



# LASER RUN

## Gujan mestras

LE DIMANCHE 1 FÉVRIER 2026

ROU AU COMPLEXE SPORTIF CHANTE-CIGALE  
COURSES FÉDÉRALES, OPEN, HANDBI ET SPORT ADAPTÉ  
AVEC LA PRÉSENCE DE AVEC TOUS CONCERNÉS  
RESTAURATION ET BUVEUR SUR PLACE



# 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 – Séniors (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.

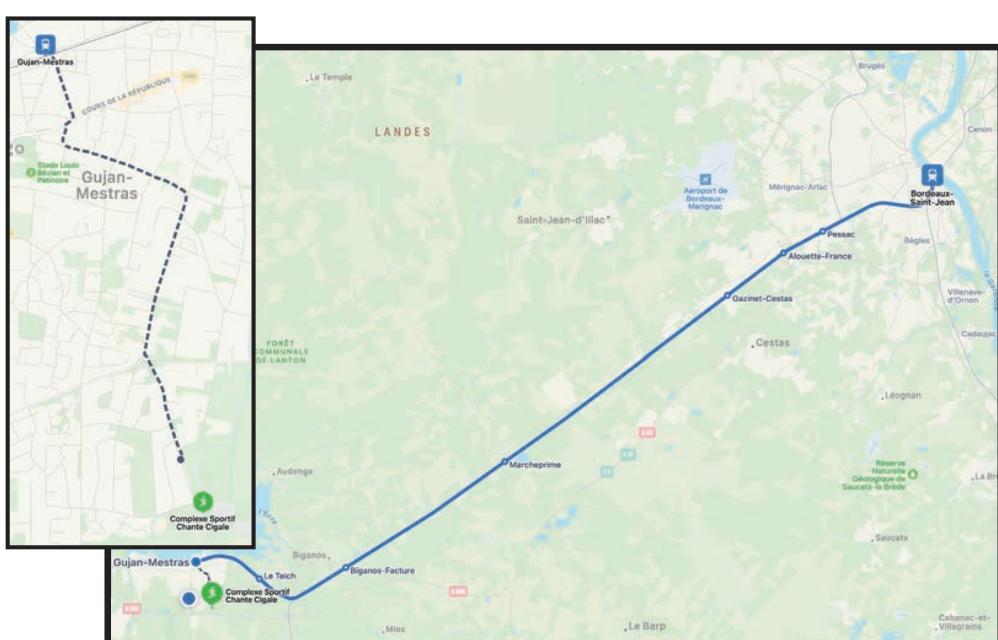
Avant chaque départ 8 min d'échauffement tir/course pour chaque série.

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

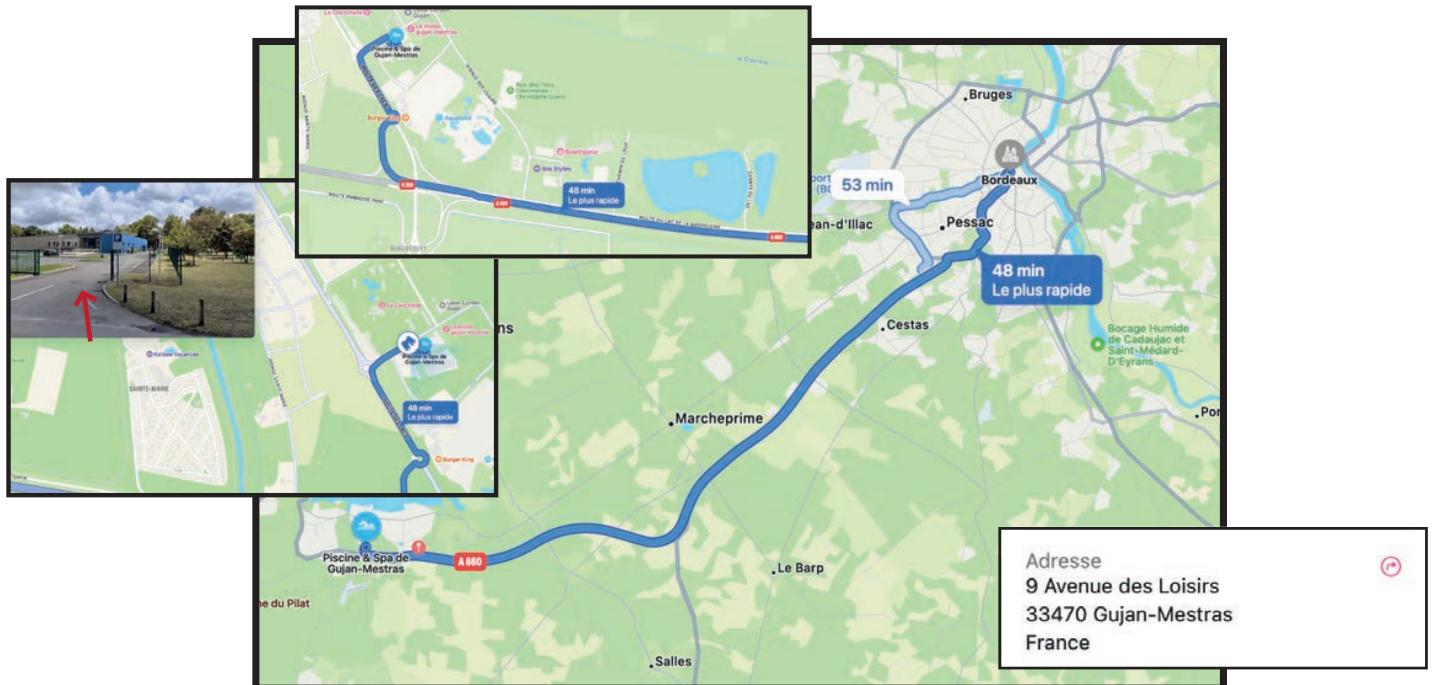
## Complexe Sportif :



