

## 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 FNH 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 et achète neuf rarement	<b>B.</b> J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste ou éco-conçu	<b>C.</b> J'achète régulièrement des produits neufs
<b>2</b> – En montagne et sur les ascensions :	<b>A.</b> Je reste toujours sur les voies classiques	<b>B.</b> Je sors parfois des voies classiques mais je me renseigne sur les espèces qui y vivent	<b>C.</b> Je vais où je veux et ne fais pas attention à la faune et la flore
<b>3</b> – Quand je suis dans un parc naturel ou une zone protégée :	<b>A.</b> Je connais et respecte l'ensemble des consignes	<b>B.</b> Je connais les consignes mais je ne les respecte pas toutes	<b>C.</b> Je ne fais pas attention
<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

**7** – Mon repas de midi ou mes produits alimentaires viennent :

**A.** D'un circuit court : le marché local ou la coopérative

**B.** D'un circuit mixte : marché / supermarché

**C.** D'un circuit long : supermarché

**8** – Je mange de la viande ou du poisson :

**A.** Moins d'1 fois par semaine

**B.** 2 à 3 fois par semaine

**C.** Tous les jours

**9** – Je suis venu :

**A.** A pied, vélo ou Train – Bus

**B.** Bus

**C.** Voiture

**10** – J'ai parcouru :

**A.** < 100 km

**B.** Entre 100-500 km

**C.** > 500 km

**11** – Si je suis venu en voiture : quelle est sa consommation ?

**A.** < 6 l/100 km

**B.** 6-10 l/100 km

**C.** > 10 l/100 km

**12** – Dans ma voiture, nous étions :

**A.** 4 ou plus

**B.** 2 à 3

**C.** 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 !

# Escalade

## LIMITEZ VOTRE IMPACT

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

Création Bénédicte Moret - Imprimé sur papier 100% recyclé avec encres végétales - Ne pas jeter sur la voie publique



# 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.
- ➔ **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 ! Achetons 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



**80%** des produits finis que nous consommons ne donnent lieu qu'à **un seul usage** !



## 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** nos déchets : certaines marques reprennent vos cordes usagées et les recyclent en objets d'usage courant.
- ➔ **Ne laissons rien sur les parois** (cordes, etc.) hormis l'équipement permanent.
- ➔ **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.



# Ecosystème



**1,5 million** de personnes pratiquent l'escalade chaque année en France !



## ACTIONS

Les petits gestes cumulés de millions de personnes ont des conséquences immenses : pollution, destruction, érosion... Pour continuer à profiter de ces plaisirs de montagne adaptons notre comportement dans nos loisirs.

- ➔ En bivouac **respectons les lieux** : pas de déchets, pas de produits chimiques dans la rivière, pas de bruit.
- ➔ **De février à fin juillet, soyons vigilants : les parois accueillent la nidification de différents oiseaux** et rapaces. Les activités humaines à proximité des nids peuvent perturber la reproduction et l'envol des jeunes. Grimper de préférence de fin juillet à janvier et être particulièrement vigilant de février à juillet.
- ➔ **Assurons-nous que le site ne fait pas l'objet de mesures de protection** propres à la présence des oiseaux nicheurs. Pour ne pas grimper sur ces sites protégés, renseignons-nous auprès des guides verts, bureaux des guides, offices...
- ➔ **Adaptons-nous si un nid est visible sur une paroi, changeons de secteur et signalons-le** (pour information, en France, tous les rapaces sans exception sont protégés).
- ➔ **En marche d'approche, restons sur les sentiers balisés** pour éviter l'érosion des sols, détruire la flore et déranger les animaux, les troupeaux.