

## Pourquoi cette fiche ?

50% des émissions de CO<sub>2</sub> trouvent leurs origines dans ce que nous mangeons, les moyens de transport que nous utilisons et la façon dont nous nous chauffons... nos modes de vie sont donc liés à l'environnement et chaque geste compte !

Parce que le temps des discours doit faire place à celui de l'action, la Fondation pour la Nature et l'Homme et l'Association Mountain Riders ont imaginé et créé ensemble le principe de ces fiches pédagogiques afin de donner des clés pour agir à tous les sportifs qui abordent la nature par leurs loisirs. Ils ont rédigé ensemble les fiches VTT, escalade, randonnée et snow-ski.

## Une initiative commune

### MOUNTAIN RIDERS

Association loi 1901 née en 2000, Mountain Riders souhaite faire la promotion des alternatives de développement durable en montagne auprès du grand public et des professionnels pour la mise en place d'un tourisme responsable et réfléchi. Elle développe ainsi différents outils et campagnes de sensibilisation (expositions, DVD, flyers) ainsi que le Guide Vert des stations de montagne.

Pour en savoir plus : [www.mountain-riders.org](http://www.mountain-riders.org)

### FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME

Depuis sa création en 1990, la Fondation s'est donné pour mission de modifier les comportements individuels et collectifs pour préserver notre planète. Reconnue d'utilité publique et dédiée à l'éducation à l'environnement, elle sensibilise ainsi le public aux richesses et à la fragilité de notre patrimoine naturel et informe au respect de la nature et aux gestes écocitoyens.

Pour en savoir plus : [www.fnh.org](http://www.fnh.org)

## Evaluez votre impact

### OÙ J'EN SUIS ?

La capacité des milieux naturels à se régénérer est bien plus lente que la vitesse des bouleversements imposés par l'homme à travers ses activités. Pour lutter contre le dérèglement climatique, une seule solution : changer de comportement !  
Estimez votre impact personnel et engagez-vous !

<b>1</b> – Pour mon matériel	<b>A.</b> Je privilégie les réparations et les circuits d'occasion	<b>B.</b> J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste ou éco-conçu	<b>C.</b> J'achète régulièrement les nouveaux produits qui sortent
<b>2</b> – Pour laver mon vélo :	<b>A.</b> J'utilise une éponge et un chiffon	<b>B.</b> J'utilise un jet d'eau et un chiffon	<b>C.</b> J'utilise des lingettes jetables
<b>3</b> – En montagne :	<b>A.</b> Je reste toujours sur les sentiers	<b>B.</b> Je sors parfois des pistes mais pas dans les zones protégées	<b>C.</b> Je vais où je veux
<b>4</b> – Pour me désaltérer :	<b>A.</b> J'utilise une gourde ou un camel pack avec de l'eau du robinet	<b>B.</b> J'utilise de grandes bouteilles d'eau minérale que je re-remplis	<b>C.</b> J'utilise de petites bouteilles d'eau minérale neuves
<b>5</b> – Concernant mes déchets ou mes mégots de cigarette :	<b>A.</b> Je les garde avec moi et je les trie	<b>B.</b> Je les rapporte à la poubelle la plus proche	<b>C.</b> Je les laisse dans la nature
<b>6</b> – J'achète mes produits alimentaires :	<b>A.</b> Avec un emballage minimal ou sans emballage	<b>B.</b> Avec un emballage recyclable	<b>C.</b> Avec un emballage individuel, je ne fais pas attention

<b>7</b> – Mon repas de midi ou mes produits alimentaires viennent :	<b>A.</b> D'un circuit court : le marché local ou la coopérative	<b>B.</b> D'un circuit mixte : marché / supermarché	<b>C.</b> D'un circuit long : supermarché
<b>8</b> – Je mange de la viande ou du poisson :	<b>A.</b> Moins d'1 fois par semaine	<b>B.</b> 2 à 3 fois par semaine	<b>C.</b> Tous les jours
<b>9</b> – Je suis venu :	<b>A.</b> A pied, vélo ou train	<b>B.</b> Bus	<b>C.</b> Voiture
<b>10</b> – J'ai parcouru :	<b>A.</b> < 100 km	<b>B.</b> Entre 100-500 km	<b>C.</b> > 500 km
<b>11</b> – Si je suis venu en voiture : quelle est sa consommation ?	<b>A.</b> < 6 l/100 km	<b>B.</b> 6-10 l/100 km	<b>C.</b> > 10 l/100 km
<b>12</b> – Dans ma voiture, nous étions :	<b>A.</b> 4 ou plus	<b>B.</b> 2 à 3	<b>C.</b> Seul

### EVALUATION : A=1pt B=2pts C=3pts

- 12 à 18 pts :** Eco-rider : bravo ! Vous prenez soin de la planète. Continuez et surtout passez le message !
- 19 à 25 pts :** Vous faites des efforts pour éviter le gaspillage des ressources, vous êtes sur la bonne voie...
- 26 à 36 pts :** Il faut changer vos habitudes ! Pour que nous puissions encore en profiter dans quelques années !