**En train → 38 minutes depuis Bordeaux St Jean**

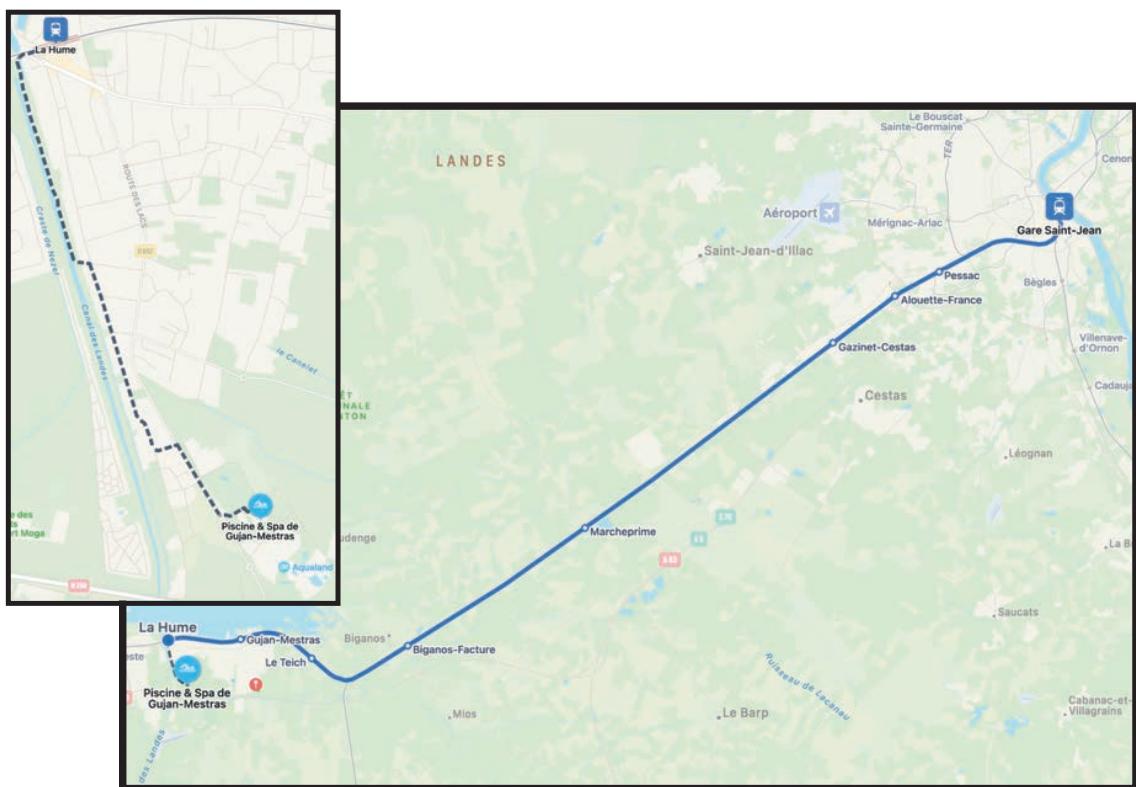
**📍 Ter direction Arcachon**

# Piscine :



En voiture  $\Rightarrow$  48 minutes depuis Bordeaux

📍 Via A63 et A660

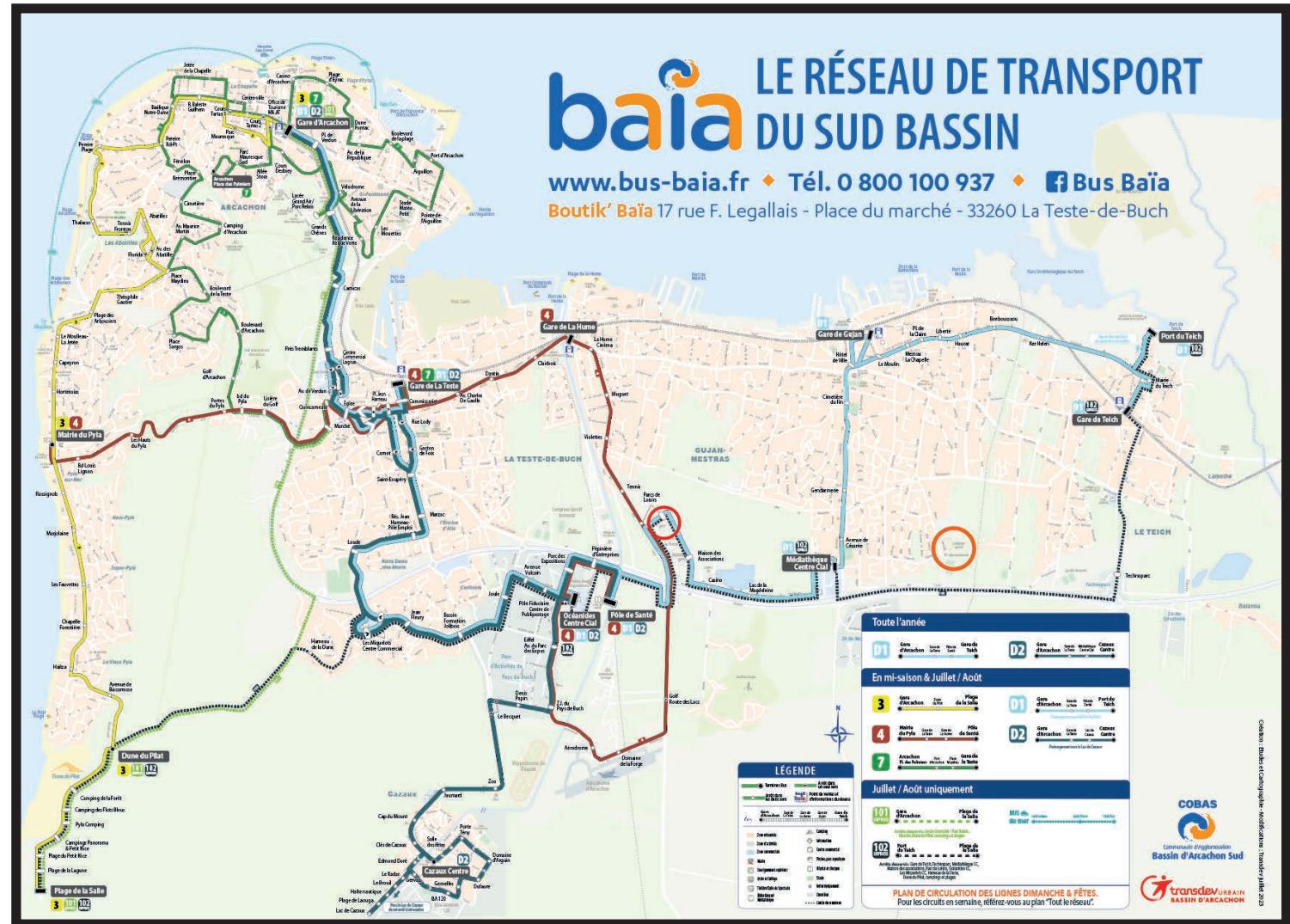


En train  $\Rightarrow$  38 minutes depuis Bordeaux St Jean

📍 Ter direction Arcachon

## Piscine → Complexe sportif - 9 minutes en voiture

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



<b>D1 ► Gare du Teich</b>		<b>D1 ► Capeyron</b>	
ARCACHON			
● Capeyron	09:53 12:08 14:08 15:53 17:55		
Mortillière	09:54 12:09 14:09 15:54 17:56		
Mairie du Pyla	09:55 12:10 14:10 15:55 17:57		
Rosignols	09:56 12:11 14:11 15:56 17:58		
Mariaplane	09:57 12:12 14:12 15:57 17:59		
Les Fauvettes	09:58 12:13 14:13 15:58 18:00		
Chapelle Forestière	09:59 12:14 14:14 15:59 18:01		
Hautaz	10:00 12:15 14:15 16:00 18:02		
Avenue de Biscarrosse	10:00 12:17 14:17 16:02 18:04		
Dune du Pilat	10:03 12:18 14:18 16:03 18:05		
Hameau de la Dune	10:06 12:23 14:23 16:06 18:10		
Les Miquelots C. Clal	10:10 12:25 14:25 16:10 18:12		
