Du sport en pleine nature !

Loisirs & Culture

En résumé :

- **Pratiquer un sport en nature à des impacts sur la faune, la flore, l'environnement...**
- **Respecter les lieux et limiter certains sports permet de réduire son impact**
- **Favoriser des sports peu impactants facilite la protection de l'environnement**

Pratiquer un sport de pleine nature peut tout aussi bien avoir **peu d'impacts sur l'environnement comme être tout à fait néfaste**. Cela dépend de plusieurs facteurs comme : le choix du sport pratiqué, l'attention que l'on porte à la préservation des sites naturels, les achats que l'on fait pour s'équiper...

Quel est le problème ?

Les sports impactants

Plusieurs sports ont des impacts important sur l'environnement et ce pour différentes raisons :

- **Le golf** : l'entretien des greens engendre une grosse consommation d'engrais, de pesticides et d'eau. Sur la

période 2006-2010, c’est plus de 27 millions de m3 d'eau par an qui ont été utilisés pour l’arrosage de l’ensemble des golfs de France.
- **Le ski alpin** : les aménagements nécessaires à la pratique de la glisse ainsi que l’affluence sur les montagnes ont un impact fort sur la faune et la flore locales (bruit, retard de l’arrivée du printemps, éclairage, pollution…). De plus, la diminution de la neige dû au réchauffement climatique entraîne une consommation d’eau importante afin de créer de la neige artificielle : près de 28 millions de m3 par an en France.
- **Les sports motorisés** : ces sports tels que le quad, la motocross, le jet ski, le 4x4, … consomment du carburant et émettent donc des gaz à effet de serre. Ils perturbent l'environnement naturel de par le bruit, les odeurs, les pollutions...

L’empreinte des transports

Les moyens de transports ont un **impact fort sur l’empreinte environnementale** de vos activités. Pratiquer un sport de pleine nature une fois par semaine à 20 km de son domicile en se déplaçant seul avec sa voiture entraîne 400 kg d’équivalent CO2 par an par exemple. Donc même si le sport pratiqué est très peu impactant, le déplacement nécessaire pour s’y rendre peut **engendrer une pollution**. Suite à la réalisation de plusieurs Bilans Carbone de manifestations, l’ADEME a constaté que plus de **80 % des émissions de gaz à effet de serre** imputées à une manifestation sportive sont dues au transport des personnes (organisation et supporters).

L’impact sur les sites naturels

Pratiquer un sport au sein d’un site naturel **a des répercussions** car ces endroits abritent la faune et la flore sauvages. Des comportements inadaptés peuvent entraîner :

- des **pollutions** (mégots de cigarettes, déchets abandonnés sur le lieu…)
- **l’érosion** des sols (destruction des berges lors d’activités nautiques, non-respect des sentiers balisés…)
- la **destruction** de la flore (cueillette de plantes, non-respect des sentiers balisés…)
- le **dérangement** de la faune (bruit excessif, nourrir les animaux sauvages…)

Les articles de sports et loisirs

La France est le 4ème pays au monde et le **1er en Europe à consommer des articles de sports et de loisirs**. Ces articles ne sont pas sans incidence sur la planète car ils demandent des ressources et de l'énergie pour être fabriqués, acheminés en points de vente et traités quand ils sont mis à la poubelle.

Nous sommes souvent victimes des effets de mode et des nouvelles technologies qui **n'apportent pas forcément plus de performances et de plaisir**. Pensez-y avant de changer votre équipement.

Quelles sont les solutions ?

