

LE GUIDE DE

L'ECO- SUPPORTER

*Profiter d'un événement sportif
tout en limitant son impact*



SOMMAIRE

JE M'ÉQUIPE 4

JE ME DÉPLACE 7

JE ME RAVITAILLE 10

J'EN PROFITE 12

SITOGRAPHIE 14

ALLER PLUS LOIN 15

Edito



Les **organisateur·rices, les clubs de sport et les collectivités** jouent **un rôle essentiel dans la transition du monde sportif**. Or ce secteur a un impact environnemental très lourd, mais aussi un grand pouvoir de mobilisation.

Quelques avancées dans ce secteur sont à noter, comme l'engagement pris par la ville de Paris de **supprimer les plastiques à usage unique lors des ravitaillements des événements sportifs**, à partir du 1er septembre 2024. Malgré tout, ces mesures ne suffisent pas à répondre à l'urgence climatique. A titre d'exemple, un rapport a recensé plus de 250 contrats et partenariats avec des entreprises contribuant au changement climatique.

Pour accélérer le changement dans le secteur sportif, le **réseau Zero Waste** mène des actions de plaidoyer auprès des responsables politiques et propose des outils pour soutenir les différents acteurs. Bien que le changement doive d'abord être structurel et collectif, les actions individuelles restent importantes. Elles pourraient à elles seules réduire d'au moins un quart les émissions de gaz à effet de serre. Le réseau Zero Waste vous propose donc ce **guide** pour agir lors des grands événements sportifs.

3, 2, 1, partez !

JE M'ÉQUIPE

1. POUR SOUTENIR LES SPORTIFS ET SPORTIVES

Concevoir des **accessoires éco-responsables** pour soutenir les sportifs et sportives, comme des **banderoles**, **écharpes** et **bracelets**, est plus facile qu'on ne le pense. Avec un peu de créativité et en réutilisant des objets existants (**chez soi**, chez **ses proches** et/ou en **ressourceries**), il est possible de fabriquer des accessoires uniques et respectueux de l'environnement.

Matériaux

Carton, papier journal et/ou des sacs en tissu réutilisables

Peinture

Peinture à base d'eau non toxique

Réemploi

Vieux draps, t-shirts usés ou encore affiches en carton



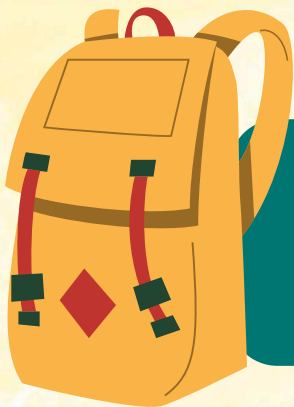
[DIY kit parfait de supporter de sport par ThePopCase](#)



JE M'ÉQUIPE

2. POUR ÉVITER LES OBJETS À USAGE UNIQUE

Les **sacs à usage unique** requièrent des **matières premières**, de l'**eau** et de l'**énergie** non seulement pour leur fabrication, mais également pour leur recyclage. De plus, leur **réutilisation** est **limitée** et ils sont souvent utilisés pour une **courte durée**.



SUGGESTION



Pour transporter des articles ou des achats, il est possible d'utiliser un **sac à dos** avec un ou plusieurs **sacs en tissu** à l'intérieur.

3. POUR NE PAS JETER LES DÉCHETS PAR TERRE

Les poubelles ne sont pas toujours à proximité, mais "**jeter par terre, c'est jeter en mer**".

Le **mégot**, fait de plastique et de plus de 2500 substances chimiques toxiques et pollue 500 litres d'eau. C'est le principal déchet des plages et des eaux. Jeté sur le bas-côté, il peut provoquer des incendies notamment dans les espaces végétalisés.



