



« La Soustonnaise en liberté » (Du 1^{er} au 31 octobre 2023)



« La Soustonnaise en liberté » est un évènement rose, sportif et solidaire organisé chaque année, à l'automne, par la ville de Soustons dans le cadre de l'élan national « Octobre rose » dédié à la lutte contre le cancer du sein.

« La Soustonnaise en liberté » - Les formules de l'édition 2023

Pour l'édition 2023, la ville de Soustons propose 2 formules :

- **Du 1^{er} au 31 octobre**, les défis 40140 en toute liberté et en toute autonomie (voir principes) *
- **Le dimanche 22 octobre 2023 à 10h**, la course/marche mixte sur le parcours matinal de 6,2 km imaginé et créé par la ville de Soustons. Cette épreuve est non chronométrée.

Chaque inscription permet de choisir sa formule ou de participer aux deux défis.

1. « La Soustonnaise en liberté – Les défis 40140

***Les défis 40140 sont ouverts à toutes et à tous, quel que soit l'âge. Le principe repose sur l'originalité et la liberté** de chacune et chacun des participants à réaliser un exploit sportif.

Le but est de **réaliser une distance correspondante au code postal de la ville de Soustons (40140)** en choisissant librement **ses partenaires de défi, son lieu de défi et le moyen avec lequel vous souhaitez le relever.**

Il s'agit de couvrir la distance de votre choix :

- 4, 0140 mètres,
- 40,140 mètres,
- 401,40 mètres,
- 4,014 kilomètres,
- 40,140 kilomètres
- 401,40 kilomètres

De réaliser ce défi avec qui vous voulez (seul(e), entre amis, en famille, entre collègues,...) **où vous voulez** (chez vous, dans votre cuisine, votre jardin, votre quartier, sur votre balcon, sur une piste, sur la plage, sur la voie publique, sur un lac, autour d'un stade..) **et comme vous voulez** (en courant, en marchant, à la nage, à cheval, en paddle, en aviron, en vélo, en roller, sur des échasses...).

Cette formule mixte et intergénérationnelle a été imaginée en 2020 durant le confinement lié à la pandémie de Covid-19. Elle est reconduite année après année car elle permet de créer **une émulation collective à distance**, à travers les réseaux sociaux, **et de permettre la participation du plus grand nombre.**

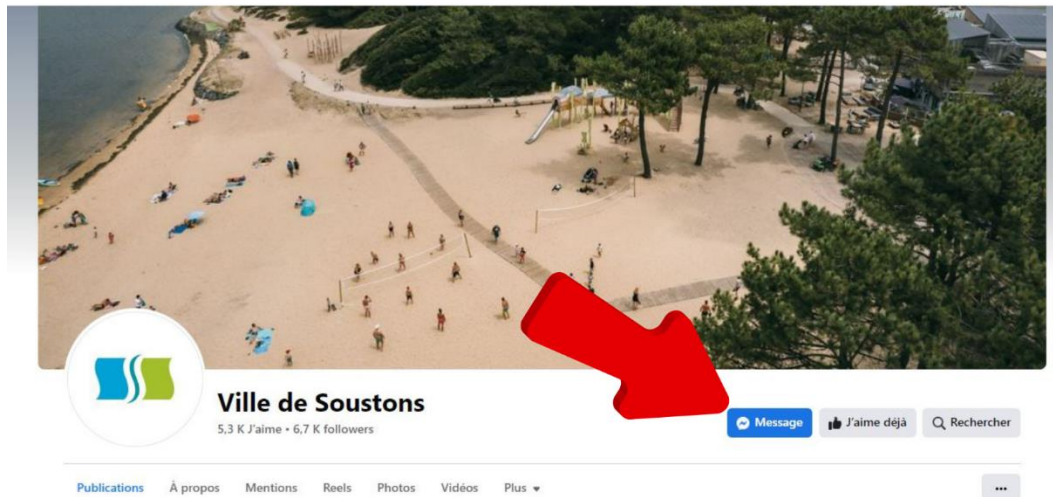
Le tissu associatif soustonnais est l'ambassadeur des défis 40140 sur la commune. Chaque association soustonnaise peut montrer l'exemple en organisant des défis collectifs avec ses adhérents durant tout le mois d'octobre dédié à l'évènement (1 au 31 octobre 2023).



Pour participer au Défi 40140, il faut :

- **S'inscrire en ligne** sur www.pb-organisation.com (à partir du 1^{er} octobre 2023),
- **Faire un don/inscription de 7€ en ligne** (ou 10€ ou 20€ si vous le souhaitez) – Paiement par CB sécurisé,
- Un **dossard personnalisé** est envoyé par mail à chaque participant(e) dès l'inscription en ligne,
- **Imprimer ce dossard,**
- **Réaliser votre défi** et faire **une photo ou une vidéo de ce défi** (en rose de préférence et avec le dossard),

- Publiez cette photo ou vidéo en l'envoyant avec **un message sur la page Facebook de la ville de Soustons**. Tous les messages, toutes les photos et vidéos envoyées seront ensuite publiées sur la page de la ville de Soustons, durant tout le mois d'Octobre.



2. « La Soustonnaise en liberté » – La course/marche mixte de 6,2 km

La course/marche de « La Soustonnaise en liberté » est un rassemblement collectif et solidaire qui se déroule **le dimanche 22 octobre à 10h depuis le Hall des Sports du lac de Soustons**. La distance est **de 6,2 km** sur le parcours dessiné par le service des Sports de la ville de Soustons, **en bordure du lac**.

Cette épreuve est avant tout **conviviale et familiale**. Elle est mixte et n'est pas chronométrée.

Attention - Certificat médical obligatoire pour la course, pas pour la marche.

Les dons/inscriptions en ligne

Les dons/inscriptions se font via www.pb-organisation.com

Lors de votre inscription, vous avez **le choix entre réaliser votre défi 40140 ou participer à la course/marche du 22 octobre**.

Vous avez aussi la possibilité de vous inscrire aux 2 propositions pour le même prix (don/inscription de base à hauteur de 7€) avec la possibilité de faire un don plus élevé (10€ ou 20 €).



La totalité des dons/inscriptions sera reversée au Comité des Landes de la Ligue contre le cancer.

- **Infos sur Facebook :** @Ville de Soustons
- **Tel :** 05 58 41 37 23 (Pôle Enfance Jeunesse et Sports)
- **Site internet :** www.mairie-soustons.fr