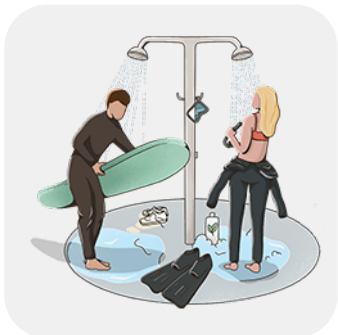


Être respectueux de l'environnement, c'est partout, tout le temps, même en faisant du sport !



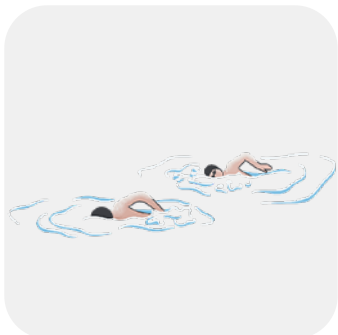
Je laisse le site propre en partant

- Je ramasse l'ensemble de mes déchets, et je ne laisse aucune trace de mon passage
- Je peux aussi en profiter pour ramasser d'autres déchets s'il y en a sur le site.



J'entretien et nettoie mon matériel

- Je choisis des équipements éco-conçus et je m'assure de bien l'entretenir pour allonger sa durée de vie et protéger ma santé comme celle de la planète
- Je nettoie mon matériel avec des produits respectueux de l'environnement (à base d'ingrédients naturels, biodégradables et avec le moins d'emballage possible)
- Je suis vigilant au volume d'eau utilisée car l'eau est une ressource précieuse



J'utilises des produits éco-responsables

- J'utilise des produits respectueux de l'environnement (biodégradables et/ou écolabellisés)
- Je fais attention à ma consommation de produits.
- Je peux aussi porter des vêtements de protection contre le soleil.



Je maîtrise ma pollution sonore

- Je respecte le calme du site : je ne crie pas, j'évite les bruits trop forts et je porte un casque ou des écouteurs pour profiter de ma musique en faisant du sport



Je respecte la faune et la flore

- Je ne repars pas du site avec des plantes, galets, pierres ou coquillages.
Je ne fais pas de "cairns" ou autres structures avec des pierres ou du bois
- Je fais attention à ne pas perturber le lieu où je m'installe et où je pratique en prélevant des ressources naturelles (pierres, fleurs, plantes, bouts de bois...)

Je laisse le site propre en partant

Réduction déchets



LE SAVAIS-TU ?

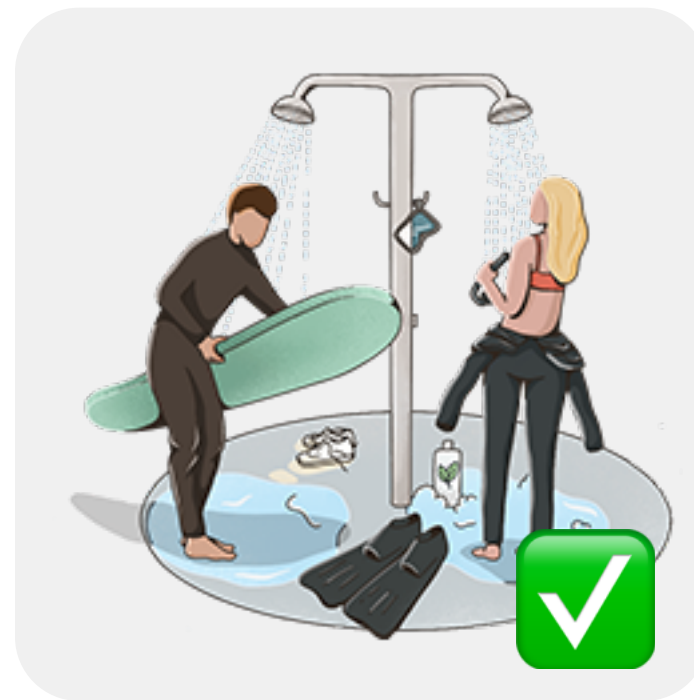
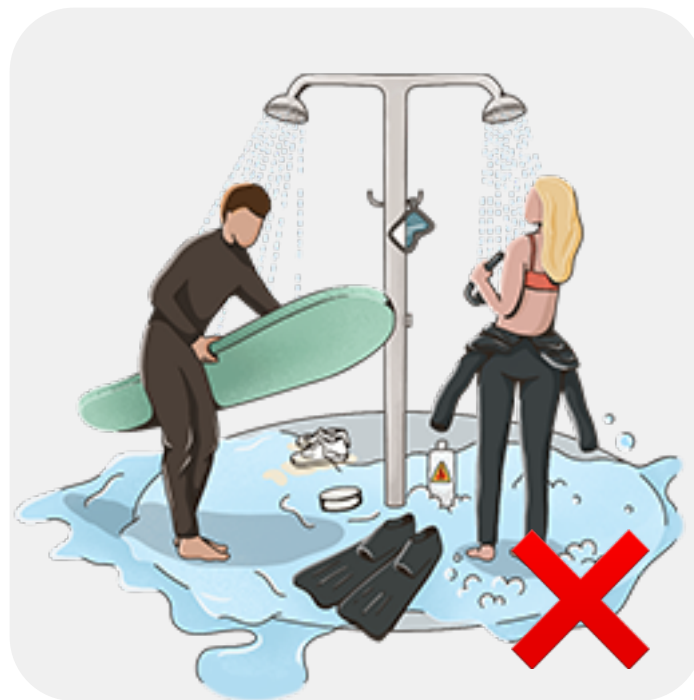
78% des eaux testées contiennent des microplastiques, et chaque année, ce sont **8 millions de tonnes de plastiques** qui finissent dans nos océans : un phénomène qu'il faut contrer, car c'est **une menace pour l'ensemble des espèces marines**, et pour notre santé.

ACTIONS À MENER

- **Je ramasse l'ensemble de mes déchets**, et je ne laisse aucune trace de mon passage.
- **Je peux aussi en profiter pour ramasser d'autres déchets** s'il y en a sur le site.

J'entretien et nettoie mon matériel

Matériel



LE SAVAIS-TU ?

