

COMMISSION ENVIRONNEMENT ET

DÉVELOPPEMENT DURABLE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PENTATHLON

MODERNE

GUIDE ECO-RESPONSABLE DU PENTATLHETE

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3		
TRANSPORTS ET MOBILITE LIMITATION DES DECHETS ET TRI SELECTIF ECONOMISER L'EAU S'ALIMENTER AUTREMENT SECONDE VIE AUX MATERIELS RÔLE ET ENGAGEMENT DU CLUB ET PENTATHLETE	6 8 9		
		12	
		AFFICHE TRI SELECTIF	13

INTRODUCTION

La Fédération Française de Pentathlon Moderne organise et promeut la pratique du Pentathlon sur tout le territoire français. Un territoire riche de sa diversité de paysages, de sa nature, de sa biodiversité. Un territoire que le Pentathlon doit respecter.

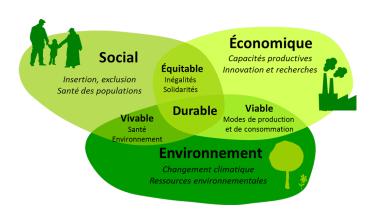
La protection de l'environnement est devenue un enjeu majeur contemporain. Il est de notre devoir d'agir au quotidien pour préserver notre planète afin de ne pas compromettre l'avenir des générations futures. Le rôle de la FFPM est essentiel. Il s'agit de sensibiliser nos clubs, et à travers eux, les dirigeants, les éducateurs, les bénévoles, les joueurs et leurs familles, à l'écoresponsabilité. Être écoresponsable, c'est intégrer des mesures de protection de l'environnement dans ses activités et ses principes.

C'est tout l'objet de ce guide écoresponsable : permettre aux clubs de mettre en œuvre des actions concrètes pour préserver leur environnement direct. Le club de Pentathlon est un formidable lieu d'éducation et d'initiatives. Au-delà de l'exercice de nos sports, le club possède un véritable rôle de prescripteur. Il peut accompagner ses licenciés, notamment ses jeunes, dans l'application des bons éco gestes pour préserver l'environnement.

Certains diront qu'il ne s'agit que de petits gestes à l'échelle du club mais il n'y a pas de petits gestes des licenciés lorsque nous sommes aussi nombreux à les accomplir. Des déchets aux transports, de la préservation des ressources naturelles à l'alimentation, notre guide offre un large panorama des grandes thématiques sur lesquelles nous devons aller de l'avant pour le bien de notre planète.

Ce guide s'inscrit pleinement dans la nouvelle politique de responsabilité sociétale de la FFPM. Cette politique vise à mettre en lumière les bonnes

pratiques du Pentathlon dans les domaines sociaux et environnementaux tout en innovant pour en développer de nouvelles.



TRANSPORTS ET MOBILITE

Les dommages des transports sur l'environnement sont nombreux et variés. Le secteur du transport est le premier émetteur de gaz à effet de serre responsables du changement climatique. C'est d'ailleurs le transport routier qui représente la première source d'émissions de CO2, bien loin devant le transport aérien. Le secteur des transports est responsable de 39% des émissions totales de CO2 en France.

Au-delà de leur impact sur le changement climatique, les transports ont également un impact direct sur notre environnement et notre santé à travers la pollution de l'air. Le trafic routier est en effet le premier responsable (28%) de l'émission de particules fines qui polluent l'air extérieur.

De manière plus concrète, le transport est également source de nuisances sonores. On estime à 113 millions le nombre de citoyens européens exposés à des bruits supérieurs au seuil acoustique. Changer nos façons de nous mouvoir est donc un moyen de repenser nos modes de vie pour préserver notre environnement et notre santé.

Le club, en tant que lieu de pratiques compétitives et de déplacements, est amené à transporter ses licenciés, bénévoles et dirigeants régulièrement. Entre les matchs, les entraînements, les tournois et autres événements, les licenciés parcourent un grand nombre de kilomètres chaque saison. Il est donc essentiel que le club puisse

repenser sa politique de transport pour se détacher de l'usage de la voiture individuelle. En incitant ses licenciés à privilégier la mobilité douce et active (à pied, à vélo, à trottinette), le club entretient leur forme physique. En remplaçant l'usage individuel de la voiture privée par d'autres moyens (covoiturage, minibus, transports en commun, transports doux) le club va réduire son impact environnemental, préserver la santé de ses participants, faire des économies et assurer la cohésion d'équipe. Un choix gagnant!

Le covoiturage, action simple, écologique, et économique, est une pratique très bien ancrée dans les clubs, tant pour des raisons économiques que logistiques. En limitant le nombre de voitures. Le club réduit son empreinte carbone et réduit les coûts de carburant. De plus, un véritable système de covoiturage permet au club de mobiliser tous les bénévoles et parents de joueurs.