Jean Flory	10:11 12:26 14:26 16:11 18:13		
Porte de la Salle	10:12 12:27 14:27 16:12 18:14		
Joué	10:14 12:29 14:29 16:14 18:16		
Avenue Vulcan	10:15 12:30 14:30 16:15 18:17		
Pôle Fiduciaire / Centre de Pilotage	10:16 12:31 14:31 16:16 18:18		
Océanides C. Clal	10:21 12:32 14:32 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		
Pôle de Santé	10:30 12:46 14:46 16:30 18:30		
Parcs de Loisirs	10:31 12:46 14:46 16:31 18:31		
Centre des Associations	10:31 12:46 14:46 16:31 18:31		
Catineau	10:32 12:47 14:47 16:32 18:32		
Lac de la Magdeleine	10:33 12:48 14:48 16:33 18:33		
Médiothèque C. Clal	10:35 12:50 14:50 16:35 18:35		
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		
Hôtel de Ville	10:45 13:00 15:00 16:45 18:45		
Gare de Gujan-Mestras	10:48 13:03 15:03 16:48 18:48		
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		
Haurat	10:52 13:07 15:07 16:52 18:52		
Bibronbousau	10:53 13:08 15:08 16:53 18:53		
Ker Helen	10:54 13:09 15:09 16:54 18:54		
Mairie du Teich	10:57 13:12 15:12 16:57 18:57		
Gare du Teich	10:58 13:13 15:13 16:58 18:58		