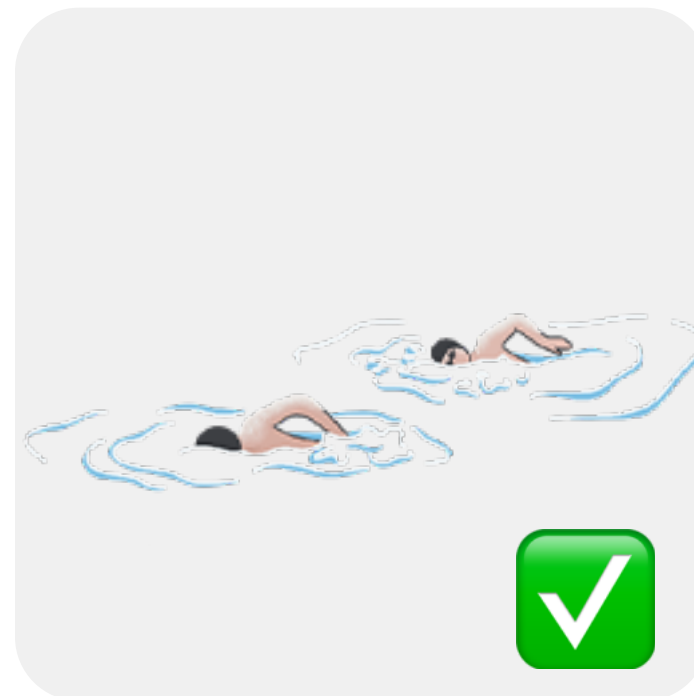
Le matériel de sport (planches, combinaisons, canoë...) est en grande majorité composé de **matériaux extrêmement polluants** et qui peuvent être dangereux, tant pour l'environnement que pour la santé des sportifs. Si de fines particules de ces matériaux se retrouvent dans la nature ou sur la peau, elles peuvent générer d'importants impacts sur la biodiversité et provoquer des problèmes de santé.

ACTIONS À MENER

- Je choisis des équipements éco-conçus et je m'assure de bien l'entretenir pour allonger sa durée de vie et protéger ma santé comme celle de la planète.
- Je nettoie mon matériel avec des produits respectueux de l'environnement.
- Je suis vigilant au volume d'eau utilisée car l'eau est une ressource précieuse.

J'utilise des produits éco-responsables

Réduction des déchets



LE SAVAIS-TU ?

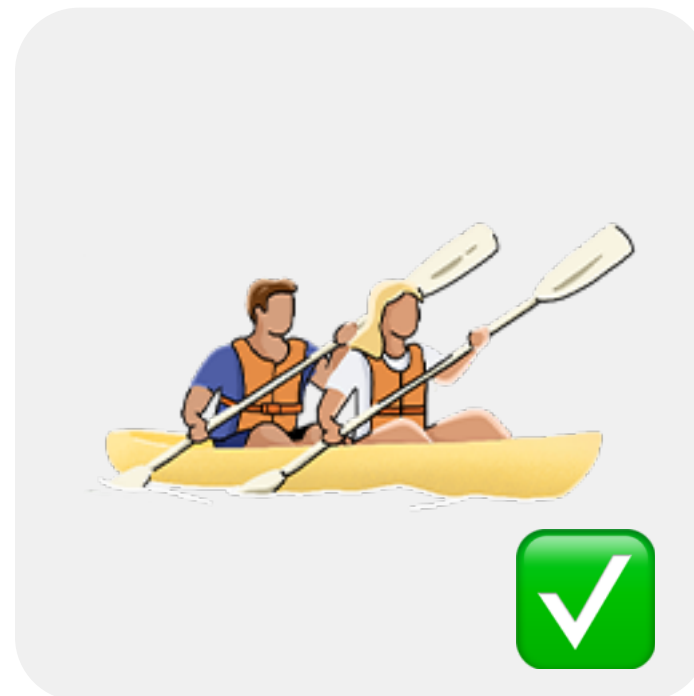
La crème solaire à filtre chimique, comme d'autres produits chimiques (la wax par exemple), est nocive pour les océans. Lorsqu'on va se baigner ou se doucher, la crème se répand dans l'eau. Ainsi, ce sont **25 000 tonnes de crème solaire** qui sont déversées dans la mer chaque année ! Certains composants du produit s'attaquent notamment aux coraux, indispensables à la vie de l'océan.

ACTIONS À MENER

- J'utilise des produits respectueux de l'environnement, comme de la crème solaire bio ou à filtre minéral, et je fais attention à ma consommation de produits.
- En complément, je porte un chapeau et des vêtements de protection contre le soleil.

Je maîtrise ma pollution sonore

Bien vivre ensemble



LE SAVAIS-TU ?

La pollution sonore (cris, musiques, bruits forts...) a un impact non négligeable sur le bien-être et la santé du monde vivant : sur les êtres humains mais aussi sur la faune et la flore. La pollution sonore **perturbe l'écosystème naturel**, elle fait fuir les animaux et peut être à l'origine de dommages auditifs pour certaines espèces. Par ailleurs, elle dérange les autres pratiquants qui souhaitent profiter du calme des lieux.

ACTIONS À MENER

- Je respecte le calme du site
- Je ne crie pas, j'évite les bruits trop forts et je porte un casque ou des écouteurs pour profiter de ma musique en faisant du sport.

Je respecte la faune et la flore

Bien vivre ensemble



LE SAVAIS-TU ?

Ramasser du sable, des galets ou des coquillages est **interdit par le code de l'environnement** et est passible d'une amende car le nombre de ressources naturelles n'est pas infini et ces éléments ont un vrai rôle dans la nature. Par exemple les galets accumulés sur les plages ou cours d'eau permettent de freiner l'érosion du littoral. Le ramassage de ces ressources naturelles et la construction de « cairns » paraissent anodins, mais ils sont tellement nombreux qu'ils représentent un danger pour la nature et accélèrent l'érosion des côtes.

