

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.



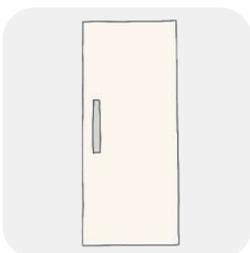
J'utilise une gourde que je remplis

- 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 ?

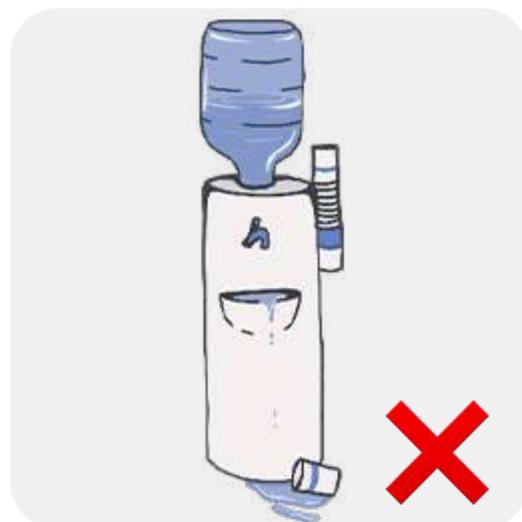
En ville et à proximité des équipements sportifs, les espaces verts sont parfois rares et peuvent paraître un peu pauvres : un carré de pelouse, quelques arbustes et des arbres. Mais, en réalité, ces espaces verts **jouent un rôle essentiel** dans la régulation de la chaleur et du bruit. Ils améliorent 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.

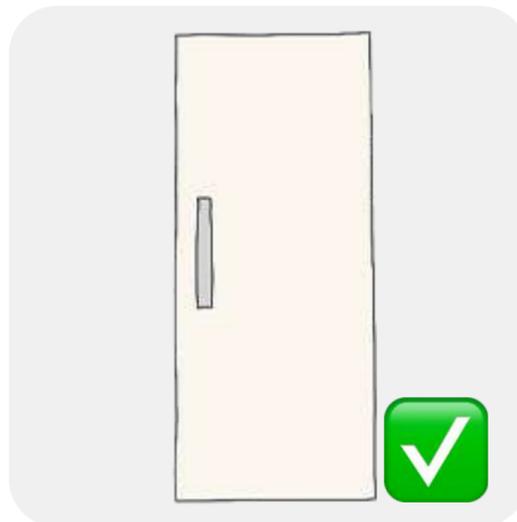
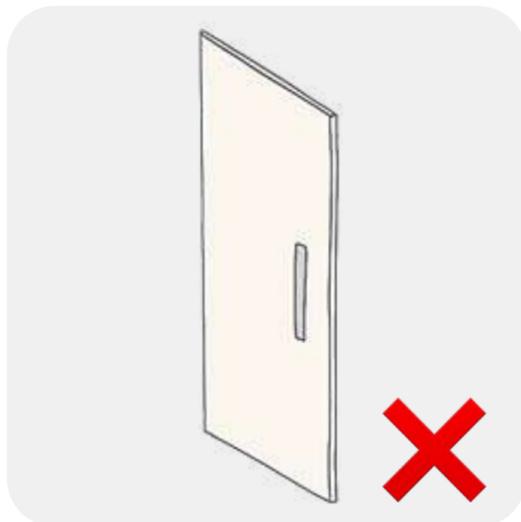
Les cigarettes électroniques sont elles aussi des dangers pour l'environnement et pour la santé.

ACTIONS À MENER

- J'emmène avec moi un cendrier portatif.
- Pour l'écigarette 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.