

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 ?

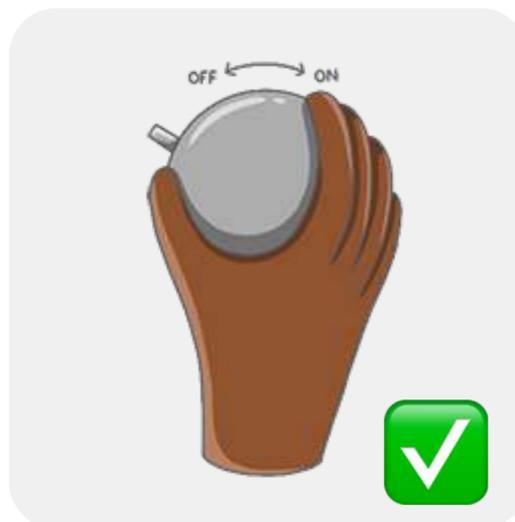
Chaque année, **plus de 100 000 tonnes** d'articles de sport et de loisirs sont jetées par leurs utilisateurs. Beaucoup de ces articles pourraient pourtant être réutilisés, réparés ou utilisés en pièce détachée. La production et l'achat d'articles neufs a également un fort impact sur l'environnement.

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 ?

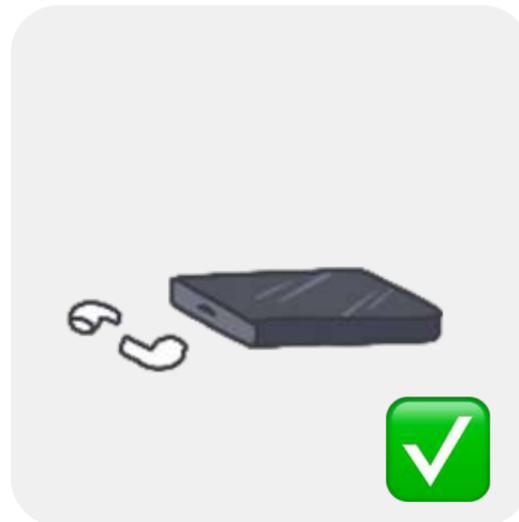
Une douche consomme 6 litres d'eau par minute et l'eau est une **ressource précieuse et limitée**. En faisant attention au volume d'eau utilisée au quotidien, je contribue à préserver cette ressource vitale. De même, **j'optimise l'utilisation de la lumière** car la production d'électricité nécessite 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.