ACTIONS À MENER

- Je ne repars pas du site avec des plantes, galets, pierres ou coquillages.
- Je ne fais pas de "cairns" ou autres structures avec les pierres ou du bois.
- Je fais attention à ne pas perturber le lieu où je m'installe et où je pratique en prélevant des ressources naturelles.

Être respectueux de l'environnement, c'est partout, tout le temps, même en faisant du sport !



J'utilise au maximum les modes de transports doux

- Je privilégie la marche, le vélo et les transports en commun.
- Je me renseigne sur les options de transports doux disponibles, je consulte les horaires des trains, métro/RER/TER, je vérifie les itinéraires cyclables et pistes piétonnes à proximité.
- Si je ne peux pas utiliser les transports en commun, j'envisage le covoiturage.



Site propre en partant / éviter les produits jetables / respecter les consignes de tri

- Je repère les poubelles mises à disposition sur le site et je les utilise pour jeter mes déchets.
- Je veille à bien séparer les déchets recyclables (papier, plastique, verre) des déchets non recyclables.
- Je ne prends pas les documents papier qui peuvent être distribués sur le site.



Restauration saine et responsable

- Je choisis des produits éco-responsables parmi les options disponibles sur place : des boissons servies en fontaine, des recettes aux fruits et légumes de saison.
- Je préfère le menu végétarien plutôt que ceux à la viande ou au poisson.
- J'opte pour les sandwiches ou gâteaux sans emballages aluminium ou en plastique.



Utilisation du Wifi plutôt que la 4G

- Lorsque je suis sur le site de l'événement, j'éteins les données mobiles, j'active la fonction Wifi de mon smartphone et je recherche le réseau Wifi disponible.
- Je suis les instructions fournies pour me connecter au réseau de la manifestation.



Usage des écrans

- Je limite le nombre de photos et vidéos que je prends et je ne garde que celles que je suis sûr de réutiliser par la suite, sinon je les efface.
- Je décide du temps que je souhaite consacrer à l'utilisation des écrans.
- Comme au cinéma, je me concentre sur ce qui se passe sur le terrain, j'encourage les athlètes et j'apprécie l'expérience en direct.

J'utilise au maximum les modes de transports durables

Transport



LE SAVAIS-TU ?

Les modes de transports durables tels que la marche, le vélo, les transports en commun ou le covoiturage génèrent **moins d'émissions de gaz à effet de serre** par rapport aux véhicules individuels. En privilégiant ces moyens de transport pour les déplacements, je contribue à **réduire mon empreinte carbone** et celle du secteur sportif. Par ailleurs, le vélo et la marche offrent une occasion supplémentaire de faire de l'exercice physique !

ACTIONS À MENER

- Je privilégie la marche, le vélo et les transports en commun pour me rendre sur le lieu de l'événement.
- Je me renseigne sur les options de transports doux disponibles, je consulte les horaires des trains, métro/RER/TER, je vérifie les itinéraires cyclables et pistes piétonnes à proximité.
- Si je ne peux pas utiliser les transports en commun, j'envisage le covoiturage.

Je laisse le site propre et j'évite les produits jetables

Réduction des déchets



LE SAVAIS-TU ?

En France, on estime que chaque année sont distribués 18 millions d'imprimés publicitaires, correspondant à **800 000 tonnes de papier utilisées**. Au total, on estime que chaque foyer reçoit chaque année trente kilos de prospectus et la grande majorité d'entre eux finit à la poubelle sans être lus. Ces déchets, comme les autres, sont encore plus impactants lorsqu'ils ne sont pas triés pour être **traités et recyclés correctement**.

ACTIONS À MENER

- Je repère les poubelles mises à disposition sur le site et je les utilise pour jeter mes déchets.
- Je veille à bien séparer les déchets recyclables (papier, plastique, verre) des déchets non recyclables.
- Je ne prends pas les documents papier qui peuvent être distribués sur le site et j'utilise plutôt les QR Code à disposition.

Je privilégie une restauration saine et responsable

Alimentation



LE SAVAIS-TU ?

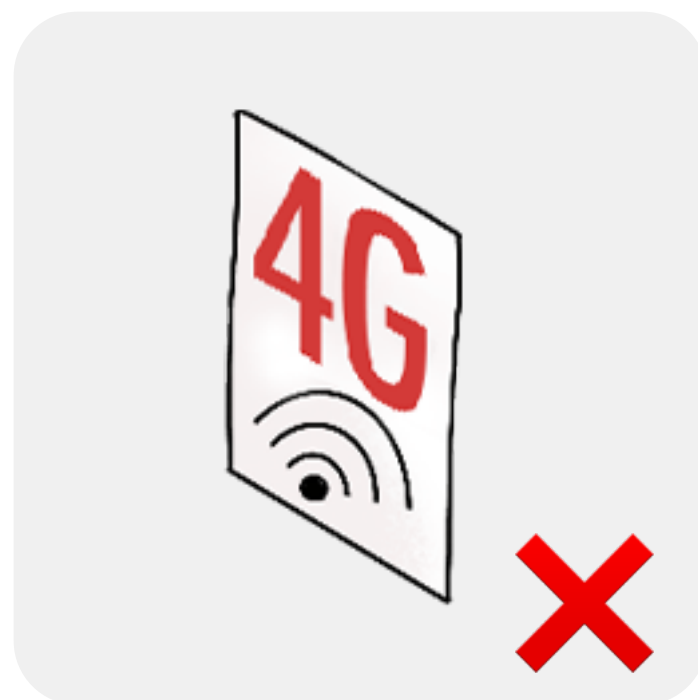
La restauration est un enjeu important de **notre transition écologique collective** car elle est source de multiples pollutions : émissions de gaz à effet de serre, gaspillages alimentaires, consommations d'énergie et d'eau, déchets... Ainsi, les stands de restauration, bars et buvettes mis en place pendant les événements sportifs peuvent engendrer des **impacts environnementaux importants** selon les produits vendus ou distribués. En tant que consommateur, il est donc important de bien choisir ce qu'on y achète.

ACTIONS À MENER

- Je choisis des produits écoresponsables parmi les options disponibles sur place : des boissons servies en fontaine plutôt que des canettes ou bouteilles en plastique, des recettes aux fruits et légumes de saison.
- Je préfère le menu végétarien plutôt que ceux à la viande ou au poisson.
- J'opte pour les sandwiches ou gâteaux sans emballages aluminium ou en plastique.