## DISTANCES TRIATHLE & LASER-RUN

## DISTANCES TRIATHLE & LASER-RUN

# 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:

Ø 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:

Ø 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/>





## RELEVE D'IDENTITE BANCAIRE

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

---



## RELEVE D'IDENTITE BANCAIRE

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

---



## RELEVE D'IDENTITE BANCAIRE

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

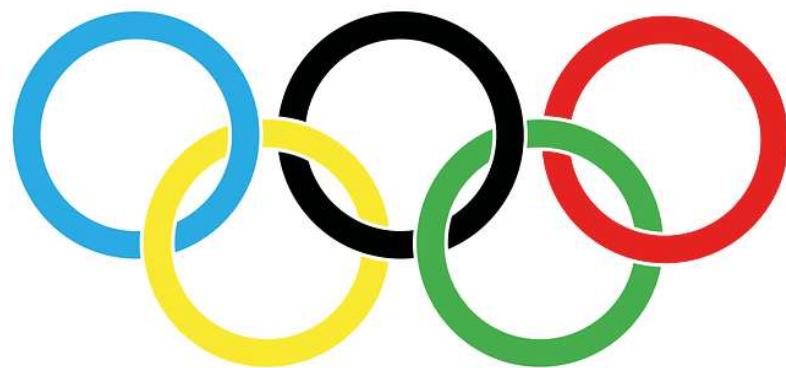
---

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, sexismes, 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)

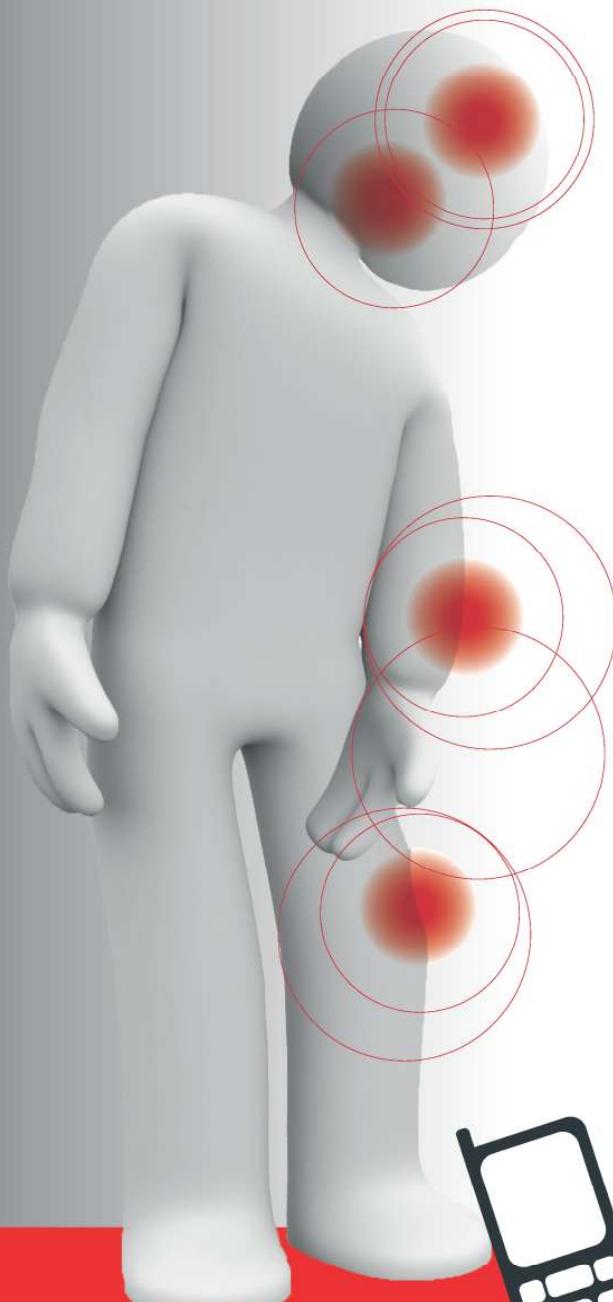


Le club a à cœur d'être un acteur dans la sensibilisation de ses adhérents face aux dangers de la discrimination, des violences, du dopage, de la sedentarité.

