



ZEROWASTE  
SPORT

# JE DÉPASSE MES LIMITES, PAS CELLES DE LA PLANÈTE !

Comment devenir un-e sportif/sportive éco-responsable ?

Réduire ses déchets lors d'événements sportifs, quel impact pour la planète ?

En moyenne, un événement rassemblant 5000 personnes génère jusqu'à 2,5 tonnes de déchets, 1000 kWh d'énergie et 500 kg de papier.



## AVANT LA COMPÉTITION

### Je repense mon mode de transport :

- Je privilégie les transports en commun, le co-voiturage, la marche ou le vélo

### Je m'équipe éthique :

- Je privilégie la seconde main : en boutique (*Recyclerie Sportive, ressourceries*) ou en ligne (*Vinted, Geev, Le bon coin, etc.*)
- Je choisis des marques de sport éthiques fabriquées en France
- Si besoin, je répare ou fais réparer mon équipement

### J'anticipe mes ravitaillements :

- Je porte mon eau dans des mini-gourdes, un CamelBak, ou j'apporte mon contenant réutilisable (gobelet, gourde)
- Je ramène quelques fruits secs ou oléagineux achetés en vrac
- J'apporte des barres de céréales faites maison

### Sur la ligne d'arrivée ou le podium :

- Je refuse les équipements (ex. : T-shirts) ou cadeaux promotionnels offerts par l'organisation
- Si l'organisation propose cette option, je les refuse dès l'inscription en ligne !



## PENDANT LA COMPÉTITION



## APRÈS LA COMPÉTITION

### Je poursuis ma démarche chez moi :

- Je lave mes affaires de sport avec une lessive maison ou achetée en vrac
- J'utilise du shampoing et du déodorant solide, facile à faire soi-même

### Je sensibilise mes proches à ma démarche :

- J'interpelle les organisateurs en leur suggérant des pistes de réduction des déchets
- Je partage mon expérience sur les réseaux sociaux de Zero Waste Sport