# V++

## LIMITEZ VOTRE IMPACT

DANS LA PRATIQUE DE VOTRE ACTIVITÉ  
*matériel, transport, alimentation et écosystème*



## Transport



Le déplacement des personnes  
= **30%** des émissions de CO<sub>2</sub> !

Réduisons rapidement nos émissions de CO<sub>2</sub> par des alternatives simples :



### ACTIONS

- ➔ **Déplacement doux** : le VTT n'émet aucun CO<sub>2</sub> ! En ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km. La combustion d'un litre d'essence produit 2,4 kg de CO<sub>2</sub>.
- ➔ **Les TER** acceptent très souvent les vélos dans les wagons (NB : vérifier qu'il y ait le logo « vélo-train »). Sur le trajet Paris-Marseille, une personne en voiture produit 89 kg de CO<sub>2</sub> contre 3 kg en train. Les vélos sont en plus très pratiques pour se déplacer sur vos lieux de vacances en limitant les émissions de CO<sub>2</sub>!
- ➔ **Le covoiturage** réduit la facture pour la planète mais aussi pour votre portefeuille. Cela permet aussi de relever la moyenne très faible de taux de remplissage des voitures qui est actuellement de 1,25 !
- ➔ **Les cars** au départ des grandes villes et les navettes locales sont aussi de bonnes alternatives.



## Alimentation



**1/3** de nos déchets ménagers sont constitués d'**emballages**.



### ACTIONS

- ➔ **Le meilleur déchet** est celui que l'on ne produit pas ! Achetez des produits réutilisables ou recyclables, et sans emballages inutiles.
- ➔ **Ramenons nos déchets** et mégots dans notre sac. Les sacs en plastique = 100 000 tonnes de déchets annuels = 100 à 400 ans pour se dégrader naturellement.
- ➔ **Utilisons une gourde et buvons l'eau du robinet.** Cette dernière est tout aussi bonne pour la santé, on évite l'emballage plastique et les émissions de CO<sub>2</sub> dues au transport.
- ➔ **Mangeons des produits bio** pour supprimer l'utilisation de pesticides et d'engrais de synthèse, polluants pour les sols et l'eau.
- ➔ **Mangeons des produits locaux.** C'est un soutien à l'économie locale, cela permet la réduction des émissions de CO<sub>2</sub> dues au transport... Et ils sont bien meilleurs, qui dirait non à un bon pain au levain et une tranche de saucisson aux myrtilles ?

## Matériel



**3,8 millions** de vélos vendus en France en moyenne chaque année !



### ACTIONS

- ➔ **Réduisons le gaspillage** en appliquant la règle des 4 R =
  - **Réutiliser** : favorisons les circuits d'occasion pour acheter ou donner son matériel usagé.
  - **Réparer** pour prolonger la vie d'un objet.
  - **Réduire** pour gagner de la place dans la poubelle.
  - **Recycler** : jetons nos vélos à la déchetterie, une partie des métaux peut être revalorisée. 700 canettes en aluminium = 1 cadre de vélo.
- ➔ **Eco-conception.** Les marques développent de plus en plus des filières bio pour le coton et végétales pour la fabrication de sacs, chaussures, vêtements techniques, etc. En achetant ces produits, j'encourage le développement de ces filières qui respectent l'environnement.
- ➔ En cas de crevaison, **n'utilisons pas de bombes anti-crevaison** chargées en produit polluant et dévoreuses d'énergie à la fabrication.
- ➔ **Nettoyons nos VTT sans excès d'eau** et avec des produits biodégradables.

## Ecosystème



Le principal impact du VTT est l'**érosion des sols** provoquée par les passages répétés et surtout par une conduite sportive : dérapage et passage en force.



### ACTIONS

- ➔ **Restons sur les sentiers** : au printemps, les animaux sortent de l'hiver et sont fragiles. C'est aussi une période importante de reproduction, ne les dérangeons pas !
- ➔ Le VTT est une activité technique, **ne coupons pas les virages en descente, respectons les limites des sentiers** sans faire de « coupes », cela détériore le sentier et accélère l'érosion. Le challenge sera supérieur de réussir un virage serré et technique plutôt que de couper tout droit dans la pente hors des sentiers !
- ➔ Participons avec un club, une associations à l'entretien des chemins : **nettoyage de printemps**, enlèvement des branches et pierres, drainage de l'eau hors des sentiers, création de murs de soutènement... On sera d'autant plus heureux de rouler sur un sentier que l'on a contribué à entretenir !