J'utilise au maximum le Wifi plutôt que la 4G

Énergie



LE SAVAIS-TU ?

Selon une étude de l'université de Columbia (USA), l'utilisation d'internet en 4G consomme **23 fois plus d'énergie qu'en Wifi**. Dans de nombreux cas, les réseaux Wifi mis en place lors des événements sont conçus pour supporter un grand nombre d'utilisateurs simultanés. Cela signifie que la connexion peut être plus rapide et plus stable que la 4G sur certains lieux. Il est donc important de **basculer sur le réseau Wifi** de l'événement plutôt que de rester en réseau mobile.

ACTIONS À MENER

- Lorsque je suis sur le site de l'événement, j'éteins les données mobiles, j'active la fonction Wifi de mon smartphone et je recherche le réseau Wifi disponible.
- Je suis les instructions fournies pour me connecter au réseau de la manifestation.

Je limite mon usage des écrans

Bien vivre ensemble / Énergie



LE SAVAIS-TU ?

La prise de photos et vidéos ainsi que leurs stockages et partages sur les réseaux sociaux sont très énergivores et génèrent un **impact environnemental important**. C'est ce qu'on appelle la pollution numérique. Il est donc important de **limiter le nombre de photos et vidéos stockées** inutilement dans son téléphone ou sur le cloud. Par ailleurs, lorsque je limite l'utilisation des écrans, je peux **mieux profiter de l'expérience**. Cela crée une atmosphère plus conviviale et favorise les échanges et le partage d'émotions.

ACTIONS À MENER

- Je limite le nombre de photos et vidéos que je prends et je ne garde que celles que je suis sûr de réutiliser par la suite, sinon je les efface.
- Je décide du temps que je souhaite déduire à l'utilisation des écrans. Je me fixe des limites claires.
- Comme au cinéma, je me concentre sur ce qui se passe sur le terrain, j'encourage les athlètes et j'apprécie l'expérience en direct.

Être respectueux de l'environnement, c'est partout, tout le temps, même en faisant du sport !



J'utilise ma gourde et je privilégie un goûter zéro déchets

- J'opte pour une gourde réutilisable et de qualité, fabriquée à partir de matériaux durables.
- Pour les en-cas, je choisis des aliments qui ne prévoient pas d'emballages individuels
- J'utilise des contenants réutilisables comme des boîtes à lunch, des bocaux en verre ou des sacs en tissu pour transporter mes aliments.



Je laisse le vestiaire propre en partant

- Je jette mes déchets dans les poubelles mises à disposition.
- Si j'ai utilisé des produits de toilettes tels que du savon, gel ou shampooing, je rince les surfaces qui ont pu être en contact.
- Je m'assure de rassembler toutes mes affaires personnelles avant de quitter le vestiaire.



J'offre une seconde vie au matériel

- Si le matériel est encore fonctionnel, je l'utilise aussi longtemps que possible. Je l'entretiens correctement et le répare si nécessaire.
- Si le matériel est en bon état mais que je n'en ai plus besoin, je le donne ou le revends à quelqu'un d'autre.
- Lorsque j'ai besoin d'un nouvel équipement, je choisis un article de seconde main ou d'occasion.



J'économise l'eau et l'électricité

- Je ferme bien le robinet après chaque utilisation et je vérifie qu'il ne goutte pas.
- J'essaie d'adopter des pratiques plus économes en eau.
- Je pense à éteindre les lumières lorsque je quitte le vestiaire et je ne laisse pas des appareils électriques en marche ou en veille inutilement.



J'éteins et débranche les appareils que je n'utilise pas

- A la maison comme à l'extérieur, je débranche le chargeur de mon téléphone lorsqu'il a fini de charger.
- Je mets en veille ou j'éteins mon téléphone lorsque je ne l'utilise pas.

J'utilise ma gourde et je privilégie un goûter zéro déchets

Réduction déchets



LE SAVAIS-TU ?

Les bouteilles en plastique jetables sont une source majeure de déchets plastiques. Selon l'ONU, **entre 9 et 12 millions de tonnes de plastique** finissent dans les océans chaque année, soit un camion poubelle de plastique chaque minute. En optant pour une gourde et un en-cas zéro déchet, **je préserve les ressources naturelles** et je contribue à réduire la quantité de déchets qui se retrouvent dans notre écosystème.

ACTIONS À MENER

- J'opte pour une gourde réutilisable et de qualité, fabriquée à partir de matériaux durables et respectueux de l'environnement, comme l'acier inoxydable, le verre ou le plastique recyclé.
- Pour les en-cas, je choisis des aliments qui ne prévoient pas d'emballages individuels
- J'utilise des contenants réutilisables comme des boîtes à lunch, des bocaux en verre ou des sacs en tissu pour transporter mes aliments.

Je laisse le vestiaire propre en partant

Réduction des déchets



LE SAVAIS-TU ?

Lorsque je laisse un vestiaire propre, je montre du respect envers les autres pratiquants qui vont l'utiliser après moi. Personne ne souhaite trouver un vestiaire sale ou désordonné, alors en laissant l'endroit **propre et rangé**, je contribue à créer un environnement agréable pour tous et j'incite les autres utilisateurs à en faire de même.

ACTIONS À MENER

- Je jette mes déchets dans les poubelles mises à disposition.
- Si j'ai utilisé des produits de toilettes tels que du savon, gel ou shampooing, je rince les surfaces qui ont pu être en contact.
- Je m'assure de rassembler toutes mes affaires personnelles avant de quitter le vestiaire.

J'offre une seconde vie au matériel

Réduction déchets



LE SAVAIS-TU ?

Chaque année, **plus de 100 000 tonnes** d'articles de sport et de loisirs sont jetées par leurs utilisateurs. Beaucoup de ces articles pourraient pourtant être réutilisés, réparés ou utilisés en pièce détachée. La production et l'achat d'articles neufs a également un fort impact sur l'environnement.

