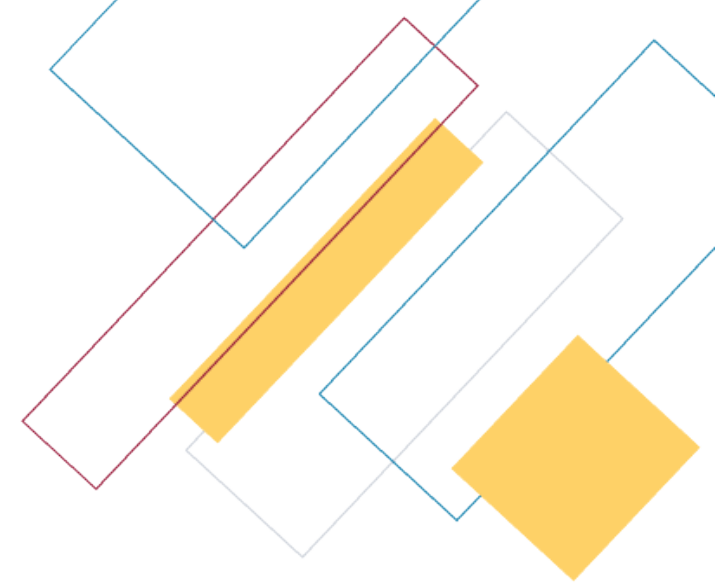


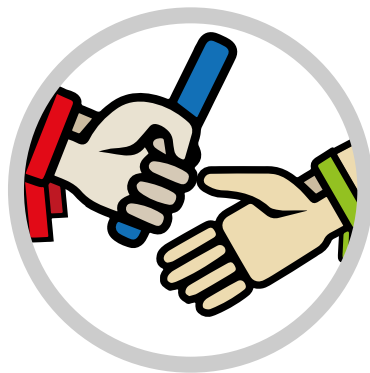
Semaine
Monde
Uni

Caractéristiques du R4U



Passer le relais.

"Prendre le relais" par un **coup de téléphone ou un message**, de la part de personnes qui courent dans le fuseau horaire précédent: **«passer le bâton»** à ceux qui courent après nous.



Course d'une heure.

A chaque latitude, de **11:00 à 12:00** heures, nous parcourons un tronçon de route en courant à pied ou avec des vélos, des rollers, des canoës, etc.



Time-Out.

À midi, nous nous arrêtons pour une **minute de silence** ou une prière pour la paix.



La Règle d'Or.

«Fais aux autres ce que tu voudrais qu'ils te fassent»: en le vivant, tu contribues à la construction d'un monde plus uni.



#DARE
TO CARE