**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  
**brutaleme**  
nt 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**



Avec la  
participation des  
établissements  
de santé de la  
région



Retraite & Services  
Des régions Aquitaine Limousin Poitou-Charentes





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 récidive.**

#### **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'OLYMPISE :**

## **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.

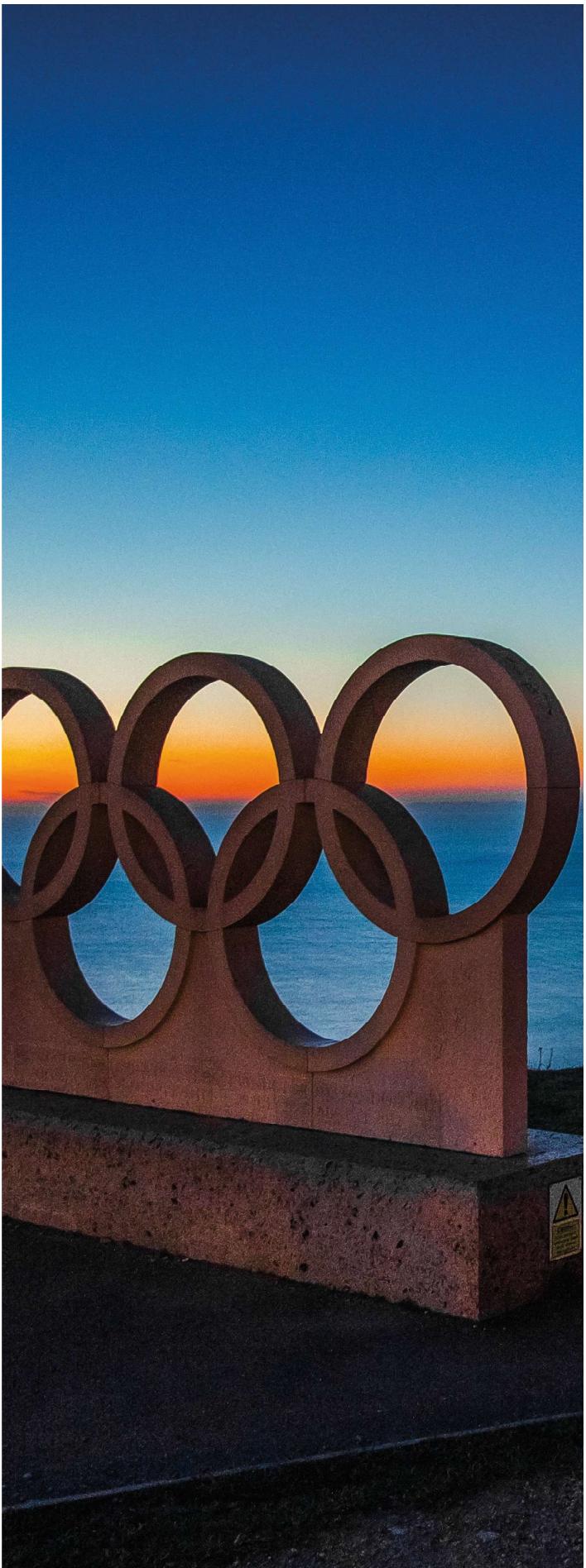
## **L'EXCELLENCE :**

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'attriance 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 partchat sur la plateforme spécialisée [www.antidiscriminations.fr](http://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 ANTISÉMITE

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'écoutant 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'écoutant 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 ANTISÉMITE