ACTIONS À MENER

- Si le matériel est encore fonctionnel, je l'utilise aussi longtemps que possible. Je l'entretiens correctement et le répare si nécessaire.
- Si le matériel est en bon état mais que je n'en ai plus besoin, je le donne ou le revends à quelqu'un d'autre.
- Lorsque j'ai besoin d'un nouvel équipement, je me tourne de préférence vers un article de seconde main ou d'occasion.

J'économise l'eau et l'électricité

Énergie



LE SAVAIS-TU ?

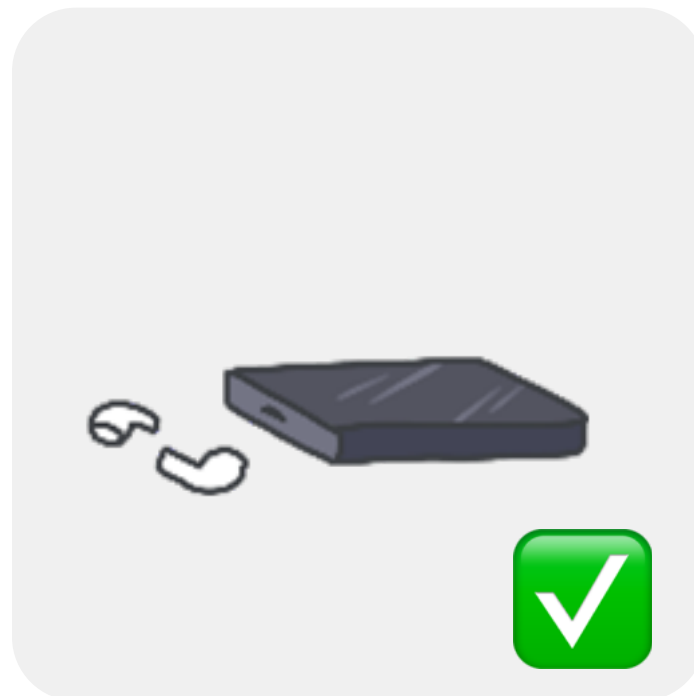
Une douche consomme 6 litres d'eau par minute et l'eau est une **ressource précieuse et limitée**. En faisant attention au volume d'eau utilisée au quotidien, je contribue à préserver cette ressource vitale. De même, **j'optimise l'utilisation de la lumière** car la production d'électricité nécessite l'utilisation de ressources naturelles telles que le charbon, le gaz naturel ou les sources renouvelables comme le vent ou le soleil.

ACTIONS À MENER

- Je ferme bien le robinet après chaque utilisation et je vérifie qu'il ne goutte pas.
- J'essaye d'adopter des pratiques plus économes en eau. Je réduis le temps passé sous la douche.
- Je pense à éteindre les lumières lorsque je quitte le vestiaire et je ne laisse pas des appareils électriques en marche ou en veille inutilement.

J'éteins et je débranche les appareils que je n'utilise pas

Énergie



LE SAVAIS-TU ?

Tous les appareils consomment de l'énergie en veille. Les téléphones portables non-utilisés, laissés allumés ou sur l'écran de veille, **consomment donc inutilement de l'énergie**. De la même manière, lorsque vos appareils sont chargés, il est inutile et énergivore de laisser les chargeurs branchés car ils continuent à se nourrir d'électricité pour rien. Cette habitude est **même dangereuse** car le chargeur risque de surchauffer, en cas de branchement sans utilisation, et peut provoquer un incendie.

ACTIONS À MENER

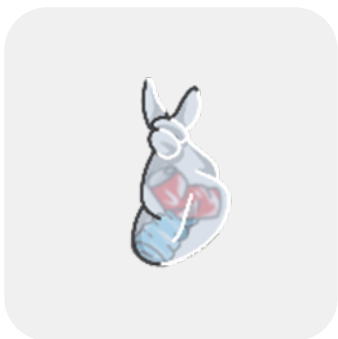
- A la maison comme à l'extérieur, je débranche le chargeur de mon téléphone lorsqu'il a fini de charger.
- Je mets en veille ou j'éteins mon téléphone lorsque je ne l'utilise pas.

Être respectueux de l'environnement, c'est partout, tout le temps, même en faisant du sport !



Je privilégie les modes de transports doux

- Pour limiter la pollution, je me déplace le plus possible à vélo, en trottinette, ou encore en transports en commun pour rejoindre et repartir du site d'entraînement ou de compétition.
- Si je dois prendre la voiture, je privilégie le covoiturage.



J'évite les produits jetables et je laisse le site propre en partant

- Je ne jette rien dans la nature (ni les mouchoirs, ni le plastique ni les trognons de pomme ou peaux de bananes car ça pollue aussi). Je les ramène avec moi, dans mon sac, et je les jette dans les poubelles appropriées.
- Je m'équipe d'objets réutilisables pour couvrir tous mes besoins lorsque je pratique à l'extérieur, tels qu'une gourde, une assiette et des couverts réutilisables, une serviette en tissu et du papier toilette lavable pour les envies pressantes, etc.



Je respecte les chemins et pistes balisés

- Je respecte la signalétique, je suis les sentiers balisés et je ne dévie pas du chemin. Je ne coupe pas les lacets (virages) tant à la descente qu'à la montée.



Je respecte la faune et la flore

- Je ne cueille pas de plante, de fleur ou autre espèce et je ne m'approche pas des lieux d'habitation, d'hibernation ou de nidification des animaux.
- Je ne caresse pas, ni ne donne à manger, aux animaux que je croise pour ne pas modifier leur comportement naturel.
- Je garde également mes distances lorsque je vois un troupeau.



Je réalise l'impact du réchauffement climatique

- Si nous voulons continuer à pratiquer tous les sports que nous aimons, il est nécessaire de s'engager dans l'action climatique et de préserver l'environnement en étant le plus respectueux possible de la planète.
- Nous avons tous un rôle à jouer ! La réalisation d'un maximum d'écogestes au quotidien permet de contribuer, à son échelle, à la lutte contre le réchauffement climatique et à la préservation de la Terre.

Je privilégie les modes de transports durables

Réduction déchets



LE SAVAIS-TU ?