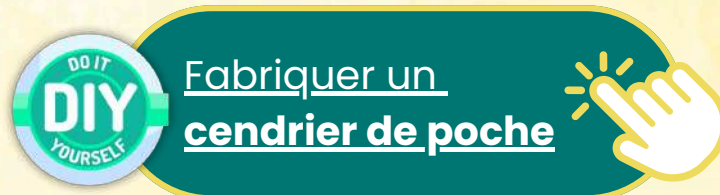


Le **chewing-gum** quant à lui est composé de gomme synthétique et d'additifs et met 5 ans à se dégrader.

SUGGESTIONS

Repérer les **poubelles équipées d'un cendrier** pour y jeter les mégots est une pratique importante. En l'absence de poubelles, demander à un **café** d'utiliser l'un de leurs cendriers peut être une solution. Un **cendrier de poche** ou le **paquet de cigarettes** peuvent également être utilisés.

Pour les chewing-gums, il est préférable de chercher une **poubelle** ou d'utiliser une **boîte à déchets** en cas de besoin.



JE ME DÉPLACE

Être supporter lors d'un événement sportif implique des déplacements. Or, les transports représentent en moyenne **31% des émissions de gaz à effet de serre en France**. Pour limiter l'impact environnemental tout en restant économique, il est recommandé d'anticiper ses trajets et de privilégier les options collectives.

1. POUR LES LONGUES DISTANCES

En France, le **train** est **préférable** pour éviter les **embouteillages et les aéroports**. Cela s'avère souvent plus **écologique** et parfois **moins onéreux**. Certaines **cartes de réduction** sont avantageuses dès le premier voyage, et elles bénéficient également à l'accompagnant.

Pour les déplacements locaux, privilégiez les **transports en commun**. Dans les grandes villes, des **parkings relais** facilitent l'accès aux réseaux de transports en commun pour se rendre sur le lieu de l'événement.

ASTUCE EN +



Pour bénéficier de **tarifs avantageux** tout en favorisant une mobilité durable, il est conseillé d'**anticiper les trajets**. Par exemple, les billets de train sont généralement disponibles à la vente 4 mois à l'avance.



JE ME DÉPLACE

2. POUR LES TRAJETS INTERMÉDIAIRES

QUELQUES CHIFFRES :

1 km en voiture = 100 à 180 g de Co2 par passager

1 km en train = 2,4 à 29,4 g de Co2 par passager

Source : ADEME

Calculer l'empreinte carbone
des modes de transport



SUGGESTIONS

Collectif



Autostop



Covoiturage



Stadium Go



OnConvoyt'



BlaBlaCar



La Roue Verte

JE ME DÉPLACE

3. POUR LES DERNIERS KM

En **ville**, il est courant de considérer la voiture comme le moyen de transport le plus rapide, mais il faut aussi prendre en compte les embouteillages !

SUGGESTIONS



La marche

Le vélo

Parfois, la **marche** et/ou le **vélo** peuvent être plus rapides et avoir un impact environnemental nettement inférieur, voire nul, par rapport à la voiture.

De plus en plus de lieux proposent des parkings vélos sécurisés, n'hésitez pas à vous renseigner en amont !

ASTUCE EN +



Dans de nombreuses villes, la collectivité a mis en place un système de location de vélos via des bornes, comme les **Vélib'** à Paris ou les **Vélo'v** à Lyon. Il existe aussi des vélos électriques, dits VAE, parfois plus rapides et agréables.



JE ME RAVITAILLE

1. POUR ME DÉSALTÉRER – ECOUP ET GOURDE

En **2021**, les **bouteilles en plastique ont généré 25 millions de tonnes de déchets plastiques**. Leur fabrication et recyclage consomment de l'eau, de l'énergie et des matières premières, tout en produisant un plastique de qualité inférieure.

SUGGESTIONS

Utiliser une **gourde** ou une **écocup**, à remplir dans les **fontaines publiques**, est à la fois **écologique** et **économique**. En France, l'eau du robinet est potable et soigneusement contrôlée. Il est possible de **demander à remplir une gourde dans le bar** ou la **brasserie** la plus proche. Si l'utilisation d'une gourde lors de l'événement n'est pas possible, l'écocup est une alternative pratique.

