

## Les bonnes pratiques

# Concilier sport et zéro déchet

Le sport est une activité énergisante et gratifiante, mais il peut également générer une quantité importante de déchets. Cependant, il existe de nombreuses astuces simples et efficaces pour réduire son impact environnemental tout en continuant à profiter de ses activités sportives préférées. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à réduire les déchets liés au sport.

### J'achète responsable

J'opte pour une **gourde** plutôt que des bouteilles en plastique à usage unique. Lors de l'achat de barres énergétiques, de gels ou d'autres produits sportifs, optez pour des options ayant un **emballage minimal, sans emballage individuel** ou **en vrac**.

### J'opte pour des équipements durables

Lors de l'achat d'équipements sportifs, je privilégie les marques qui utilisent des **matériaux durables** et **écologiques** dans la conception de leurs équipements sportifs. Toutefois, avant d'acheter de nouveaux équipements sportifs, j'explore les options d'**achat d'occasion**. Cela permet de prolonger la durée de vie des articles et de réduire la demande de production de nouveaux produits.

### Pratiquez la récupération et le don !

Plutôt que de jeter les équipements sportifs dont vous n'avez plus besoin, offrez-leur une seconde vie en les donnant à des organisations locales, des écoles ou des clubs sportifs !



### Je pratique le plogging\*

Lors des sorties sportives en plein air, je contribue à la **propreté des espaces naturels** et la **protection de la faune et la flore locales** par le ramassage des déchets que se trouvent sur mon chemin.

*\*Le plogging ou parfois écojogging est une activité de nettoyage citoyen qui se décrit comme une combinaison de jogging et de ramassage de déchets. Le terme suédois plogging est formé de la contraction de plocka upp et de jogging.*

### J'encourage les pratiques éco-responsables

Lors d'événements sportifs, j'encourage les organisateurs à **adopter des pratiques durables** telles que la mise en place de stations de tri des déchets, l'utilisation de gobelets réutilisables ou compostables, et la sensibilisation des participants à la réduction des déchets.

### Je recycle mes déchets

Je m'assure de **trier** correctement **mes déchets** et de les déposer dans les **conteneurs de recyclage appropriés**. Afin de maximiser l'efficacité du processus, je me familiarise avec les **consignes de recyclage** de ma région.