Les transports sont la première source d'émissions de gaz à effet de serre en France, dont **53% sont dues à la voiture**. Les modes de transport durables permettent de réduire cet impact fort sur l'environnement, mais aussi de profiter des trajets pour être actif et se dépenser !

ACTIONS À MENER

- Pour limiter la pollution, je me déplace le plus possible à vélo, en trottinette, ou encore en transports en commun pour rejoindre et repartir du site d'entraînement ou de compétition.
- Si je dois prendre la voiture, je privilégie le covoiturage.

Je laisse le site propre en partant

Réduction des déchets



LE SAVAIS-TU ?

Les déchets laissés dans la nature mettent énormément de temps à se décomposer... Par exemple, pour une bouteille en plastique, **c'est entre 100 et 1000 ans !** Et lorsqu'elle se dégrade, elle laisse de minuscules particules de plastique dans le sol, ce qui pollue d'autant plus.

ACTIONS À MENER

- Je ne jette rien dans la nature (ni les mouchoirs, ni le plastique ni les trognons de pomme ou peaux de bananes car ça pollue aussi). Je les ramène avec moi, dans mon sac, et je les jette dans les poubelles appropriées.
- Je m'équipe d'objets réutilisables pour couvrir tous mes besoins lorsque je pratique à l'extérieur, tels qu'une gourde, une assiette et des couverts réutilisables, une serviette en tissu et du papier toilette lavable pour les envies pressantes, etc.

Je respecte les chemins et pistes balisés

Bien vivre ensemble



LE SAVAIS-TU ?

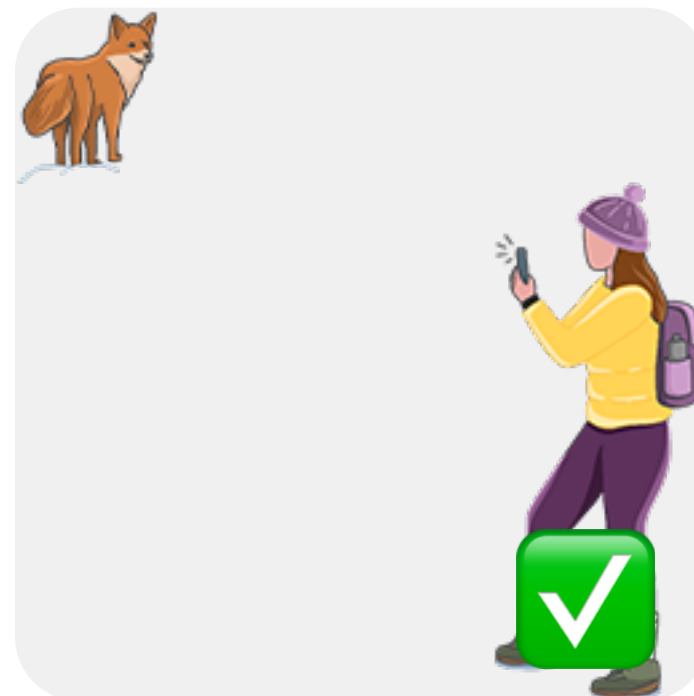
Marcher hors des sentiers, pistes et/ou des chemins balisés peut avoir des impacts importants sur la faune et la flore. Cela entraîne **un piétinement des sols et des plantes** présentes à proximité des itinéraires ainsi qu'un dérangement des animaux et cela peut également mettre en péril certaines espèces parfois fragiles. Plus le sol est pentu, plus les risques s'accroissent et les conséquences peuvent être dramatiques pour la nature.

ACTIONS À MENER

- Je respecte la signalétique, je suis les sentiers balisés et je ne dévie pas du chemin. Je ne coupe pas les lacets (virages) tant à la descente qu'à la montée.
- Je signale si il y a un obstacle sur le sentier, une erreur de balisage ou un autre problème (via l'application Suricate par exemple).

Je respecte la faune et la flore

Bien vivre ensemble



LE SAVAIS-TU ?

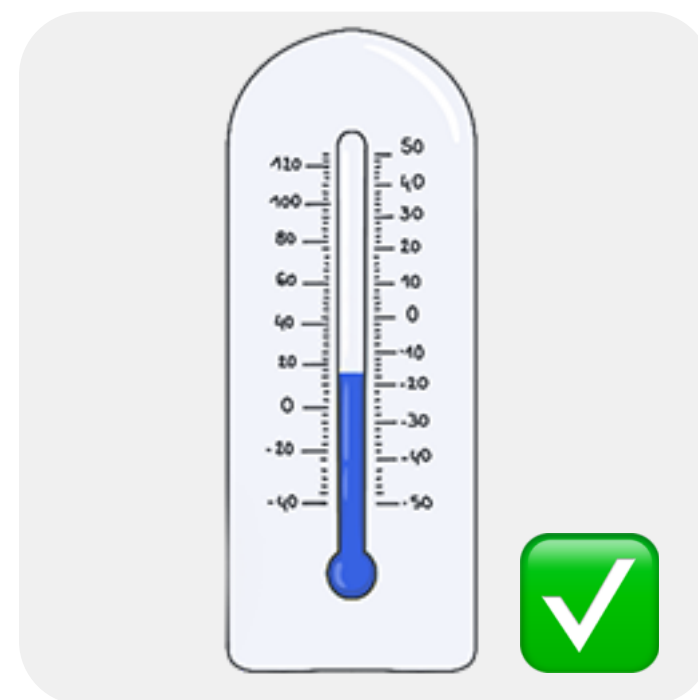
Le tourisme est responsable de 67 % de la mortalité des marmottes. Pour éviter cela, les gestionnaires d'espaces naturels recommandent de **ne pas s'approcher de la faune**, qu'il s'agisse d'animaux sauvages ou de troupeaux de bétail, pour ne pas risquer de les perturber. Il est également important de ne pas prélever de plantes sous toutes ses formes car c'est bien souvent tout un écosystème qui trouve son équilibre par la présence de ces végétaux.