**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).

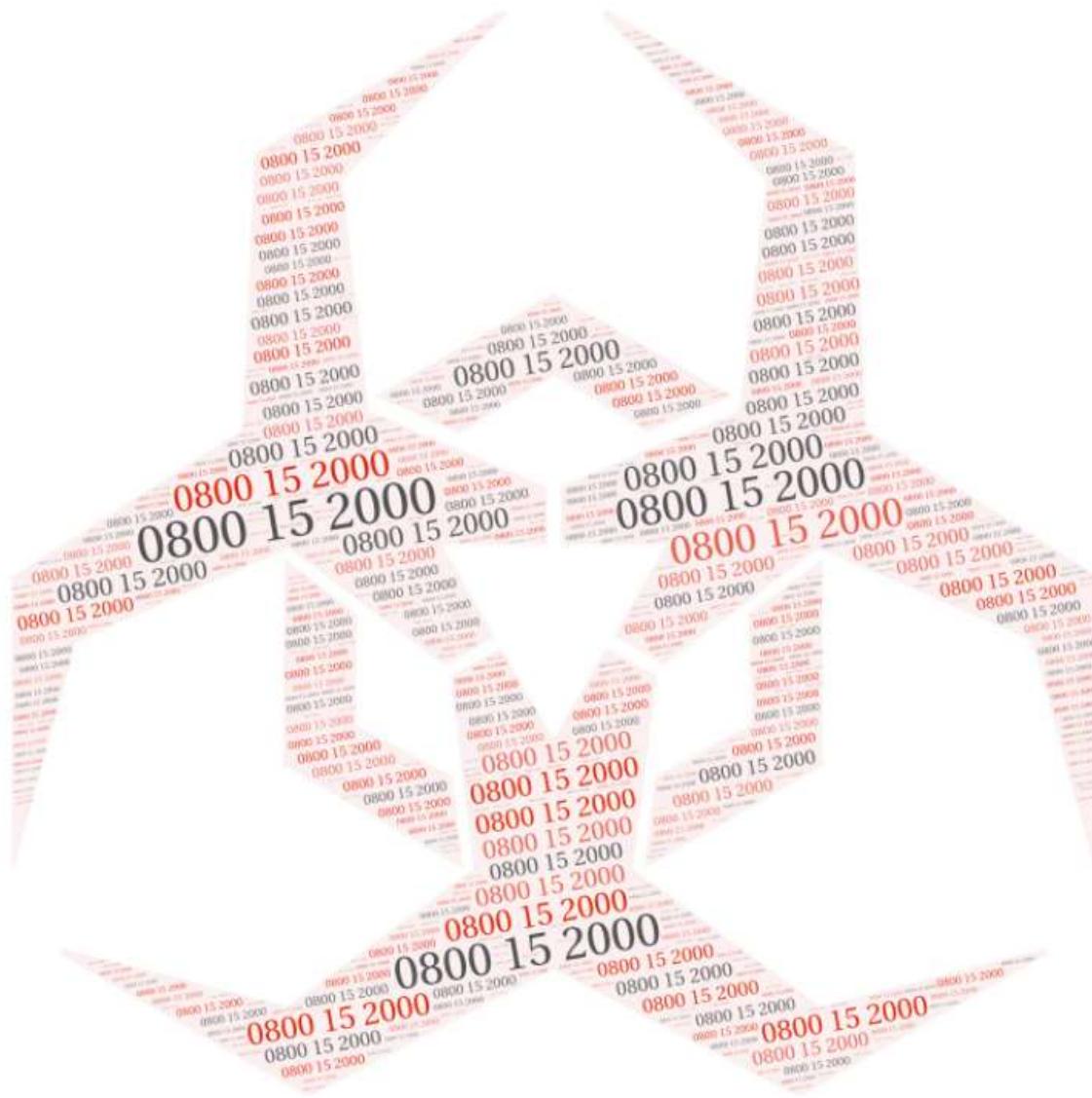
Il est également possible de contacter SOS homophobie par tchat, à l'adresse <http://www.sos-homophobie.org/chat>, le jeudi de 21h à 22h30 et le dimanche de 18h à 19h30 (sauf jours fériés).

### ***Pourquoi appeler ?***

La personne qui se confie pourra obtenir auprès de l'écoutant 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.

# ZÉRO TOLÉRANCE POUR LES VIOLENCES



PARTAGE, ÉPANOISSEMENT, 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

- 1** Malgré votre refus, on insiste pour sortir avec vous.
- 2** On vous a fait des remarques déplacées, de nature sexuelle, qu'elles soient explicites ou non.
- 3** On commente souvent votre apparence physique de manière déplacée.
- 4** On vous a posé des questions personnelles de nature sexuelle ou sur vos pratiques sexuelles.
- 5** L'auteur(e) vous parle de ses pratiques sexuelles.
- 6** On vous raconte des « blagues » sexistes et à connotation sexuelle qui vous mettent mal à l'aise.
- 7** On vous a dévisagée à tel point que cela vous a mis(e) mal à l'aise.
- 8** On vous fait des gestes déplacés de nature sexuelle, tels que mettre sa main sur son sexe, montrer sa langue, etc. en votre présence.
- 9** On vous a sifflé.
- 10** On vous impose de regarder des images pornographiques.
- 11** On vous a touché les épaules, les mains, les cheveux, le dos, les mollets.
- Propos et comportements à connotation sexuelle**



## VIOLENCES SEXUELLES : LES PEINES ENCOURUES

Infraction	Type	Sanction pénales
<b>Viol</b>	Crime	15 ans réclusion criminelle Conditions aggravantes : 20 ans
<b>Agression Sexuelle</b>	Délit	5 ans prison et 75k d'amende Conditions aggravantes : 7 ans + 100k
<b>Harcèlement sexuel</b>	Délit	2 ans prison + 30k amende Conditions aggravantes : 3 ans + 45k
<b>Exhibition sexuelle</b>	Délit	1 an prison + 15k amende
<b>Voyeurisme</b>	Délit	1 an prison + 15k amende Conditions aggravantes : 2 ans + 30k amende
<b>Outrage sexiste</b>	Contravention	4 <sup>ème</sup> classe (90-750 euros) Conditions aggravantes : 5 <sup>ème</sup> 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=ptr79hbz322>
- <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 mixé avec une banane ou compote



Yaourt et fruit ou compote



Yaourt et une barre de céréales

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

### 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 !



mutuelle-mutami.fr

# 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 ?



- De glucides pour l'énergie ("carburant" préféré des muscles)
- De lipides pour le bon fonctionnement cellulaire
- De protéines animales ou végétales

- + Une boisson, indispensable pour réhydrater mon corps après la nuit
- + Des vitamines et des minéraux



• 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 priviliege 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 :



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 dilué, ...
- 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 ?

