

# Rando

## 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> !**

## 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.

## 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 :  
27 bouteilles en plastique = 1 pull en laine polaire.
- ➔ **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.



# Alimentation



**1/3** de nos déchets  
ménagères 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



En France,  
**40 millions**  
de chaussures de sport  
sont vendues 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** nos déchets :  
27 bouteilles en plastique = 1 pull en laine polaire.
- ➔ **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



En France chaque année,  
**15 millions** de personnes  
pratiquent la randonnée !

## ACTIONS

- Adoptons les bons gestes pour continuer à profiter des loisirs que nous offre la nature. Les impacts 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.
- ➔ **Informons-nous** (guides touristiques ou équivalent) sur les circuits de randonnées, en particulier lorsqu'ils traversent des parcs naturels ou des espaces protégés (faune et flore).
- ➔ **Abstenons-nous de faire du feu** pour éviter les incendies et la dégradation des sols.
- ➔ **Ne cueillons pas** les éléments essentiels à l'équilibre écologique : la durée de vie des plantes est limitée par le climat et l'altitude.
- ➔ **Restons sur les sentiers balisés** sans couper les virages pour éviter l'érosion des sols.
- ➔ **Ne dérangeons pas les animaux sauvages** et les troupeaux domestiques avec notre chien ou en coupant les pâturages clos.
- ➔ En bivouac, **respectons l'équilibre des lieux** : aucun déchet laissé sur place, pas de produit chimique dans la rivière, pas de bruit.

# 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 !

1 – Pour mes chaussures, et mes accessoires :	A. Je privilégie les circuits d'occasion	B. J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste ou éco-conçu	C. J'achète régulièrement les nouveaux produits qui sortent
2 – Quand je suis dans un parc naturel ou une zone protégée :	A. Je connais et respecte l'ensemble des consignes	B. Je connais les consignes mais je ne les respecte pas toutes	C. Je ne fais pas attention
3 – En montagne :	A. Je reste toujours sur les sentiers	B. Je sors parfois des pistes mais pas dans les zones protégées	C. Je vais où je veux
4 – Pour me désaltérer :	A. J'utilise une gourde ou un camel pack avec de l'eau du robinet	B. J'utilise de grandes bouteilles d'eau minérale que je re-remplis	C. J'utilise de petites bouteilles d'eau minérale neuves
5 – Concernant mes déchets ou mes mégots de cigarette :	A. Je les garde avec moi et je les trie	B. Je les rapporte à la poubelle la plus proche	C. Je les laisse dans la nature
6 – J'achète mes produits alimentaires :	A. Avec un emballage minimal ou sans emballage	B. Avec un emballage recyclable	C. 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 randonneur : bravo ! Tu prends soin de ta planète. Continue et surtout passe le message !

**19 à 25 pts :** Tu fais des efforts pour éviter le gaspillage des ressources, tu es sur la bonne voie...

**26 à 36 pts :** Il faut changer tes habitudes ! Pour que nous puissions encore en profiter dans quelques années !

## ENGAGEZ-VOUS !

Le Défi pour la Terre est une campagne de mobilisation nationale, lancée par l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) et la Fondation Nicolas Hulot, qui incite chacun d'entre nous, individuellement ou collectivement, à passer à l'action en adoptant des bons gestes au quotidien.

[www.defipourlaterre.org](http://www.defipourlaterre.org)



## Pourquoi cette fiche ?

Tempêtes, canicules, fonte des glaciers... Ce sont les signaux d'un dérèglement climatique planétaire. Aujourd'hui, la communauté scientifique s'accorde sur la cause majeure de ce dérèglement : l'augmentation des gaz à effet de serre due aux activités humaines.

50% des émissions de CO<sub>2</sub> trouvent leur origine 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 Nicolas Hulot et Mountain Riders souhaitent donner des clés pour agir à tous les sportifs qui abordent la montagne par leurs loisirs en leur proposant d'adopter les bons gestes pour la planète.

## 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 NICOLAS HULOT

Depuis sa création en 1990, la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme 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)