Le transport routier est le principal émetteur de CO2, gaz à effet de serre qui participe au réchauffement climatique. La mobilité douce et les transports en commun réduisent drastiquement l'impact environnemental des clubs tout en sensibilisant les licenciés sur cet enjeu. C'est aussi un moyen de réaliser des économies car le prix de l'essence, de l'entretien et des assurances pour les voitures seront toujours supérieurs aux tarifs des transports en commun ou au faible coût des transports doux.

Sur le plan environnemental, les véhicules électriques ou propres permettent au club de « décarboner » ses déplacements et de participer ainsi à l'amélioration de la qualité de l'air et à la réduction des nuisances sonores. Les minibus sont eux très utiles pour éviter le transport à vide des licenciés en voiture et créer une cohésion de groupe. Limitation des émissions de gaz à effet de serre et réduction de la facture énergétique : un choix doublement gagnant!



LIMITATION DES DECHETS ET TRI SLECTIF

En France, 1,2 tonne de déchets est produite en moyenne par habitant, 80 000 tonnes de plastiques sont rejetées chaque année dans la nature, 10 millions de tonnes d'aliments consommables partent chaque année à la poubelle... Le déchet devient notamment un poids lorsqu'il n'est pas réemployé recyclé ou valorisé. En France, on estime que 65% des déchets sont recyclés chaque année, un chiffre en augmentation de 13 points en 10 ans.

Un tiers des déchets continue cependant à être éliminé, c'est-à-dire qu'il est incinéré ou stocké en décharge. C'est lors de ce processus que le déchet devient extrêmement néfaste puisque le méthane émis par les déchets représente une source importante d'émission de gaz à effet de serre.

Parmi ces déchets, le plastique occupe une place à part. La France produit 4,5 millions de tonnes de déchets plastiques par an or ces derniers ne sont recyclés qu'à hauteur de 22%. Le plastique, souvent à usage unique, vient gonfler la proportion de déchets à éliminer et donc les émissions de gaz à effet de serre, lorsqu'il n'est pas enfoui ou rejeté dans la nature.

Le club, en tant que lieu d'activités sportives et d'éducation, a une production de déchets qui n'est pas neutre. Les maillots, les shorts, les chaussures, les bouteilles, les gobelets, les emballages alimentaires, les papiers... sont au cœur de l'activité du club et de l'organisation de la pratique du pentathlon.

Pourtant, le club est un formidable lieu d'action. En recyclant ses déchets, le club apprend à ses licenciés les bons gestes à adopter et à reproduire chez soi. Mais le club doit aller au-delà et ne pas se contenter du recyclage qui in fine reste une consommation de ressources naturelles et une production de déchets.

En adoptant une réflexion en amont sur ses achats et sa consommation, en évitant l'utilisation de produits et d'emballages non-nécessaires et en favorisant le réemploi, geste social et solidaire, le club peut travailler à une véritable réduction de ses déchets.

Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas !

Le tri des déchets consiste à séparer et à récupérer les déchets selon leur nature pour tenter de leur donner une « seconde vie » et éviter leur élimination par incinération ou stockage en décharge. Ce geste est de plus en plus courant, notamment pour les jeunes générations, bien que les équipements publics ne soient pas encore totalement adaptés à la généralisation du tri. Le club, en collaboration avec les acteurs locaux du tri (collectivité, société de tri, association ou écoorganisme), doit poursuivre cette dynamique en incitant ses licenciés à trier leurs déchets pour adopter les bons gestes simples et réduire son empreinte écologique.

Certains produits usagés, à cause de leur composition ou de leur utilité de base, sont difficilement recyclables. Le club peut trouver des moyens pour donner une seconde vie à ces objets pour accroître leur durée de vie. C'est un geste écologique car cela évite que le déchet se retrouve dans la nature et aussi social puisque l'objet réutilisé peut servir auprès de personnes défavorisées.

Au-delà du tri des déchets et de la réutilisation, la dernière étape est aujourd'hui de pouvoir **réduire nos déchets**. Réduire les déchets au sein du club consiste à éliminer ce qui est superflu, ce qui est jetable pour trouver des alternatives sans production de déchets.

Pour la communication, il faut se demander si ce que l'on souhaite imprimer va être utilisé plus d'une seule fois. Dans le premier cas, il vaut mieux imprimer l'information et l'afficher dans un endroit accessible et pertinent, pour éviter qu'une pièce jointe lourde envoyée soit téléchargée plusieurs fois, le numérique ayant un impact écologique considérable. Sinon, préférez les e-mails à l'impression.

En visant l'objectif de club O déchet, le club va inciter les licenciés à reproduire les bons gestes à leur domicile.