Reprendre 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](http://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.**

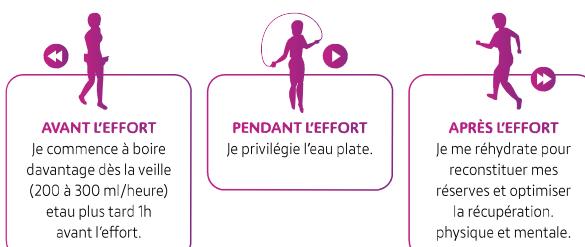
### MON CORPS PERD-T-IL DE L'EAU NATURELLEMENT ?

Mon corps perd de l'eau naturellement par :

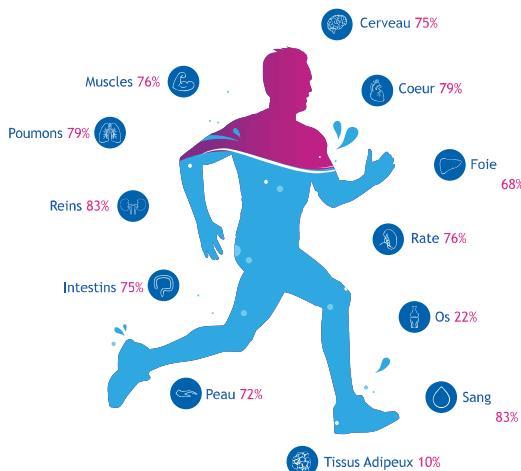
- **L'urine** via les reins : c'est la perte en eau la plus importante (de 500 ml à plusieurs litres par jour).
- **La sueur** influencée par la température, l'humidité, le climat, la tenue vestimentaire ou l'intensité de l'activité physique.
- **La respiration** et les **matières fécales**.

### COMMENT BIEN S'HYDRATER ?

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



- 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.



### 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

Mutami Prévention, un service de



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.



## 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 ENTRAINEUR.

- Je bois avant d'avoir soif
- Je ne bois pas d'eau glacée  
Je privilégie l'eau fraîche ou à température ambiante.
- J'évite les boissons gazeuses et/ou acides
- Je pense aux fruits et légumes qui sont riches en eau

## 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**.

## 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 / stephanie turpeau diététicienne / INSEP

Mutami Prévention, un service de

**Mutami**  
LE LIEN SOLIDAIRE

[mutuelle-mutami.fr](http://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 une empreinte écologique (digitaliser les inscriptions et les adhésions associatives, aide de solutions en ligne, éviter l'usage de flyers pour promouvoir un évènement associatif).
- Favoriser les sites facilement accessibles en transport en commun et accessible 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 sites naturels à la fin de l'évènement
- 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'évènement

# CHARTE 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 éco-responsable,
- 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 :

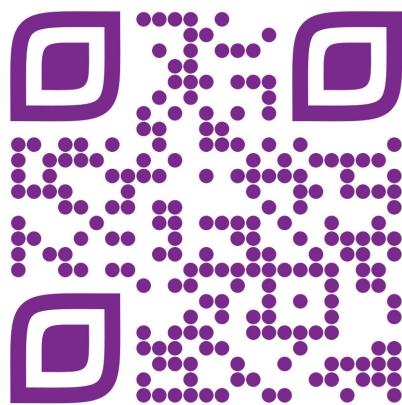
- Disposer d'indicateurs objectifs de la satisfaction
- Cerner les besoins et les attentes des participants
- Identifier les facteurs de satisfaction et d'insatisfaction
- Mettre en place des plans pour améliorer la satisfaction

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 SAINTE 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.

## 8 JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT

En courant, je respecte les sentiers et les chemins et je rapporte mes déchets.



## 9 JE RESPECTE LES RÈGLES ET LES USAGES

J'utilise correctement les locaux et le matériel, je les rends propres.



## 10 J'AGIS POUR LE "MIEUX VIVRE ENSEMBLE"

Je sensibilise mes équipiers aux pratiques éco-responsables.

# LES 10 GESTES DE L'ÉCO-PENTATHLÈTE



PRENDRE SA GOURDE

2

AVANT

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

RAMENER SON GOBELET RÉUTILISABLE

3

PENDANT

4

MANGER MIEUX : LOCAL, DE SAISON, BIO

CHETER DES PRODUITS ÉRIVÉS ECO-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





LES BOUTEILLES SONT **CONSIGNEES**

AU RETOUR, ELLES SONT ALORS NETTOYÉES ET  
REMPILES A NOUVEAU PAR LES PRODUCTEURS

75%

*d'énergie*

et

33%

*d'eau*

sauvées par bouteille  
grâce à vous





# PRÉSENCE D'UNE ECOBBOX 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 :	Il ne doit pas être :
<input type="checkbox"/> réemployable	<input type="checkbox"/> déchiré ou troué
<input type="checkbox"/> réparable	<input type="checkbox"/> tâché
<input type="checkbox"/> propre	<input type="checkbox"/> sale

Catégories d'équipements sportifs collectées :

Textile      Mobilité      Matériel

Pièces détachées      Et même...



