



1

Je roule jusqu'au stade !

Comment diminuer son impact sur l'environnement ?

Si on en a l'opportunité, on choisit un club de sport proche de chez soi ou accessible en transports moins émetteurs (à pied, à vélo, en transports en commun...).

Lors d'un trajet à pied ou en vélo, il est important de se protéger et de respecter certaines règles. Porter un casque à vélo, être visible en portant un gilet jaune...

Si ce n'est pas possible, on voit s'il est possible d'organiser du covoiturage avec des coéquipier(ères), on prend sa voiture chacun son tour pour éviter d'utiliser la sienne à chaque entraînement. On peut passer de 4 voitures à 1 seule !

Et pourquoi ne pas élargir nos pratiques sportives dans nos trajets de tous les jours ? Le vélo ou la marche au quotidien, c'est déjà du sport !



Comment diminuer son impact sur l'environnement ?

RÉCAPITULATIF POUR PARCOURIR 3 KM
(durée du trajet et émission de CO₂)





2

La nature comme terrain de jeu



En randonnée, on respecte la Nature



La nature nous offre de nombreux endroits pour pratiquer la course à pied, la randonnée, la course d'orientation, le trail... Notamment les montagnes et les forêts.

Mais, il est important de préserver ces endroits, il y a quelques conseils à facilement mettre en œuvre :

• Rester sur les sentiers balisés :

En restant sur ces chemins, vous évitez de piétiner la végétation fragile et de perturber les habitats naturels des animaux.

• **Emporter ses déchets** : Le mot d'ordre de tout randonneur : ne laisser aucune trace ! Alors par pitié, on ramasse ses déchets, même les trognons de pomme ou les noyaux d'abricot.

• **Ne pas cueillir les fleurs ou les plantes** : Les cueillir peut perturber l'équilibre écologique.

Respecter la faune : On les observe de loin, on ne les nourrit jamais et on évite de faire trop de bruit.

S'informer sur les lacs et les bivouacs : On ne fait pas de feux de camp, on ne fait pas de bruit, on ne se baigne pas dans les lacs de montagne, on ne lave pas sa vaisselle ou son linge dans les lacs de montagne, on utilise au maximum des produits nettoyants les plus naturels possibles...





3

Le développement durable



C'est quoi le Développement durable ?

Pendant longtemps, l'homme a pollué et surexploité les ressources naturelles, sans réaliser que cette façon de faire n'était pas durable. Elle satisfait des besoins et des désirs immédiats mais menace le devenir de la planète et de ses habitants. Heureusement, depuis 40 ans, une prise de conscience à donner naissance à la notion de « Développement durable ».

Mais en quoi cela consiste ?

Le développement durable permet de répondre aux besoins des générations actuelles, mais, sans nuire aux générations futures.



Tous les êtres vivants sur terre dépendent de l'environnement. La planète nous donne accès à des ressources naturelles comme la nourriture, l'eau, les plantes et les minéraux.

La planète compte aujourd'hui plus de sept milliards d'habitants. Ces milliards de personnes utilisent tous les jours les ressources de la planète. L'activité humaine a eu de multiples conséquences néfastes sur l'environnement. Certaines ressources utilisées sont irremplaçables.

Mais ce n'est pas tout : le développement durable passe aussi par un plus grand respect des êtres humains. Ainsi, nous achetons nos habits peu chers car ils sont fabriqués dans les pays pauvres par des personnes très peu payées.

Chaque citoyen peut agir en arrêtant de gaspiller, en achetant des produits fabriqués dans le respect des hommes et de la terre.





4

Le réchauffement climatique



C'est quoi le Réchauffement Climatique ?

C'est l'augmentation des températures sur la planète entière et sur une longue période.

Depuis 1950, nos modes de vie ont changé, et en 50 ans, la température a augmenté de $1,1^{\circ}\text{C}$. Jamais un changement climatique a été aussi rapide. Tous les scientifiques sont d'accord : la cause, c'est la **pollution humaine**.

Bureaux, habitations, transports, agriculture... nous rejetons trop de **CO₂** (dioxyde de carbone) dans l'atmosphère.

Ce **gaz à effet** de serre retient l'énergie du soleil et le transforme en chaleur, ce qui réchauffe les sols, les océans, et perturbe tout. Les plantes ne poussent plus aux mêmes endroits et les animaux doivent se déplacer pour se nourrir.

De plus, avec ces nouvelles conditions climatiques, les maladies

tropicales vont se répandre et apparaître dans de nouveaux pays.

Le réchauffement climatique aura donc aussi des répercussions sur notre santé...

Inondations, sécheresses, ouragans, canicules... les phénomènes météo violents se multiplient !

Avec la fonte des glaces, le niveau des océans monte. Des villes sur les côtes et des îles entières pourraient bientôt disparaître.

Les scientifiques estiment que presque tous les glaciers auront fondu avec la fin du siècle.





5

Le parcours d'un gobelet en plastique



01

Des machines puisent le pétrole à des milliers de mètres sous terre



**Machines, camions, navires, usines...
il en faut des efforts, pour faire du plastique !**



Tout ça pour un pique-nique ?

Dans le monde, chaque seconde, 126 gobelets en plastique sont ainsi jetés à la poubelle après une seule et unique utilisation. Un peu rapide, pour un objet qu'on a mis des milliers à fabriquer, qui a parcouru des milliers de kilomètres pour arriver jusqu'à toi, et qui mettra des milliers d'années à disparaître de la surface de la Terre, tu ne trouves pas ?

Indique par une croix
lorsqu'une étape
te semble polluante
pour la planète



02

Le pétrole est transporté en camion dans des usines ...

03

...pour être transformé en granulés de plastique



04

Les granulés parcourent des milliers de kilomètres à bord de navires très polluants, pour être transformés en gobelets dans des usines en Europe



05

Le gobelet, tout fraîchement moulé, est transporté par camion, pour être entreposé dans le magasin où il sera vendu



06

Tu l'achètes ! Bingo !
Le gobelet a trouvé preneur !
Tu utilises le gobelet en plastique le temps d'un pique-nique ou d'un goûter...



07

...puis poubelle !



08

Le gobelet est ramassé par un camion, qui le fera de nouveau voyager à des dizaines de kilomètres, dans un centre de traitement des déchets



09

Là, il sera entreposé puis peut être brûlé aux côtés d'autres déchets, et polluera l'air que nous respirons.





6

Le recyclage



Nos poubelles débordent. Chaque année, chaque habitant de la France produit 580 kg de déchets. C'est le poids d'un **cheval**.

Mais c'est quoi un déchet ?

C'est quelque chose dont on n'a plus besoin que l'on jette, comme les restes de nourriture, les bouteilles vides, etc.

Quand les déchets sont dans la nature, ils mettent énormément de temps à se dégrader et à disparaître. Une **canette** par exemple met jusqu'à **100 ans** pour se dégrader, un **sachet en plastique** jusqu'à **1000 ans** et une bouteille en verre jusqu'à 4000 ans.