À Paris, les commerces qui acceptent les gourdes et écocup sont repérables grâce à un **sticker** spécifique.

La carte des fontaines à eau potable en France



JE ME RAVITAILLE

2. POUR MANGER – A EMPORTER

Malheureusement, le recyclage ou la biodégradation des emballages nécessite de l'eau, de l'énergie et un tri adéquat. Malheureusement, ils se retrouvent souvent dans les déchets ménagers. L'utilisation de **contenants** permet de **limiter les emballages jetables**.

SUGGESTIONS

Depuis la **loi AGENC**, les **commerces doivent accepter les contenants des clients pour les repas à emporter** s'ils sont propres. Certains proposent même des **boîtes consignées** !



3. POUR MANGER – SUR PLACE

Selon les estimations de l'Agence de la transition écologique (ADEME), la **restauration à emporter génère chaque année en France plus de 220 000 tonnes d'emballages**, dont une majorité de plastique à usage unique.

SUGGESTIONS

En choisissant de manger sur place, vous **soutenez les restaurateurs** tout en **évitant les emballages jetables**. **Refuser les pailles jetables** et **avoir un contenant** pour les restes de repas sont des gestes écologiques à adopter.

J'EN PROFITE

1. POUR RAPPORTER DES SOUVENIRS

Les produits neufs ont des conséquences sur l'environnement et la santé des personnes qui les fabriquent. Par exemple, **l'industrie textile émet 4 milliards de tonnes d'équivalent CO2 par an**, soit plus que les secteurs aérien et maritime réunis.

SUGGESTIONS

Opter pour des **objets de seconde main**, l'**artisanat local** ou des **mets régionaux** peut être perçu comme un **choix éthique et authentique**. Et pourquoi pas organiser une soirée pour parcourir des photos ensemble, partager des souvenirs et des émotions ?

Voici **5 questions** à se poser avant d'acheter un produit :



B COMME BESOIN

À quel besoin répond-il ?

I COMME IMMÉDIAT

Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?

S COMME SEMBLABLE

Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O COMME ORIGINE

Quelle origine a ce produit ?

U COMME UTILE

Cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?

Méthode

BISOU*

**De Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verdeken*

J'EN PROFITE

2. POUR REFUSER LES GOODIES

Distribuer gratuitement ne signifie pas accepter automatiquement. La fabrication et le transport des objets nécessitent de l'**énergie** et génèrent des **déchets** et de la **pollution**. Ces petits objets, souvent de mauvaise qualité, finissent rapidement à la poubelle...

SUGGESTIONS

Préférez les **souvenirs immatériels** qui évoqueront mieux le moment présent, et **refusez les flyers** et/ou **goodies** qui ne seront pas utiles.



3. POUR VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

Le **stockage des photos** (Cloud, Drive...) génère une **pollution numérique** liée au stockage dans les data centers. En France, **le numérique représente 2,5 % des émissions de gaz à effet de serre et 10 % de l'électricité consommée**, équivalant à un trajet de 2 259 km en voiture par personne.

SUGGESTIONS

Pour rendre l'expérience mémorable, **limitez les photos prises et trieZ-les** à la fin pour un bel album photo.