ACTIONS À MENER

- Je ne cueille pas de plante, de fleur ou autre espèce et je ne m'approche pas des lieux d'habitation, d'hibernation ou de nidification des animaux.
- Je ne caresse pas, ni ne donne à manger, aux animaux que je croise pour ne pas modifier leur comportement naturel.
- Je garde également mes distances lorsque je vois un troupeau.

Je réalise l'impact du réchauffement climatique

Réduction des déchets



LE SAVAIS-TU ?

Avec l'augmentation des températures, le dérèglement climatique pourrait faire perdre jusqu'à 2 mois d'activité sportive aux Français par an, d'après WWF France. Canicules, accélération de la fonte des neiges et des glaciers, multiplication des sécheresses... **les conséquences du réchauffement climatique sont nombreuses.** Le sport, comme le reste de la société, est directement impacté et certains sites de pratique vont disparaître.

ACTIONS À MENER

- Si nous voulons continuer à pratiquer tous les sports que nous aimons, il est nécessaire de s'engager dans l'action climatique et de préserver l'environnement en étant le plus respectueux possible de la planète.
- Nous avons tous un rôle à jouer ! La réalisation d'un maximum d'écogestes au quotidien permet de contribuer, à son échelle, à la lutte contre le réchauffement climatique et à la préservation de la Terre.

Être respectueux de l'environnement, c'est partout, tout le temps, même en faisant du sport !



Je respecte les espaces verts

- Je fais attention aux espaces verts (pelouse, arbres, arbustes...) qui m'entourent.
- Je me déplace sur les espaces goudronnés, je ne jette rien par terre et j'attache mon vélo ou ma trottinette sur les espaces de parking dédiés.



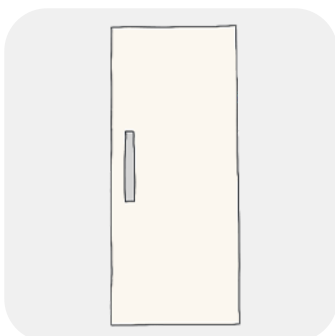
J'utilise une gourde que je remplis

- Je remplis ma gourde à la fontaine à eau ou au lavabo du gymnase, en faisant attention à chaque goutte d'eau.



Je ne jette pas de mégot par terre

- J'emmène avec moi un cendrier portatif et je ramène mes déchets de mégots et de paquets de cigarettes avec moi pour les jeter dans une poubelle de déchets ménagers.
- Pour l'e-cigarette jetable (ou cigarette électronique), je la jette en entier dans les bacs qui recyclent les piles et les batteries, ou dans le bac dédié au recyclage des objets électroménagers.
- Le mieux reste quand même de ne pas fumer, c'est meilleur pour sa santé et celle de la planète !



Je ferme la porte, éco-geste accompli

- Je ferme la porte derrière moi chaque fois que je rentre ou que je sors du bâtiment.
- Si je remarque des courants d'air provenant de fenêtres ou d'autres ouvertures, j'en informe mon entraîneur ou le personnel responsable du gymnase.
- Je choisis des vêtements adaptés à ma pratique sportive et à la température de la salle.



Je réduis mon temps d'écran et deviens ambassadeur

- Je me prévois des temps de loisirs sans écrans.
- Je me renseigne et je participe aux initiatives solidaires et environnementales mises en place par le club. Je peux être force de proposition, partager des idées et organiser des actions en faveur de l'environnement.

Je respecte les espaces verts

Réduction déchets



LE SAVAIS-TU ?

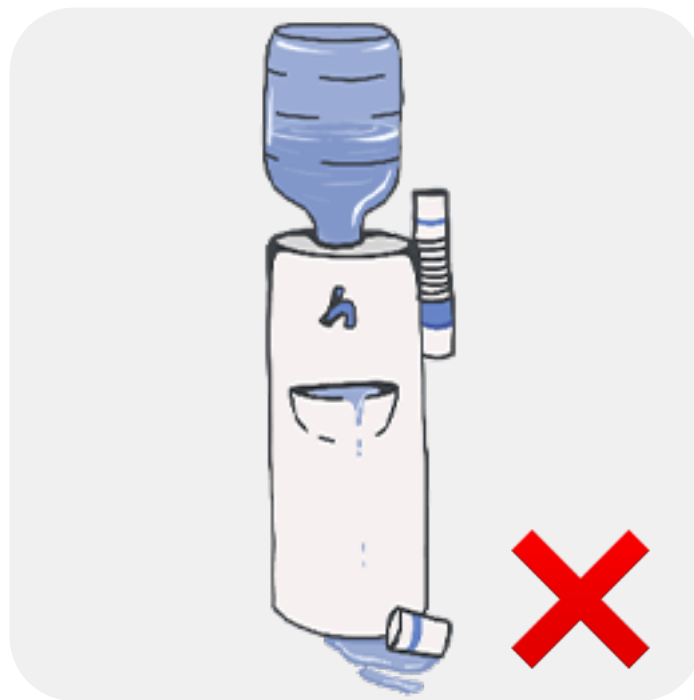
En ville et à proximité des équipements sportifs, les espaces verts sont parfois rares et peuvent paraître un peu pauvres : un carré de pelouse, quelques arbustes et des arbres. Mais, en réalité, ces espaces verts **jouent un rôle essentiel** dans la régulation de la chaleur et du bruit. Ils améliorent également la **qualité de l'air**, participent au **bien-être des citoyens** et favorisent la **préservation de la biodiversité** (oiseaux, insectes, petits animaux...). Aussi petit soit l'espace vert, il est donc important d'en prendre soin.

ACTIONS À MENER

- Je fais attention aux espaces verts (pelouse, arbres, arbustes...) qui m'entourent.
- Je me déplace sur les espaces goudronnés, je ne jette rien par terre et j'attache mon vélo ou ma trottinette sur les espaces de parking dédiés.

J'utilise une gourde que je remplis

Réduction des déchets



LE SAVAIS-TU ?

Moins de 3 % de la totalité de l'eau présente sur la planète est de l'eau douce et seulement un tiers de cette eau douce est sous forme liquide. Avec le réchauffement climatique, de plus en plus de territoires et de personnes viennent à manquer d'eau. L'eau potable est donc une ressource **encore plus précieuse** aujourd'hui.