Mais ils vont où les déchets ?

Tes déchets sont récupérés par des éboueurs avec des camions, souvent très tôt le matin.

Les camions déchargent les déchets dans un centre de tri ou une usine de recyclage. C'est dans ces endroits que les déchets sont triés et en fonction de leur famille, ils vont dans un endroit ou un autre.



Certains de nos déchets sont recyclables, ça veut dire qu'on peut les utiliser pour faire d'autres choses.

Par exemple, le papier, le carton, le plastique, le métal et le verre sont recyclables.

Ils servent alors à fabriquer d'autres bouteilles, des habits, du papier, des vélos, etc., et sont réutilisés pour faire d'autres choses.

La règle des 3 R pour le recyclage

Réduit



Réutilise



Recycle





7

L'eau, la meilleure amie du sportif

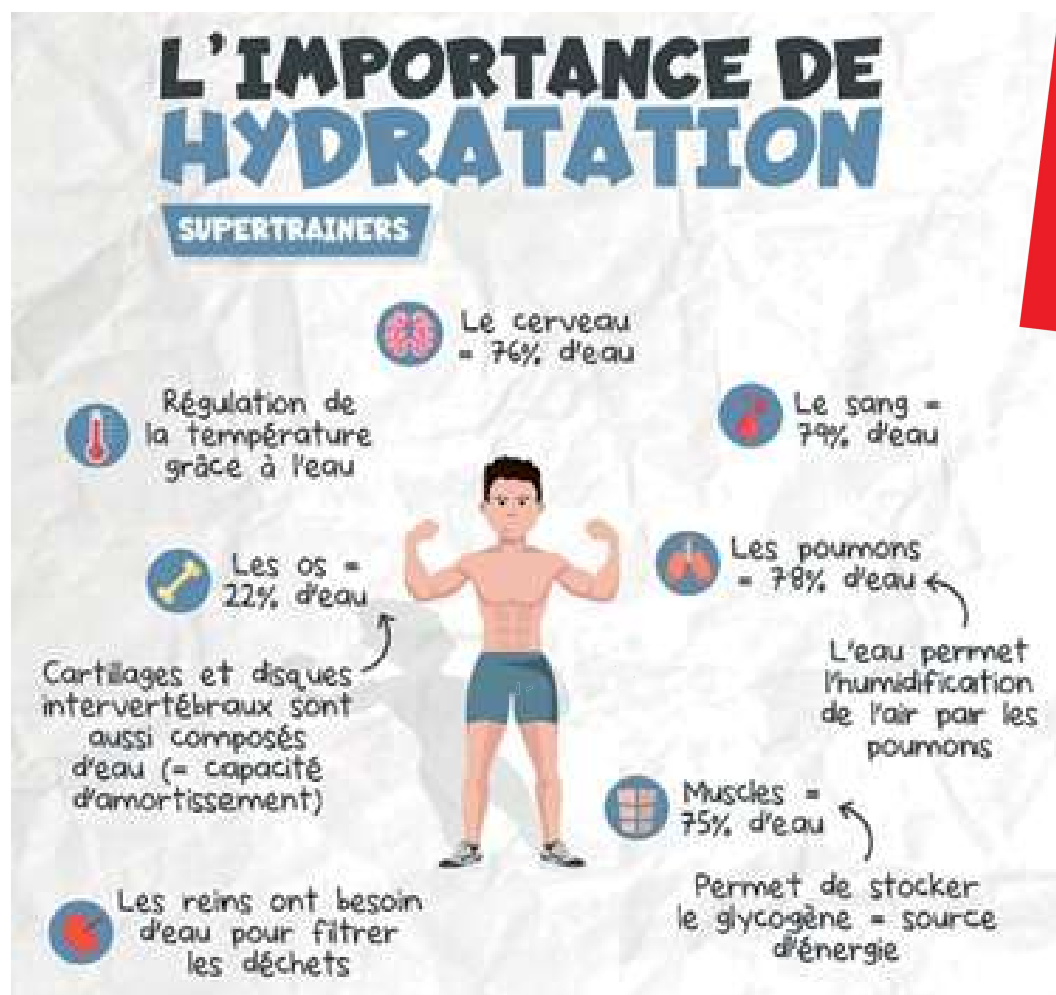


La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le/La jeune sportif(ive) doit donc boire à volonté. Une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique. Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

Les bonnes attitudes à adopter :

- 1) Je n'attends pas d'avoir soif pour boire.
- 2) Je bois d'avantage s'il fait chaud.
- 3) Je bois de l'eau à température ambiante.

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.



LE SAIS-TU ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »

”

Il n'y a pas d'heures pour boire de l'eau :

- Avant l'effort - Pour préparer l'effort
- Pendant l'effort - Pour réguler la température du corps
- Après l'effort - Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration.



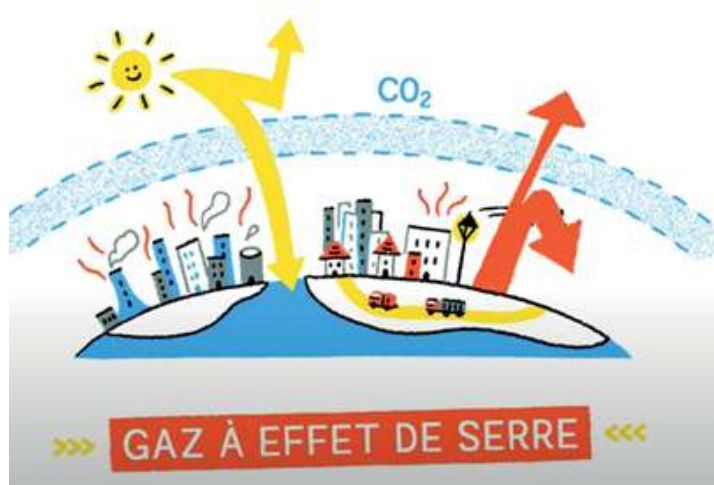
8

L'effet de serre



C'est quoi les gaz à effet de serre ?

Les gaz à effet de serre contenus dans l'atmosphère ont un rôle important dans la régulation du climat. Ils empêchent une grosse part de l'énergie solaire d'être renvoyée de la Terre vers l'espace. C'est l'effet de serre. Grâce à lui, la température moyenne sur Terre est d'environ 15 °C. Sans lui, elle serait de -18 °C. Malheureusement, l'effet de serre a été accentué par plusieurs de nos activités. La température sur la Terre augmente toujours un peu plus. Les êtres vivants ont du mal à s'adapter à cette hausse de la température.



Certains gaz proviennent de **phénomènes naturels**. On peut penser aux feux de forêts, à la décomposition de la matière organique, aux volcans ou au CO₂ rejeté par des êtres vivants. Cependant, la majorité provient d'**activités humaines** : les transports, l'industrie, les bâtiments, l'agriculture et les déchets.



