



Les principales actions du club seront :

- Promouvoir des modes de transports verts et durables (inciter à utiliser les transports en commun ou le covoiturage, mettre en place des navettes lors d'événements organisés par la structure) et communiquer en faisant attention à son empreinte écologique (digitaliser les inscriptions et les adhésions associatives à l'aide de solutions en ligne, éviter l'usage de flyers pour promouvoir un événement associatif).
- Favoriser les sites facilement accessibles en transport en commun et accessibles à tous, avec des hébergements et restauration de proximité
- Promouvoir l'eau du robinet et l'utilisation de gourdes réutilisables en supprimant la vente de bouteilles d'eau,
- Acheter et consommer de manière responsable : recycler systématiquement les déchets de l'association (mise en place de poubelles de tri sélectif et de compostage), réaliser des estimations précises des besoins en alimentation pour éviter le gaspillage, favoriser les circuits locaux et le fait maison au niveau du point restauration/buvette, favoriser les commerces locaux pour les achats ...
- Faire attention à l'impact des activités du club sur les sites utilisés et notamment les nettoyer à la fin de l'événement
- Améliorer l'accessibilité du sport : mettre en place des épreuves spécifiques au sport adapté et au sport handicap, ainsi que des épreuves handi-valides
- Sensibiliser les participants aux violences dans le sport, aux valeurs olympiques, au développement durable ... via des outils numériques et/ou des partenaires présents lors de l'événement

CHARTER D'ENGAGEMENT « DÉVELOPPEMENT DURABLE » LASER-RUN GUJAN-MESTRAS



Je soussigné(e),, représentant le club de
....., s'engage à :

- Respecter et faire respecter à ses adhérents les valeurs incluses dans le présent guide écoresponsable,
- Diffuser le présent guide écoresponsable à tous les adhérents participant à la compétition,
- S'assurer que ses adhérents en ont bien pris connaissance

Fait le
Fait à

Signature du représentant du club :



QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION



Ce questionnaire est une manière visant à découvrir si les athlètes, les accompagnateurs, les spectateurs ainsi que les partenaires ont été satisfaits de la compétition.

S'étant engagé dans une démarche «Développement durable», le club se doit de :

- Disposer d'indicateurs objectifs de la satisfaction
- Cerner les besoins et les attentes des participants
- Identifier les facteurs de satisfaction et d'insatisfaction
- Mettre en place des plans pour améliorer la satisfaction

Ceci afin de s'améliorer sur les prochaines éditions.

C'est pourquoi, nous vous remercions par avance de relayer et d'encourager vos membres et leurs accompagnants à renseigner ce sondage.

Ce sondage est accessible sur Internet :

- en suivant le lien suivant
<https://www.gujan-arcachon-pentathlon.fr/index.php/sondages/>
- ou en scannant le QRCode ci-dessous



Les résultats seront publiés sur cette même page dans les mois qui suivent.

Le club communiquera la publication de ces derniers via ses réseaux sociaux et le site internet.

LES 10 GESTES DU SPORTIF ECO-RESPONSABLE

1 JE N'ACHÈTE QUE LE NÉCESSAIRE
Je privilégie un équipement de qualité et je l'entretiens pour prolonger sa durée de vie.

2 JE MUTUALISE MES ÉQUIPEMENTS
J'emprunte ou je prête mon matériel.
La location est aussi une bonne idée.

3 JE PRIVILÉGIE LES MODES DE DÉPLACEMENTS DOUX
Je me déplace à pied ou à vélo, je pratique le covoiturage ou j'utilise les transports en commun.



4 J'ÉCONOMISE L'EAU ET L'ÉNERGIE
Je fais attention à ma consommation d'eau lors des douches ou pour nettoyer le matériel, j'éteins les lumières.

5 JE DONNE UNE SECONDE VIE À MON MATÉRIEL
Je l'offre, je le revends ou je le recycle.

6 J'AI UNE ALIMENTATION SAINE ET RESPONSABLE
J'achète des produits locaux et de saison.
J'évite le gaspillage.

7 JE RÉDUIS MES DÉCHETS ET JE LES TRIE
J'évite d'acheter des produits jetables ou emballés individuellement et je trie mes déchets pour leur recyclage.

9 JE RESPECTE LES RÈGLES ET LES USAGES
J'utilise correctement les locaux et le matériel, je les rends propres.

8 JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT
En courant, je respecte les sentiers et les chemins et je rapporte mes déchets.



10 J'AGIS POUR LE "MIEUX VIVRE ENSEMBLE"
Je sensibilise mes équipiers aux pratiques éco-responsables.

LES 10 GESTES DE L'ECO-PENTATHLÈTE



AVANT

PRENDRE SA GOURDE

2

1

SE DÉPLACER EN TRANSPORT EN COMMUN COVOITURAGE, VÉLO...

PENDANT

RAMENER SON Gobelet RÉUTILISABLE

3

4

MANGER MIEUX : LOCAL, DE SAISON, BIO

ACHETER DES PRODUITS ÉCO-CONÇUS

5

6

ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

TRIER SES DÉCHETS

8

7

PRENDRE SOIN DU LIEU ET RESPECTER LES AUTRES

APRÈS

9

SENSIBILISER À L'ÉCO-RESPONSABILITÉ

TRANSMETTRE LES BONS GESTES

10



Les gobelets consignés

GUJAN-MESTRAS BASSIN D'ARCACHON



PENTATHLON MODERNE

COMMENT ÇA MARCHE ?