Respecter le terrain de jeu prêté par la nature

Le cyclisme tout terrain, la randonnée, l’escalade, le parapente, le canoë-kayak comptent beaucoup d’adeptes en France. Pour éviter l’érosion des sols, de déranger les animaux et de détruire la flore, quelques règles sont indispensables à respecter :

- **ne cueillez pas les plantes, éléments essentiels à l’équilibre écologique ;**
- **restez sur les sentiers balisés ;**
- **ramenez vos déchets à la maison ;**
- **ne jetez pas vos mégots dans la nature, utilisez un cendrier de poche ou une poche spéciale ;**
- **respectez les consignes sur les sites ;**
- **ne faites pas de bruit.**

Privilégier les sports peu impactants

Un certain nombre de sports ont un impact limité si on respecte les quelques règles énoncées ci-dessus. En voici une liste non exhaustive :

- **La randonnée et la marche**
- **La natation en mer ou rivière**
- **La course à pied ou d’orientation**
- **Le surf**
- **L’escalade, la via ferrata ou le canyoning**
- **Le yoga**
- **Le vélo**
- **La voile, le kitesurf ou la planche à voile**
- **Le canoë-kayak**

Privilégier les articles de sports/loisirs écologiques

Aujourd’hui, il existe de nombreuses marques d’articles de sports et de loisirs qui proposent des **produits éco-conçu**. A quoi cela correspond ? Éco-concevoir un produit, c’est s’interroger sur le choix des matières premières, sa fabrication, sur les ressources et l’énergie consommées pour celle-ci, sur l’impact des transports ou acheminements de matières ou de produits... Enfin, c’est **évaluer sa fin de vie** : pourra-t-il être réemployé, sera-t-il assez durable pour être revendu, les matières qui le composent pourront-elles être recyclées ? Créer un produit en se posant toutes ces questions permet de réduire, dès la phase de conception, **l’impact qu’aura l’objet sur l’environnement**.

Un autre choix simple et efficace est d’**acheter ses équipements d’occasions**. Beaucoup de personnes changent souvent leurs matériels ou vêtements sportifs, vous pouvez donc avoir la chance de trouver des produits **en bon état et à bon prix**.

Limiter les sports impactants

Concernant les sports qui ont un impact important sur le milieu naturel, **plusieurs solutions s’offrent à vous** :

- **Le golf** : certaines structures ont des pratiques vertueuses de gestion de leurs espaces naturels. Ils privilégient un arrosage sur le début et la fin du parcours exclusivement et acceptent que l’herbe du fairway puisse jaunir l’été. Certains s’engagent également dans la diminution des produits de synthèse en privilégiant des solutions plus responsables. Le label Golf Ecodurable certifie l’engagement écologique d’un parcours de golf.
- **Le ski alpin** : il existe des stations de ski qui s’engagent à respecter un certains nombres de critères pour un développement plus durable. Celles-ci portent le label Flocon vert et sont à privilégier pour réduire son impact lors

de ces vacances à la montagne. Il est également possible de choisir des stations moins aménagées et de préférer la pratique de la raquette ou du ski de fond. Ces activités ne nécessitent pas d'infrastructures conséquentes et garantissent la tranquillité du milieu naturel.

- **Les sports motorisés** : ceux-ci sont une grande nuisance dans la nature pour la flore comme la faune. C’est pourquoi il est conseillé de les éviter au maximum en plein air et de plutôt privilégier ces sports sur circuit avec si possible des véhicules électriques.

Où puis-je trouver ces produits/services/renseignements ?

Le site aurendezvousdesnormands.fr met à votre disposition **un annuaire recensant les lieux où acheter des vêtements écologiques ou des objets d'occasions** ! Ces structures respectent la charte du réseau #M!EUH ; c'est un gage de confiance !

Rendez-vous sur l'accueil du site, indiquez l'endroit où vous habitez et choisissez la catégorie Textiles (pour les vêtements) ou Maison & Jardin (pour les équipements d'occasions). N'oubliez pas de cliquer sur « **Consommez #M!EUH** » et appuyez sur la loupe. Bonne recherche !

Sources

- Environnement et sports d'hiver : le ski est-il sur une pente glissante ? - Le Journal International
- Boire de l'eau ou skier, faudra-t-il bientôt choisir ? - BastaMag
- Sport & environnement : comment se dépenser sans (trop) polluer ? - Planète Zéro Déchet