L'effet de serre est un phénomène naturel. Sans lui, ce serait l'hiver en permanence et il y aurait probablement peu ou pas de vie sur la Terre ! Le problème, c'est que ce phénomène a augmenté rapidement. Ainsi, la température moyenne à la surface de la Terre augmente toujours un peu plus et les êtres vivants ont peu de temps pour s'y adapter. Le réchauffement climatique entraînera des changements importants sur la planète, comme la hausse du niveau des mers, la fonte des banquises et des glaciers, la perte de certains écosystèmes, des périodes d'inondation et de sécheresse et un climat imprévisible.



9

Les éco-gestes du sportif



Quelques gestes simples pour préserver l'environnement !

Sur votre lieu de pratique sportive, que ce soit dans un stade, dans un gymnase ou même dans la nature, plusieurs gestes simples contribuent à préserver l'environnement :



1

Je jette systématiquement mes déchets dans une poubelle. Je les mets dans le bon container si le club est équipé de poubelles de tri sélectif.

2

En hiver, **je ferme les portes et les fenêtres.**

3

Après l'effort, je prends une douche **ni trop chaude, ni trop longue !**

4

Si je viens au stade en voiture avec mes parents, **je propose à un copain de l'emmener.**

5

Pour venir au stade, **je privilégie la marche à pied, le vélo ou les transports en commun.**

6

J'apporte une gourde remplie d'eau dans mon sac de sport et privilégie, pour mon goûter, les emballages réutilisables.

7

Je prend soin du matériel du club et de ma tenue afin qu'ils durent plus longtemps.

8

J'éteins la lumière si je suis le/la dernier(e) à sortir du vestiaire.



Participer à l'entretien des installations sportives relève d'un comportement éco-citoyen. Prendre soin des équipements, c'est leur assurer une durée de vie plus importante.

Le message à retenir est :

« J'ai plaisir à utiliser des installations et du matériel propres et en bon état. Au club et dans la vie en général, je quitte les locaux que j'ai utilisé dans l'état où j'aime les trouver »



10

Les énergies renouvelables

C'est quoi les énergies renouvelables ?

Ce sont des sources d'énergies qui peuvent être renouvelées ou régénérées naturellement. Elles peuvent donc être utilisées sans limite dans le temps tandis que les énergies fossiles proviennent de réserves qui s'épuisent. Aujourd'hui, on utilise surtout des énergies fossiles qu'on trouve sous terre : pétrole, gaz, charbon. Problème : ces énergies sont polluantes et pas vraiment durables ! À trop les consommer, les réserves s'épuisent... Chaque jour, on brûle **13 milliards de litres de pétrole**. On utilise aussi le nucléaire pour produire de l'électricité. Mais entre les accidents et les déchets dangereux, cette énergie comporte des risques pour la planète.

D'où l'importance des énergies durables ou renouvelables, comme le soleil ou le vent. Ces ressources polluent moins et sont inépuisables !

Même si on s'en sert.

Les énergies renouvelables

Qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des formes d'énergie qui n'utilisent que des éléments naturels sur la Terre (chaleur du Soleil, vent, eau...) sans les détruire ni les **épuiser**. Elles polluent peu car elles produisent peu de déchets.

L'eau

L'énergie hydraulique (de l'eau) est produite par le mouvement de l'eau dans les barrages, les moulins à eau, les usines marémotrices (qui se servent de la force des marées). La force de l'eau actionne des **turbines** qui, en tournant, produisent de l'énergie.

Le vent

Le vent fait tourner des éoliennes qui produisent de l'énergie.

La chaleur du Soleil

Pour la capter, on utilise des panneaux solaires. Ils ressemblent à des miroirs et permettent de fabriquer de l'énergie. Celle-ci est utilisée directement pour chauffer des bâtiments ou des piscines, ou indirectement pour produire de l'électricité.

La chaleur du sous-sol

On l'appelle géothermie. Plus on s'enfonce dans les profondeurs de la Terre, plus la température est élevée. Grâce aux **centrales géothermiques**, l'eau chaude présente sous terre est utilisée pour produire de l'énergie.

La biomasse

Elle permet de créer de l'énergie à partir d'éléments naturels comme le bois, le **compost**... Ces éléments sont le plus souvent brûlés, par exemple pour se chauffer.

Dico

Épuiser : tout utiliser.

Turbine : appareil produisant de l'énergie.

Centrale géothermique : usine qui utilise la chaleur du sol pour faire de

l'électricité.

Compost : matière formée de végétaux en décomposition.



11

Les forêts



Les forêts représentent **un tiers des terres émergées** sur la planète. Elles sont **essentielles** à notre vie et à notre survie. Nous en avons de plus en plus conscience, mais la déforestation fait des **ravages**.

C'est quoi la « déforestation » ?

Et qu'est-ce que ça change pour nous ?



On parle de **déforestation**, lorsque qu'une partie de forêt disparaît de façon durable. Cela peut être dû à l'action de l'Homme qui coupe de nombreux arbres, ou bien un phénomène naturel.

Cela arrive donc naturellement. Mais l'activité humaine a tendance à consommer de plus en plus d'arbres, ou à récupérer les surfaces de terre pour en faire autre chose. Et malheureusement, de très nombreuses forêts ont ainsi été détruites.

Entre 2000 et 2012, c'est l'équivalent de **50 terrains de football** de forêt qui étaient abattus **chaque minute**...

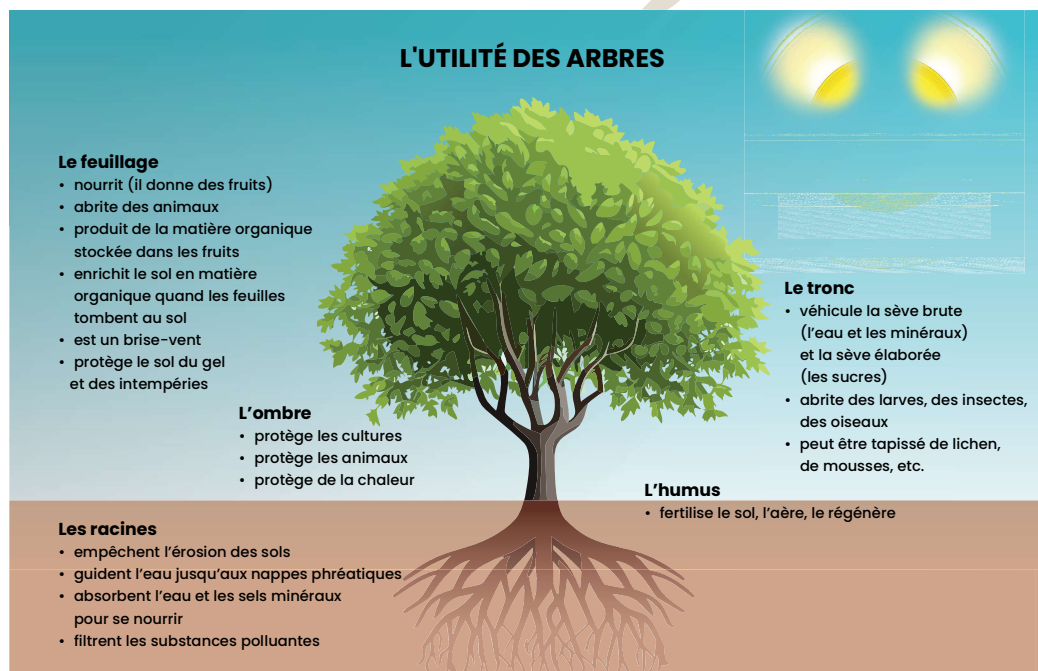
En défrichant les forêts, c'est aussi l'habitat de nombreuses espèces animales que nous détruisons. C'est ainsi que **certaines espèces se retrouvent en danger**, voire disparaissent...