ACTIONS À MENER

- Je remplis ma gourde à la fontaine à eau ou au lavabo du gymnase, en faisant attention à chaque goutte d'eau.
- En montrant l'exemple, j'encourage les autres utilisateurs du gymnase à utiliser des gourdes et à maîtriser sa consommation d'eau.

Je ne jette pas de mégot par terre

Bien vivre ensemble



LE SAVAIS-TU ?

1 seul mégot de cigarette renferme jusqu'à **4000 substances chimiques écotoxiques** (nicotine, cadmium, arsenic...) et pollue 500 litres d'eau. Or, chaque seconde, **1 millier de mégots** sont jetés au sol en France ! Il s'agit du **3ème déchet le plus mortel et polluant** dans les océans (après les filets de pêche et les sacs plastiques). Les mégots jetés au sol sont aussi la cause de départs de feux de forêt.

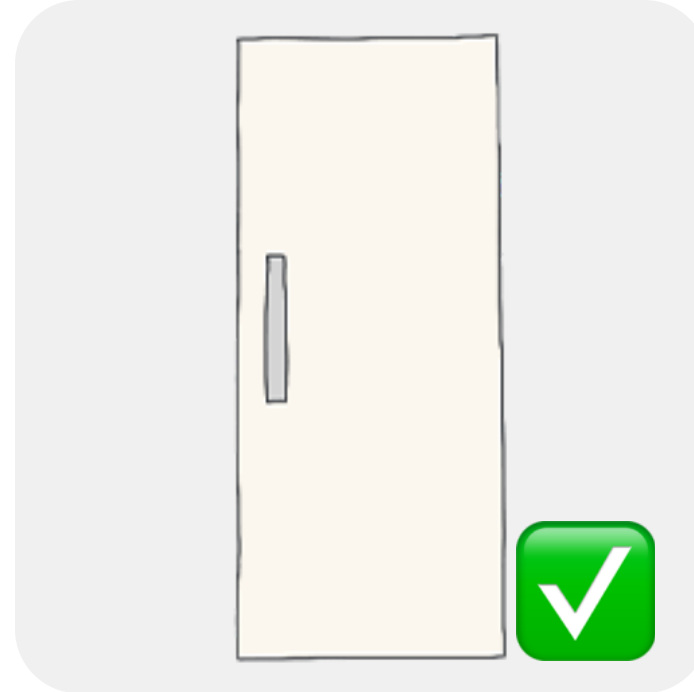
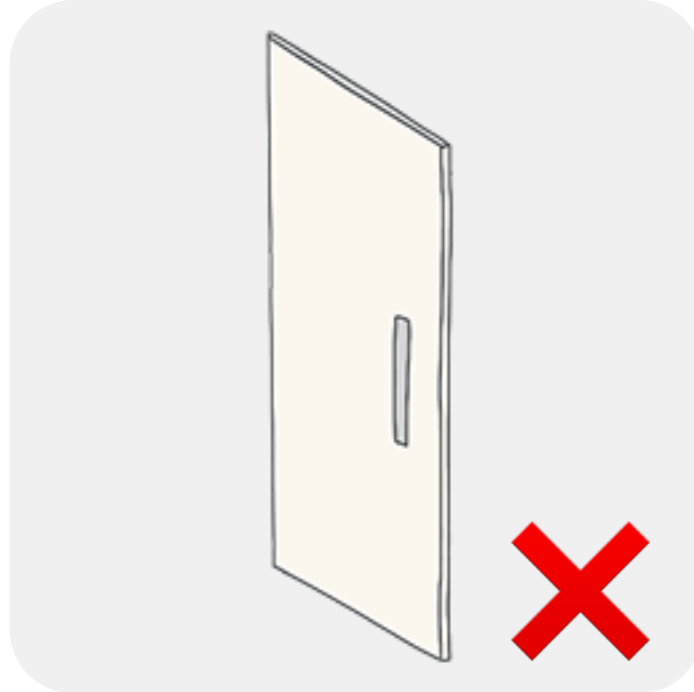
Les cigarettes électroniques sont elles aussi des dangers pour l'environnement et pour la santé.

ACTIONS À MENER

- J'emmène avec moi un cendrier portatif.
- Pour l'ecigarette jetable, je la jette en entier dans les bacs qui recyclent les piles et les batteries, ou dans le bac dédié au recyclage des objets électroménagers.
- Le mieux reste quand même de ne pas fumer, c'est meilleur pour sa santé et celle de la planète !

Je ferme la porte

Énergie



LE SAVAIS-TU ?

Les déperditions de chauffage et de climatisation passent avant tout par les portes et fenêtres. Afin de garder la chaleur (l'hiver) ou la fraîcheur (l'été) dans le bâtiment, et d'éviter une surconsommation d'énergie inutile, il est important de garder les portes du gymnase **fermées lorsque que le système de chauffage ou de climatisation** est en marche.

ACTIONS À MENER

- Je ferme la porte du gymnase derrière moi chaque fois que je rentre ou que je sors du bâtiment.
- Si je remarque des courants d'air provenant de fenêtres ou d'autres ouvertures, j'en informe mon entraîneur ou le personnel responsable du gymnase.
- Je choisis des vêtements adaptés à ma pratique sportive et à la température de la salle.

Je réduis mon temps d'écran et deviens ambassadeur

Énergie



LE SAVAIS-TU ?

Un Français passerait en moyenne **56 heures** par semaine devant les écrans (temps passé au travail compris) et un jeune de 13-19 ans surferait sur Internet près de **15h par semaine**, en moyenne. Cette tendance a un impact non négligeable sur la santé mais aussi sur la planète.

En se déconnectant des écrans quelques instants, **je réduis donc mon empreinte écologique** et je me laisse du temps pour pratiquer du sport ou passer du temps avec mes proches.

ACTIONS À MENER

- Je me prévois des temps de loisirs sans écrans. Lorsque je rentre dans le gymnase, je laisse mon portable dans mon sac, au vestiaire.
- Je me renseigne et je participe aux initiatives solidaires et environnementales mises en place par le club.