Nouvelle-Aquitaine   Gironde   BORDEAUX MÉTROPOLE   ikos.

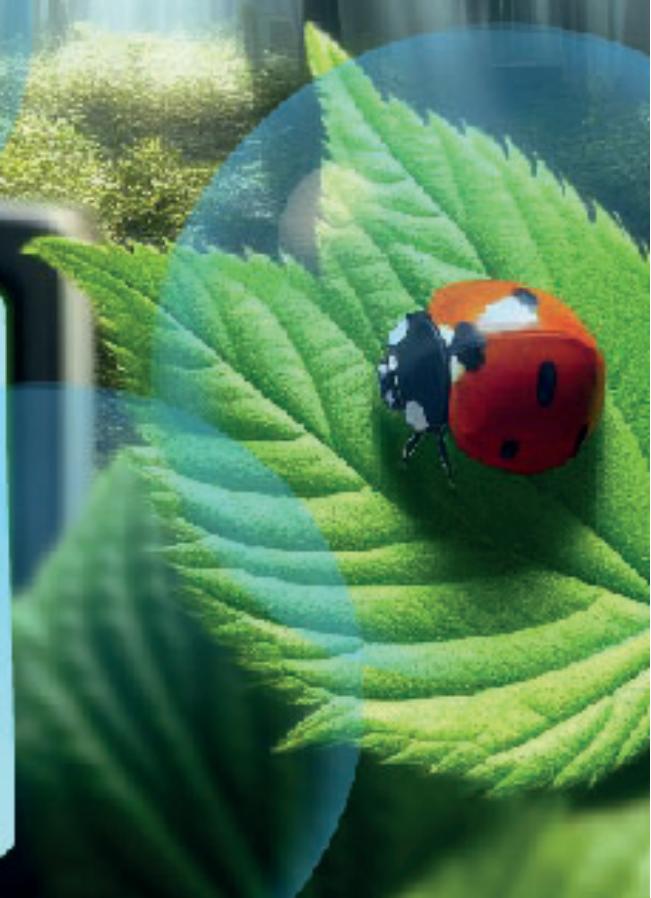
**ReCyclerie  
SPORTIVE**

# **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



Conсерves, aérosols ménagers et canettes

## Tous les emballages cartonnés



Emballages cartonnés



Briques alimentaires

en VRAC



## Tous les emballages plastiques

Nouveau !

Barquettes et boîtes



Pots et tubes

Films et plastiques d'emballages

Bouteilles et flacons plastiques



## 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
- Croûtes de fromage



- Marc de café, filtres, sachets de thé
- Coquilles d'oeufs 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 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

## 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

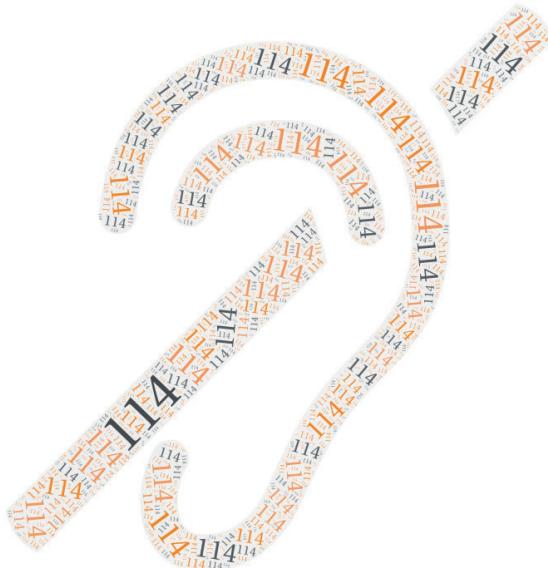


## Appel d'urgence européen



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

## Appel d'urgence pour personnes sourdes et malentendantes



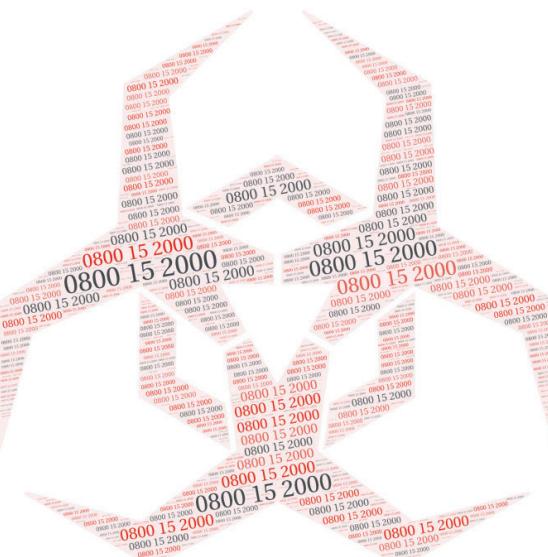
Un numéro d'urgence au service des personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre

## 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.