Il ne resterait plus que **20%**

des forêts primaires dans le monde, c'est-à-dire des forêts où on ne repère pas encore d'activité humaine.

Il faut savoir que plus les arbres sont anciens, plus ils captent de CO2 et participent à l'épuration de l'air.

Moins ils sont présents sur Terre, et plus l'air sera pollué...





Les gestes quotidiens

12



Les bons gestes au quotidien

1. J'éteins la lumière et les appareils électriques sans les laisser en position veille.



2. Je baisse le chauffage.



3. Je prends une douche rapide plutôt qu'un bain.



4. Je n'utilise l'eau chaude que quand j'en ai vraiment besoin.

5. Je ne gaspille pas le papier, par exemple, j'utilise les deux faces d'une feuille.



6. J'achète des produits respectueux de l'environnement.



7. Je trie mes déchets.



8. Je ne jette pas les piles, les médicaments ou les ampoules avec les autres déchets.

9. Je me déplace à pied ou à vélo pour les petits trajets.



10. Si je le peux, pour les grands voyages, je choisis le train.





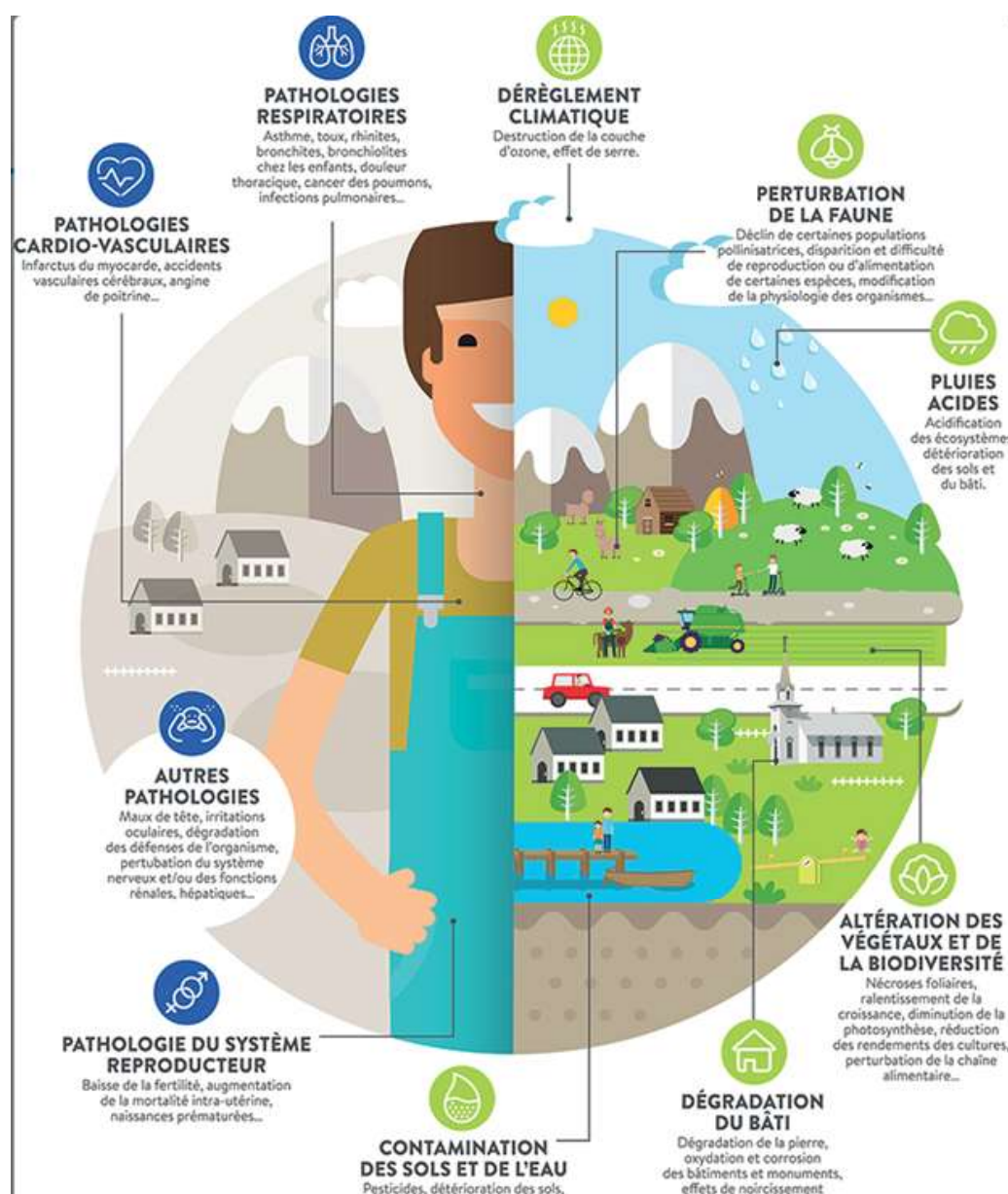
13

Les impacts déjà visibles



Le problème lié à la pollution est qu'elle entraîne une mauvaise santé des organismes vivants. Les plantes, les animaux et les humains qui vivent dans des endroits pollués peuvent être **plus faibles face aux maladies**. Les humains tomberont plus malades, et les animaux et les plantes seront plus fragiles. Certaines espèces peuvent même disparaître à un endroit donné, tuées par un produit toxique polluant.

Le problème posé par la pollution de l'air est aussi celui du réchauffement climatique. Beaucoup de personnes pensent maintenant que **la Terre se réchauffe**, et que c'est à cause de la pollution de l'air causée par l'utilisation des énergies fossiles.





14

Les moyens de transports



Quels modes de transport les élèves utilisent-ils majoritairement ?

La voiture
(à usage individuel)

30%



Le bus

19%



Le vélo
2%



La marche
à pied

25%

Le car scolaire

18%

Le covoiturage
1%

QUAND JE PARCOURS 10km J'ÉMETS...



Vélo ou marche

0g CO2e



Vélo ou trottinette à
assistance électrique

20g CO2e



Métro

25g CO2e



Tramway

22g CO2e



RER ou transilien

41g CO2e



TER

248g CO2e



Bus

1kg CO2e



Bus électrique

95g CO2e



Scooter et moto légère

616g CO2e



Moto

1,7kg CO2e



Voiture

1,9kg CO2e



Voiture électrique

198g CO2e

Tous à vélo !