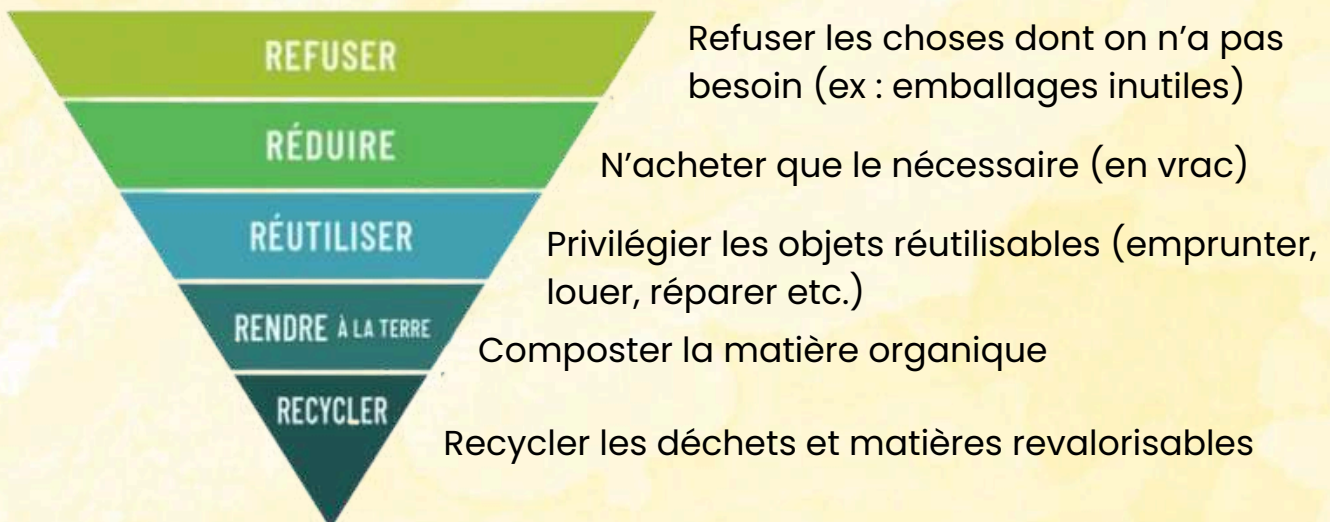
SITOGRAPHIE

- Rapport "Sweat not oil" de Badvertising (2021)
- Publication de Carbone4, "Faire sa part ?" (2019)
- Site des Ressourceries et recycleries : ressourceries.info
- "Pour un océan sans mégots", Surfrider Fondation
- Loi Anti-Gaspillage pour une économie circulaire
- Comparaison des temps de déplacements à Paris, par Citycycle
- Infographie La mode sans dessus-dessous", ADEME
- Article de Zero Waste France sur le sport zéro déchet
- DIY Kit du petit supporter - Pinterest
- Tuto DIY UPCYCLING couture : couds un tote bag pour recycler ton vieux pull - To Do Tout Doux
- Carte interactive de la qualité de l'eau Que Choisir
- Cartographie de produits consignés près de chez vous, Réseau consigne
- "Le mouchoir en tissu, une solution écologique", ConsoGlobe
- Collecte d'anciennes lunchbox - Monbento

ALLER PLUS LOIN

La **démarche zéro déchet, zéro gaspillage** vise à repenser la consommation en réduisant les déchets, prolongeant la durée de vie des objets et améliorant le traitement des déchets.

Elle se base sur la règle des **5R** :



COMMENT S'ENGAGER ?

J'habite en France —

Je consulte la [carte des groupes locaux](#)



J'habite à l'étranger —

[Zero Waste Europe](#)

[GAIA](#) (Alliance Mondiale pour les Alternatives à l'Incinération)

QUI EST DERRIÈRE CE GUIDE ?

CE LIVRET
EST RÉUTILISABLE
À L'INFINI.

NE LE JETEZ PAS :
DONNEZ-LE !

Ce guide a été créé par les groupes locaux du réseau Zero Waste.

Zero Waste France, association citoyenne créée en 1997, milite pour réduire les déchets et mieux gérer les ressources par plusieurs actions :

- Influencer les décideurs politiques pour des lois plus ambitieuses.
- Intenter des actions en justice contre les organisations non conformes.
- Soutenir les collectivités et associations locales.
- Informer les citoyens sur les enjeux réglementaires.

Les **Groupes Locaux Zero Waste**, composés de citoyens et associations membres de Zero Waste France, promeuvent la démarche zéro déchet, zéro gaspillage à travers des campagnes et actions locales. Zero Waste France accompagne leur création et développement. À ce jour, une centaine de groupes locaux sont formés et coordonnés par Zero Waste France.



ASSOCIATION ZERO WASTE FRANCE

1 passage Emma Calvé
75012 Paris

contact@zerowastefrance.org
www.zerowastefrance.org