Je donne 
pour mon gobelet



J'ai encore soif !
Je fais remplir
mon gobelet !

La fête est finie !

Je ramène mon gobelet
et je récupère 



OU



Je le garde
en souvenir



Après une bonne douche,
il est tout propre
pour être réutilisé !

PROTÉGEONS LA PLANÈTE



LE FOURGON

LES BOUTEILLES SONT **CONSIGNEES**

AU RETOUR, ELLES SONT ALORS NETTOYÉES ET
REEMPLIES À NOUVEAU PAR LES PRODUCTEURS

75% *d'énergie*

et **33%** *d'eau*

sauvées par bouteille
grâce à vous





PRÉSENCE D'UNE **ECOBX** SUR LE SITE DE LA COMPÉTITION



« Que puis-je donner ? »



Avant de donner mon matériel,
je m'assure qu'il peut être réemployé.

Il doit être :

- réemployable
- réparable
- propre



Il ne doit pas être :

- déchiré ou troué
- taché
- sale



Catégories d'équipements sportifs collectées :



Textile



Mobilité



Matériel



Pièces détachées



Et même...



BORDEAUX MÉTROPOLE



ikos

**Recyclerie
SPORTIVE**

GUJAN-MESTRAS

**Qualité
de
l'Air**

Date :

Indice :



TOUS LES EMBALLAGES ET TOUS LES PAPIERS SE TRIENT

Bien vider les emballages, pas besoin de les laver. Ne pas les imbriquer.

Tous les emballages métalliques

Nouveau !
Petits emballages en métal



Tous les emballages plastiques

Nouveau !



Conserves, aérosols ménagers et canettes



Bouteilles et flacons plastiques

Tous les emballages cartonnés



Emballages cartonnés



Briques alimentaires



Tous les papiers

Tous les papiers se recyclent :

- Journaux, magazines
- Enveloppes, papiers
- Publicités, prospectus
- Catalogues, annuaires
- Courriers, lettres
- Livres, cahiers



NON RECYCLÉ, à jeter dans votre bac d'ordures ménagères



Les produits d'hygiène et les couches jetables



Les jouets cassés



Les masques et les gants jetables



Le verre et la vaisselle cassés

Que mettre dans un composteur ?

Les déchets de cuisine

✓ Ce qu'il faut mettre



Epluchures de fruits et légumes
Restes de repas
Crouûtes de fromage



Marc de café, filtres, sachets de thé
Coquilles d'œufs écrasées
Aliments abîmés, pain rassis

✗ Ce qu'il ne faut pas mettre

Restes de viande ou de poisson
Huiles de friture
Coquille de fruits de mer
Noyaux et coques de noix/noisettes
Les épluchures d'agrumes

Les déchets du jardin

✓ Ce qu'il faut mettre



Tonte de gazon
Mauvaises herbes
Fleurs et plantes fanées



Feuilles mortes
Écorces d'arbres
Petites branches
Paille

✗ Ce qu'il ne faut pas mettre

Grosses branches
Du gravier
Du sable
Des cailloux
Des déchets traités
avec des produits chimiques

Les déchets ménagers

✓ Ce qu'il faut mettre



Essuie-tout
Mouchoirs en papier
Cartons sans imprimés dessus
Quelques cendres de bois

✗ Ce qu'il ne faut pas mettre

Excréments d'animaux
Cendres de charbons
Mégots de cigarettes



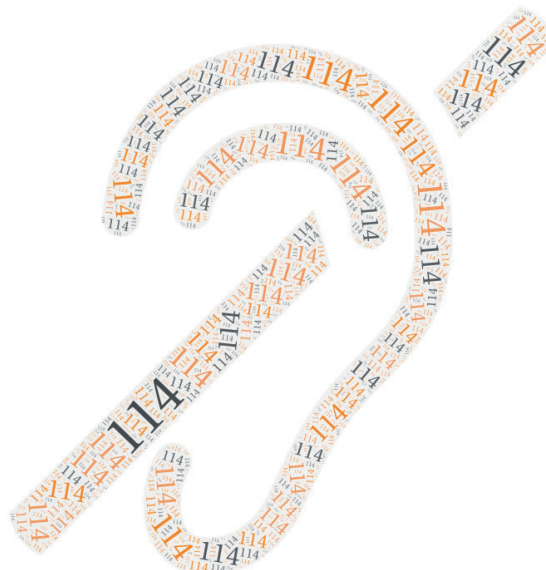
● Déchets humides
● Déchets secs

Appel d'urgence européen



Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.

Appel d'urgence pour personnes sourdes et malentendantes



Un numéro d'urgence au service des personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre

Appel d'urgence enfant en danger



Appeler si vous êtes victime ou si vous avez connaissance d'une situation de maltraitance d'un enfant.

Numéros d'écoute dopage



Centre de contact.
Aide et oriente les sportifs en difficulté face au dopage.