ECONOMISER L'EAU

Ressource rare, l'eau n'en est pas moins une ressource gaspillée. 92% de la consommation d'eau potable est utilisée par l'agriculture et les activités industrielles. Or, ces activités peuvent présenter un danger direct pour notre environnement : déversement de polluants dans les rivières et les fleuves, accès difficile à l'eau potable dans des zones isolées, réduction des zones humides naturelles et augmentation des inondations et phénomènes météorologiques à cause de l'imperméabilisation des sols et des sécheresses. Ressource rare, l'eau n'est pas seulement utile à notre environnement, elle est également essentielle à notre santé. En moyenne, un Français consomme près de 50 litres de soda par an et cette consommation est bien plus régulière chez les adolescents. Or la consommation de soda, du fait de sa concentration élevée en sucre, favorise les problèmes de surpoids, d'obésité, de diabète voire de maladies cardiovasculaires.

Le club, en tant que lieu de pratique sportive, d'éducation et de convivialité, a un rôle évident à jouer sur la consommation d'eau. Tout d'abord, il est primordial d'inciter les licenciés, bénévoles et dirigeants à privilégier la consommation d'eau pour s'hydrater lors de l'effort sportif. Ressource rare, l'eau doit être protégée : le club doit s'astreindre à une consommation raisonnée de l'eau potable, en réparant par exemple rapidement les fuites dans les toilettes ou les douches, et étudier les possibilités de réutiliser les eaux non-potables. Enfin, agir sur l'eau c'est aussi agir sur le déchet le plus emblématique du club sportif : la bouteille plastique. En installant des fontaines à eau et des gourdes, également utiles d'un point de vue sanitaire, le club fera un grand pas vers le 0 déchet.

L'eau est essentielle à la pratique sportive. On estime qu'une baisse de 4% de l'eau présente dans le corps fait baisser les capacités physiques et individuelles de 20%. Le club est un grand consommateur d'eau car celle-ci augmente lors des efforts physiques. Le club peut donc agir au quotidien pour **favoriser les économies d'eau**, tant sur le plan de ses infrastructures que sur les gestes de ses licenciés.

Les clubs jettent des dizaines de bouteilles d'eau en plastique à chaque entraînement et chaque compétition. Il s'agit du premier poste de création de déchets pour les clubs. En distribuant **des gourdes en inox** et en installant des **fontaines à eau**, le club préserve sa consommation en eau et réduit drastiquement sa production de déchets. Enfin, il protège ses licenciés contre les risques sanitaires en évitant le partage d'une même bouteille par plusieurs joueurs

En plus de réduire la consommation d'eau, **limiter le temps de douche** peut également aider à réduire les coûts énergétiques liés au chauffage de l'eau de la douche. Moins nous utilisons d'eau chaude, moins nous consommons d'énergie pour

la chauffer, ce qui est bénéfique pour l'environnement et pour le portefeuille du club de sport.



S'ALIMENTER AUTREMENT

Production, transformation, stockage et consommation alimentaires, par leurs besoins en eau et en énergie, peuvent perturber les écosystèmes et engendrer une perte de biodiversité sur l'ensemble de la planète. En effet, à elle seule, la production agricole mondiale est responsable d'environ 24% des émissions de gaz à effet de serre et de 80% de la déforestation dans le monde. Du côté des océans, 90% des stocks de poissons sont exploités au rendement maximal durable ou surexploités afin de répondre à notre consommation croissante.

Pour autant, alors que la production alimentaire mondiale est suffisante pour répondre aux besoins alimentaires des 7 milliards d'êtres humains, 690 millions de personnes ont souffert de la faim en 2019. Cette situation est en partie due à un trop grand gaspillage alimentaire : près de 30% de la nourriture est perdue ou gaspillée dans le monde. Enfin, le système de production alimentaire actuel peut causer des problèmes pour la santé des individus. Le diabète, l'obésité ou le possible lien entre cancers et exposition aux pesticides sont autant de dangers de santé publique créés par le modèle alimentaire actuel.

Le club de pentathlon, en tant que lieu d'éducation et acteur de la vie économique locale, a un rôle à jouer pour promouvoir une autre forme d'alimentation. En **favorisant une consommation alimentaire responsable**, issue de produits biologiques locaux et de saison, le club encourage ses joueurs, notamment les jeunes, à réfléchir sur leurs choix alimentaires et à modifier leurs comportements au quotidien. L'alimentation responsable est le prélude à une alimentation plus soucieuse de l'environnement et de sa santé physique. C'est également un moyen

de créer du lien avec les producteurs locaux au sein de la commune et de participer au développement local. Enfin, la lutte contre le gaspillage alimentaire offre au club un moyen efficace de réduire ses déchets et de favoriser une consommation alimentaire éthique et raisonnée.