Le vélo est le mode de déplacement le plus rapide dans les grandes villes.

Du coup, les stations-vélo payantes se multiplient : des milliers de bicyclettes sont mises à disposition des citoyens. Et le vélo familial se réinvente : vélo cargo, vélo à porte-bagages à l'avant ou à l'arrière ou les deux, remorque à roulettes, vélo enfant suiveur...



15

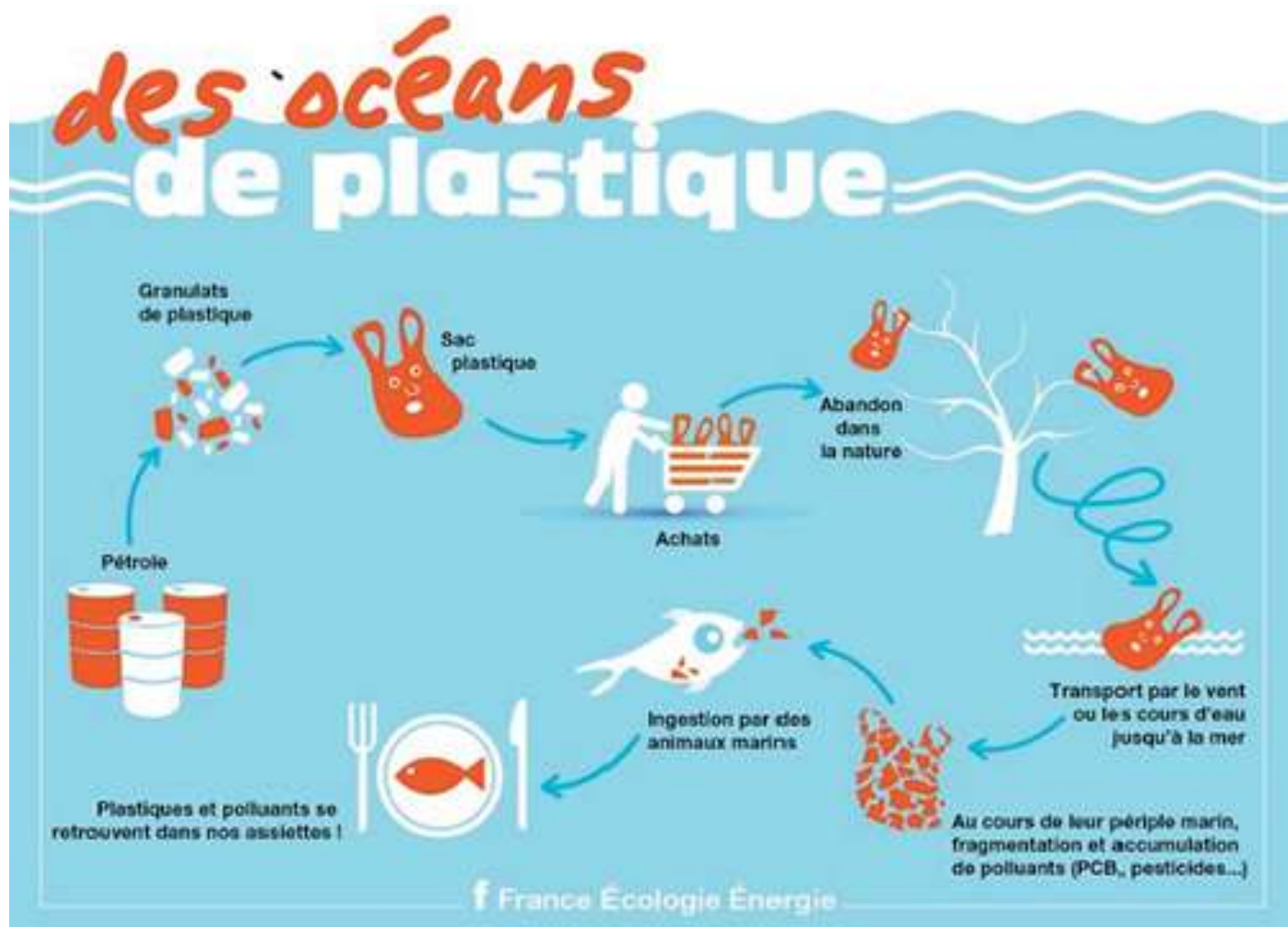
Les océans



Les océans et **les mers recouvrent 70% de notre planète** et représentent 97% de l'eau sur Terre. Ils permettent de relier les continents, fournissent de la nourriture et de l'oxygène, et régulent notre climat en absorbant près d'un quart du CO2 produit sur la planète, et abritent une grande diversité d'espèces.

Les changements climatiques perturbent l'équilibre des océans, ce qui met en danger les animaux qui y vivent.

Ces algues sont aussi la bases de l'alimentation de minuscules animaux, qui eux-même alimentes de plus gros poissons. S'il n'y a plus d'algues, il n'y a plus de poissons. Tout est lié. Les océans sont liés entre eux, et comme notre vie sur la planète est liée à la bonne santé des océans.





16

L'esprit d'équipe



Face à l'urgence climatique, de nombreuses associations et ONG (Organisation non gouvernementale) écologiques se mobilisent chaque jour pour protéger l'environnement, sensibiliser le grand public et faire évoluer les mentalités vers plus de développement durable.

Voici quelques associations ou ONG connues :

- **Greenpeace** : Cette ONG mène des opérations non violentes pour dénoncer les atteintes à l'environnement, du dérèglement climatique à la déforestation, en passant par le nucléaire ou la surpêche.
- **WWF** : L'association agit pour la préservation de la biodiversité, la lutte contre le changement climatique et la promotion de modes de vie durables.
- **Les Amis de la Terre** : Elle agit sur des sujets comme l'énergie, les transports, les banques ou encore la consommation.



Et pourquoi pas commencer à l'école ?

Chacun peut agir à son échelle. Que ce soit en faisant un don, en donnant un peu de son temps.

Plusieurs actions sont possibles avec vos camarades de classes :

1. **Diminuer les déchets** en privilégiant gobelets et gourdes réutilisables
2. **Economiser l'eau** au moyen de robinets intelligents ou de chasses économiques
3. **Gérer mieux l'énergie** grâce à l'extinction automatique des luminaires, l'utilisation d'ampoules économiques, un système de chauffage performant, l'isolation des bâtiments.
4. **Favoriser la faune et la flore** en aménageant les espaces verts de l'école avec des plantes, des hôtels à insectes, des mares, un jardin.
5. Faire la **chasse au gaspillage** en recyclant les déchets.





17

Mieux manger pour mieux jouer !



Les enfants mangent des aliments souvent **trop sucrés** (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié. Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.

Pour bien jouer il faut :

- 1) Manger au moins **2h avant l'effort**.
- 2) Manger **équilibré**.
- 3) Manger **doucement** et dans le **calme**.

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Je recherche la variété dans mon alimentation (viandes, poissons, poulet, œufs, légumes, lentilles, fromage, yaourt, etc.)

