

Petit manuel
du
sportif

ECO
COURSE



Agir pour la planète, c'est sport !



MINISTÈRE
DES SPORTS

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie



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

TRANSPORT

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

SPORT

**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 CO₂ et vos dépenses ; c'est aussi bon pour l'esprit d'équipe !



réflexes

CONSOMMATION

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



En partenariat avec



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