Chaque Français gaspille en moyenne 30kg de nourriture par an à la maison et 20kg lors des repas pris à l'extérieur. Le club, en tant qu'acteur de la vie locale et lieu d'éducation pour les plus jeunes, a un rôle à jouer. En **évitant le gaspillage alimentaire**, le club réduit ses déchets tout en réalisant un geste social, environnemental et économique. Il sensibilise aussi ses licenciés aux bons gestes et les incite à reproduire ces actions au quotidien.

Établir un partenariat avec des producteurs ou agriculteurs de son territoire permet au club de recevoir des produits locaux et de saison. Grâce à ce partenariat, qui participe à la dynamisation de la vie locale, le club peut contribuer à l'économie locale tout en maîtrisant ses coûts et fournir aux licenciés des fruits/légumes sains à la buvette ou lors des collations.

La buvette est le lieu phare de la convivialité au sein d'un club ou d'une compétition et on y trouve traditionnellement des en-cas et boissons néfastes pour la santé des licenciés et la nature (sandwichs industriels, sodas, confiseries.). Proposer une alimentation responsable à la buvette consiste à changer ces menus **pour mettre en avant des produits sains, locaux et de saison pour mieux se nourrir.**



SECONDE VIE AUX MATÉRIELS

Une pratique écoresponsable du sport ne se limite pas seulement à l'utilisation de matériaux durables et respectueux de l'environnement, mais aussi à la gestion responsable des articles de sport en fin de vie. Plutôt que de jeter vos équipements usagés à la poubelle, pensez à les donner ou à les vendre à une association, un club ou un magasin d'articles de sport d'occasion. Vous pouvez également chercher des programmes de recyclage locaux pour vos chaussures de sport ou vos textiles de performance. Non seulement vous éviterez d'envoyer des déchets inutiles dans les décharges, mais vous donnerez également une seconde vie à vos articles de sport et réduirez ainsi leur impact environnemental.

Dans cette optique, en partenariat avec le Ministère du Sport et des Jeux Olympiques et Paralympiques et l'eco-organisme « Ecologic », nous mettrons très prochainement, à votre disposition des bacs pour le dépôt d'articles de sport usagés, afin d'encourager la seconde vie de vos articles de sport et de réduire leur impact environnemental. Ces bacs seront situés à proximité de certains lieux d'entraînement pour votre commodité. Nous vous encourageons à déposer vos chaussures de sport usagées, textiles de performance, et autres équipements sportifs que vous n'utilisez plus, plutôt que de les jeter à la poubelle. Les articles de sport en bon état seront collectés pour leur donner une seconde vie. Les articles de sport qui ne peuvent pas être réutilisés seront recyclés dans la mesure du possible, afin de réduire leur impact environnemental



• RÔLE ET ENGAGEMENT DU CLUB ET PENTATHLETE

Ce guide vise ainsi à s'appuyer sur le rôle éducatif prépondérant du club et ses pentathlètes pour inviter l'ensemble de ses acteurs (dirigeants, bénévoles, éducateurs, joueurs, arbitres...) à adopter au quotidien des comportements écoresponsables.

Ces bonnes pratiques ne doivent pas servir uniquement la gestion du club au quotidien, mais se diffuser à l'extérieur du club, à la maison, dans d'autres milieux associatifs. C'est aussi le rôle du club et des pentathlètes, en tant que « lieu de vie » dans un contexte de village ou de quartier, que de diffuser à tous ceux avec qui il interagit de nouvelles pratiques plus écoresponsables.

Quel est votre rôle?

- Minimiser vos impacts négatifs : l'écoresponsabilité n'est pas que l'affaire des grandes sociétés ou de l'État, elle est l'affaire de tous, dès aujourd'hui.
- Diffuser une philosophie de protection de l'environnement chez les licenciés et l'ensemble des autres acteurs au sein du club et en-dehors.
- Permettre au pentathlon d'être durable.

Quelles vocations?

Un aspect « contributif » des actions proposées : réduire ses émissions de gaz à effet de serre et plus généralement ses impacts environnementaux.

Un aspect pratique : pouvoir mettre en place une action de A à Z en identifiant les besoins et les étapes.

De plus, d'autres documents vous seront mis à disposition afin de vous guider et de vous accompagner pour mener à bien ces missions.



TOUS LES EMBALLAGES ET **TOUS LES PAPIERS SE TRIENT**

Bien vider les emballages, pas besoin de les laver. Ne pas les imbriquer.



Nouveau! Petits emballages en métal



plastiques Nouveau!



Tous les emballages



Conserves, aérosols ménagers et canettes



Bouteilles et flacons plastiques



Tous les emballages cartonnés



Emballages cartonnés





Tous les papiers se recyclent :

Journaux, magazines



NON RECYCLÉ, à jeter dans votre bac d'ordures ménagères



Les produits d'hygiène et les couches jetables



Les jouets cassés



Les masques et les gants jetables



Le verre et la vaisselle cassés