Je mange des fruits et légumes (minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve la sensation de soif, je privilégie l'eau et j'évite les sodas, etc.

Juste après le match, je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits qui rechargeront mes muscles en énergie

J'évite tous les aliments gras.

Votre repas de champion :

1) L'entrée

Un peu de verdure avant la pelouse : n'hésitez pas à consommer un légume cru et des céréales. Ils luttent contre l'acidité, équilibrent l'apport en minéraux et vous apportent le plein de vitamines.

2) Le plat principal

Les viandes blanches et le poisson constituent vos sources de protéines avant la rencontre. Volaille, jambon blanc, cabillaud.

3) L'accompagnement

Les pâtes sont souvent les plus sollicitées, en raison de leur riche apport glucidique.

4) Le dessert

Oubliez le fromage, lourd et moins digeste : un yaourt et un fruit frais, comme une orange ou un kiwi, garantissent un apport sucré et des vitamines C.





18

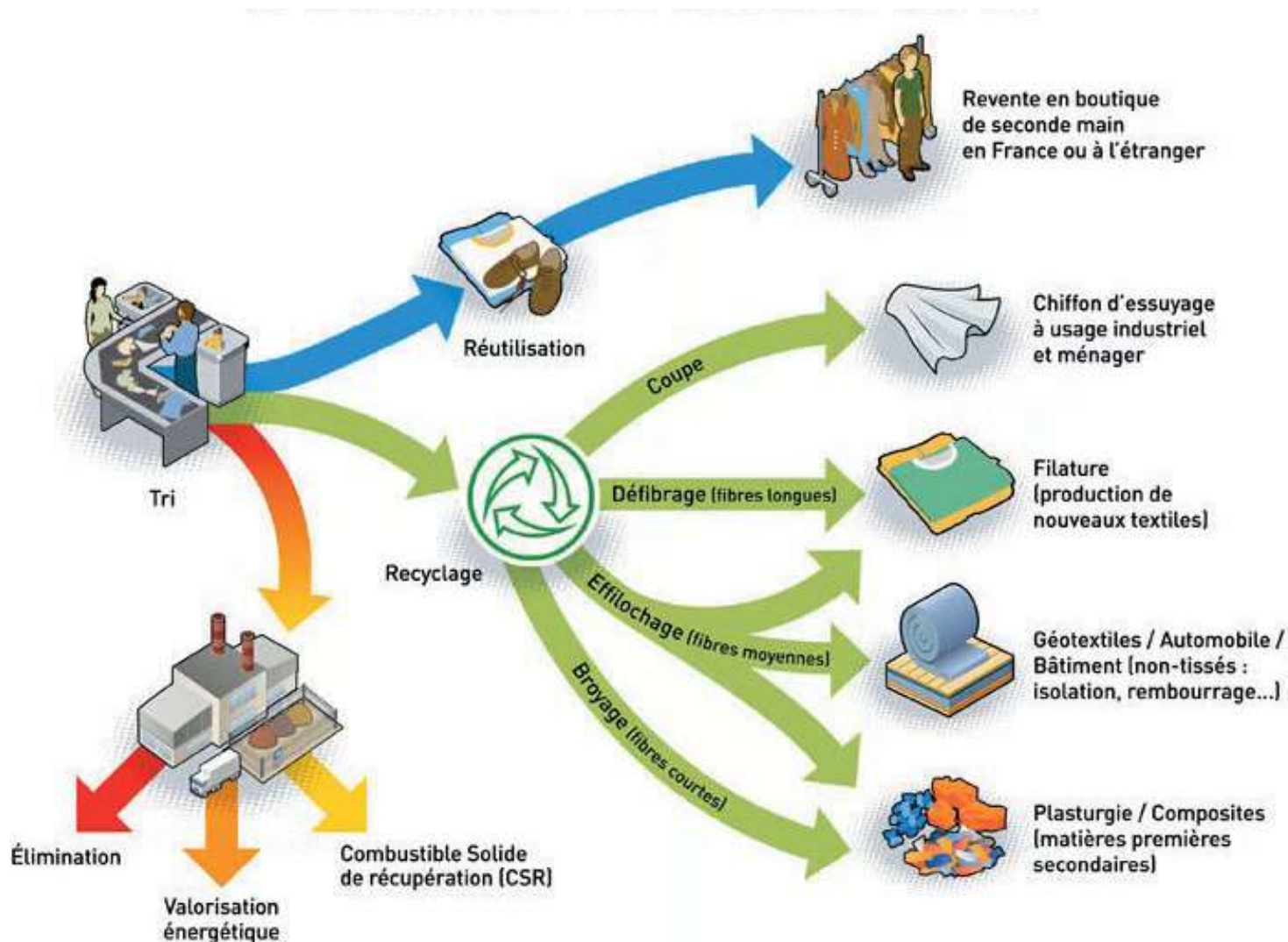
Seconde manche pour les vêtements !



Quelques conseils pour vos équipements sportifs

Consommer plus durable, c'est agir au quotidien pour réduire ses déchets. Voici quelques conseils et bons gestes à adopter :

- Acheter moins, mais mieux, de meilleure qualité
- Favoriser la seconde main
- Bien entretenir son matériel
- Avoir le réflexe « réparation » avant de jeter

