Petit manuel du sportif

ÉCOFUTÉ

Agir pour la planète, c'est sport !

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

En s'associant au Ministère des sports, l'ADEME met à votre disposition ce petit guide malin qui vous présente les bons réflexes à adopter **pour pratiquer votre sport tout en préservant l'environnement.**

De nombreux acteurs du monde sportif (fédérations, clubs, collectivités, associations, entreprises) agissent aujourd'hui pour **limiter leur impact écologique.**

Vous aussi, participez !

Les Français dépensent chaque année **15 milliards d'euros** pour les biens et services sportifs. En achetant le juste nécessaire, en renouvelant moins souvent vos équipements ou en leur donnant une seconde vie, vous réduisez la consommation d'énergie et de matières premières nécessaires à leur fabrication, ainsi que la quantité de déchets produits.

réflexes

ÉQUIPEMENT

Je n'achète que le nécessaire !

Bien équipé Oui. Suréquipé Non. Privilégiez la qualité à la quantité et assurez-vous d'une pratique régulière avant d'acheter la panoplie complète qui risque de finir au placard. La location est aussi une bonne idée.

Je mutualise mes équipements !

Empruntez. Prêtez.
Certains équipements ne servent que de temps en temps ! Au lieu de les acheter, arrangez-vous avec vos partenaires et amis.

Je ne manque pas les bonnes occasions !

Jetez un œil sur les **bourses d'échange proposant du matériel d'occasion.** Vous y trouverez souvent des équipements en très bon état et à très bon prix. N'hésitez pas à vendre, donner ou échanger ce dont vous n'avez plus besoin.

J'achète pour longtemps !

Faites durer le plaisir et votre matériel. Evitez le «jetable» et les effets de mode, entretenez vos équipements, et n'hésitez pas à les faire réparer. C'est souvent moins cher que de les changer ! Et n'oubliez pas en fin de vie de penser au recyclage.

réflexes

TRANSPO

En France, chaque semaine, près de **16 millions de licenciés se déplacent** pour aller à l'entraînement ou participer à une manifestation sportive. Beaucoup de trajets et… beaucoup de pollution si chacun prend sa voiture !

Je préfère
de

les modes déplacement doux !

Pour les petits trajets, faites du vélo ou un peu de marche. Vous gagnerez du temps sur l'échauffement !

Je prends les transports en commun !

Pour les transports... jouez les collectifs.
C'est plus écolo, moins stressant et en plus vous pouvez en profiter pour lire la rubrique «sport» de votre journal préféré.

J'adopte le co-voiturage !

Quand vous faites les trajets à plusieurs, ils paraissent plus courts.
Vous limitez aussi les émissions de CO_2 et vos dépenses ; c'est aussi bon pour l'esprit d'équipe !

réflexes

CONSOMMATIO

Votre alimentation peut aussi avoir des impacts sur l'environnement. Selon leur mode de production, la distance qui sépare le lieu de production du lieu de consommation, leur emballage... Répondez à vos justes besoins par les bons choix de consommation !

Je consomme local et de saison !

Les produits de saison sont meilleurs et nécessitent moins d'énergie pour leur production. Pensez également aux producteurs locaux, particulièrement à ceux privilégiant le bio.

Je ne laisse pas couler l'eau pendant des heures !

Sous la douche ou au robinet, veillez à ne pas gaspiller l'eau. Évitez l'eau trop chaude qui demande plus d'énergie pour arriver à température.

J'évite d'acheter des produits jetables !

Si tout était à usage unique, imaginez la taille de votre poubelle.
Ne plastiquez pas votre environnement ! Une gourde, c'est quand même plus durable et plus pratique...

Je préfère les grands formats !

Tout en répondant à vos justes besoins, pensez aux grands volumes et au format familial !

Retrouvez de nombreuses informations sport & développement durable sur :

- www.mtaterre.fr
- www.sports.gouv.fr/index/acteurs-du-sport/sport-et-developpement-durable/
- www.ecocitoyens.ademe.fr/mes-loisirs

Pour limiter vos émissions de gaz à effet de serre, rendez-vous sur www.coachcarbone.org

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

En partenariat avec

Angers

Avec le soutien technique de l'UFOLEP et des clubs sportifs angevins.

Avril 2011 - ISBN : 978-2-35838-037-9 7156 Imprimé sur du papier certifié écolabel européen avec des encres à base végétale
gaulinks - 100654 - crédit photo G. Arnaud