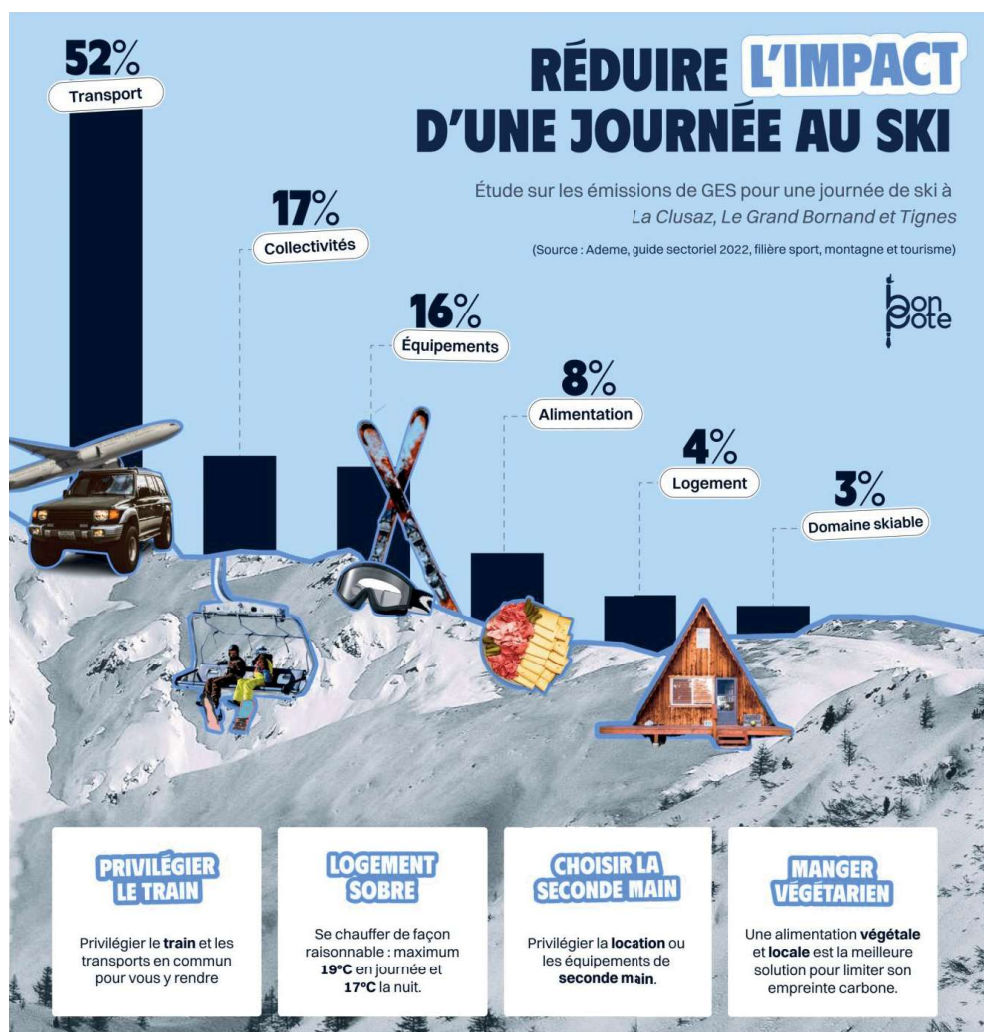




19

Skions tant qu'on peut !

Une station de montagne a besoin d'énergie pour chauffer les bâtiments, faire rouler des camions qui approvisionnent en nourriture les magasins et ramassent les déchets, faire fonctionner les remontées mécaniques, faire rouler les engins de damage toutes les nuits pour que les pistes n'aient aucun défaut. Certaines stations font également fonctionner des canons à neige pour combler le manque de précipitations qui devient de plus en plus fréquent en moyenne montagne en raison du changement climatique.



Conséquences : la qualité de l'air se dégrade, les prélèvements en eau potable sont importants, la faune sauvage est repoussée par le bruit et l'activité, les pollutions se multiplient...

Le changement climatique conduit les températures à se réchauffer. Donc :

- ce qu'on appelle **la limite pluie/neige remonte** en altitude : il tombe toujours autant d'eau, mais plus de pluie et moins de neige
- la neige qui tombe encore fond plus vite

Il y a donc moins de neige. Mais ce n'est pas seulement l'épaisseur du manteau neigeux qui est en question, c'est aussi la durée de l'enneigement : **chaque degré de réchauffement climatique** supplémentaire conduirait en moyenne à **la perte d'un mois d'enneigement**.



20

Surfer sur la vague écolo !



ECOSURF



TRANSPORTS

La plus grande source d'émission de CO₂ :

- Je privilégie la marche, le vélo, le co-voiturage, le train, le tram....
- J'évite l'avion
- Je prends les chemins balisés pour me rendre sur un spot



DÉCHETS

Le meilleur est celui qu'on ne produit pas :



- Je limite mes déchets en utilisant des contenants réutilisables : gourde, boîte hermétique, abas
- J'évite les produits sur-emballés
- Je fais du compost avec mes déchets organiques
- Je ne laisse aucune trace de mon passage sur la plage

RESSOURCES

Car elles ne sont pas inépuisables, on en prend soin :



- Je bois l'eau du robinet.
- Je préfère la douche au bain.
- Je limite ma consommation d'eau potable pour l'entretien.
- Je favorise les produits locaux, de saison et certifiés biologiques.

MATÉRIEL

Je favorise la qualité responsable à la quantité :

- Je privilégie les achats éco-conçus, fabriqués en France et/ou biodégradables : Wax, planches, combinaisons, crèmes solaires, cosmétiques éco certifiés...
- Je me renseigne sur les différentes façons de recycler ma planche
- Je loue mon matériel



Déchets plastiques et pollution sur les plages

Le plastique est l'un des plus grands polluants de l'océan. Bien qu'il ne vienne pas toujours directement des surfeurs, les plages et les océans sont constamment envahis par les déchets plastiques, posant un danger pour les animaux marins.

Planches de surf et produits chimiques

Les planches de surf traditionnelles sont fabriquées à partir de matériaux non biodégradables, qui dérivent du pétrole. Leur production libère des composés chimiques qui polluent l'air et les sols.

Voyages et empreinte carbone

Le surf est souvent synonyme d'aventure, et beaucoup de surfeurs voyagent régulièrement pour trouver les meilleures vagues. Cependant, ces déplacements génèrent des émissions de CO₂, notamment pour les trajets en avion.



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 1 :

Quelles sont les règles à respecter lors d'un trajet à pied ou en vélo ?

- a) Porter un casque et une tenue sombre.
- b) Être visible et porter des baskets.
- c) Porter un casque et être visible.

1



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 2 :

Quel moyen de transport émet le moins de CO₂ ?

- a) Le tramway
- b) La voiture
- c) Le bus

1



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 3 :

En randonnée, que dois-tu éviter de faire ?

- a) Ramasser tes déchets.
- b) Allumer des feux de camp.
- c) Rester sur les sentiers balisés.

2



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 4 :

Pourquoi cueillir des fleurs est interdit lorsque tu randonnes ?

- a) Cela peut perturber l'équilibre écologique du lieu.
- b) Cela te retarde dans ta randonnée.
- c) Avoir des fleurs dans la main n'est pas pratique pour marcher.

2



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 5 :

Depuis combien d'années est née la notion de *Développement durable* ?

- a) 15 ans
- b) 31 ans
- c) 40 ans

3



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 6 :

Que permet le « Développement Durable » ?

- a) Répondre aux besoins des générations actuelles.
- b) Répondre aux besoins des générations actuelles, sans nuire aux générations futures.
- c) Répondre aux besoins des générations actuelles, en nuisant aux générations futures.

3



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 7 :

Qu'est-ce que le *Réchauffement Climatique* ?

- a) C'est la diminution des températures sur la planète entière.
- b) C'est l'augmentation des températures sur la planète entière, sur une courte période.
- c) C'est l'augmentation des températures sur la planète entière, sur une longue période.

4



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 8 :

Que provoque le rejet de gaz à effet de serre dans l'atmosphère ?

- a) Il dégage une odeur désagréable.
- b) Il retient l'énergie du soleil et le transforme en chaleur.
- c) Il retient l'énergie du soleil et le transforme en froid.

4



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 9 :

Combien gobelets en plastique sont jetés à la poubelle, chaque seconde, dans le monde ?

- a) 345
- b) 90
- c) 126

5



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 10 :

A partir de quoi est fabriqué un gobelet en plastique ?

- a) Du pétrole
- b) Du papier
- c) Du verre

5



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 11 :

Quelle quantité de déchets produit un Français, chaque année ?

- a) 58 kg
- b) 321 kg
- c) 580 kg

6



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 12 :

A quoi correspond la règle des 3 R pour le recyclage ?

- a) Réduit / Rejette / Recycle
- b) Rajoute / Rejette / Recycle
- c) Réduit / Réutilise / Recycle

6



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 13 :

Pourquoi est-ce important de boire de l'eau après un effort ?

- a) Pour plus transpirer
- b) Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration
- c) Pour demander une pause lorsqu'on est fatigué

7



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 14 :

Quelles sont les deux affirmations qui sont vraies :

- a) Les reins ont besoin d'eau pour filtrer les déchets.
- b) Les poumons contiennent 0% d'eau.
- c) L'eau permet de réguler la température de ton corps.

7



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 15 :

Que permet l'effet de serre sur la planète ?

- a) Diffuser des gaz toxiques
- b) Réguler le climat sur la terre
- c) Produire de l'électricité

8



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 16 :

Qu'est-ce qui participe à l'augmentation des gaz à effet de serre ?

- a) Les feux de forêts et les déchets
- b) Les transports et le recyclage
- c) Les volcans et la randonnée

8



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 17 :

Quels éco-gestes concernent l'économie de l'eau ?

- a) 1 et 4
- b) 3 et 6
- c) 2 et 8

9



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 18 :

L'entretien des installations sportives :

- a) Ne concernent que les adultes
- b) Doit être réaliser une fois par mois
- c) Permet de leur assurer une durée de vie plus importante

9



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 19 :

Quelles sont les sources d'énergies renouvelables ?

- a) L'eau et le vent
- b) Le charbon et le bois
- c) Les gaz et le soleil

10



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 20 :

Qu'est-ce que le compost ?

- a) Une matière formée de végétaux en décomposition
- b) Une grande quantité de déchets plastiques
- c) De l'eau chaude présente sous la terre

10



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 21 :

Qu'est-ce que la déforestation ?

- a) C'est la période où les arbres perdent leurs feuilles
- b) C'est lorsqu'une partie de la forêt disparaît de façon durable
- c) C'est le fait de déplacer des arbres pour les planter à un autre endroit

11



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 22 :

A quoi servent les arbres ?

- a) Ils produisent des gaz à effet de serre
- b) Ils permettent de réchauffer la planète
- c) Ils abritent des animaux et empêchent l'érosion des sols

11



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 23 :

Quels sont les gestes quotidiens qui concernent le recyclage des matériaux ?

- a) 5 et 9
- b) 7 et 8
- c) 3 et 6

12



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 24 :

Quels sont les gestes quotidiens qui concernent les transports ?

- a) 1 et 3
- b) 2 et 5
- c) 9 et 10

12



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 25 :

Quels impacts la pollution a-t-elle sur les humains ?

- a) Pathologies respiratoires et cardio-vasculaires
- b) Fragilité des os et des muscles
- c) Renforcement du système immunitaire

13



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 26 :

Quels impacts la pollution a-t-elle sur la planète ?

- a) Dérèglement climatique
- b) Développement de la faune et la flore
- c) Le niveau des océans diminue car l'eau s'évapore

13



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 27 :

Quand je parcours 10km à vélo à assistance électrique j'é mets :

- a) 1kg de CO2
- b) 20g de CO2
- c) 248g de CO2

14



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 28 :

Quel est le moyen de transport le plus utilisé par les élèves ?

- a) Le bus
- b) La marche à pied
- c) La voiture

14



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 29 :

Quelle est la base de l'alimentation des poissons ?

- a) Le corail
- b) Les algues
- c) Les minéraux

15



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 30 :

Une fois dans l'océan, que devient le sac plastique ?

- a) Il flotte jusqu'à ce qu'on le ramasse
- b) Il se désintègre rapidement et disparaît
- c) Il se décompose et est ingéré par les animaux marins

15



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 31 :

Sur quoi agit l'Organisation Non Gouvernementale WWF ?

- a) La déforestation
- b) La préservation de la biodiversité
- c) Les transports

16



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 32 :

Que pouvez-vous faire à l'école pour favoriser la faune et la flore ?

- a) Aménager des espaces verts
- b) Jouer sur l'herbe
- c) Cueillir des fleurs

16



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 33 :

Que faut-il manger après un effort ?

- a) Une barre de céréale
- b) Des bonbons
- c) Des légumes

17



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 34 :

Qu'est-il préférable de manger en dessert pour faire le plein de vitamines avant un effort ?

- a) Du fromage
- b) Un fruit frais
- c) Un gâteau

17



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 35 :

Comment réduire le gaspillage des vêtements ?

- a) Continuer à les porter même quand ils sont trop petits
- b) Favoriser la seconde main
- c) Acheter plus de vêtements pour moins les abîmer

18



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 36 :

Comment sont recyclés nos vêtements ?

- a) Défibrage
- b) Déchirage
- c) Rasfistolage

18



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 37 :

19

Qu'est-ce que la limite pluie/neige ?

- a) Il tombe toujours autant d'eau, mais plus de pluie et moins de neige.
- b) Il tombe toujours autant d'eau, mais moins de pluie et plus de neige.
- c) Il tombe toujours autant d'eau, et autant de pluie que de neige.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 38 :

Comment réduire l'impact d'une journée au ski sur l'environnement ?

- a) Skier plus tôt le matin car la neige est de meilleure qualité.
- b) Emmener son repas sur les pistes.
- c) Louer des équipements (skis, snows...) de seconde main.

19



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 39 :

A partir de quels matériaux sont construits les planches de surf ?

- a) Matériaux en mousse
- b) Matériaux non biodégradables
- c) Matériaux biodégradables

20



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 40 :

Quels gestes doit adopter le surfeur pour limiter son impact sur l'environnement ?

- a) Il surfe à marée haute et se déplace en voiture
- b) Il range ses déchets et les mets de côté sur la plage
- c) Il loue son matériel et privilégie la marche ou le vélo pour se rendre sur un spot

20



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 1 : (affiche 1)

Quelles sont les règles à respecter lors d'un trajet à pied ou en vélo ?

- a) Porter un casque et une tenue sombre.
- b) Etre visible et porter des baskets.
- c) Porter un casque et être visible.



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 3 : (affiche 2)

En randonnée, que dois-tu éviter de faire ?

- a) Ramasser tes déchets.
- b) Allumer des feux de camp.
- c) Rester sur les sentiers balisés.



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 2 : (affiche 1)

Quel moyen de transport émet le moins de CO₂ ?

- a) Le tramway
- b) La voiture
- c) Le bus



QUIZZ

DEVELOPPEMENT DURABLE



Question 4 : (affiche 2)

Pourquoi cueillir des fleurs est interdit lorsque tu randonnes ?

- a) Cela peut perturber l'équilibre écologique du lieu.
- b) Cela te retarde dans ta randonnée.
- c) Avoir des fleurs dans la main n'est pas pratique pour marcher.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 5 : (affiche 3)

Depuis combien d'années est née la notion de *Développement durable* ?

- a) 15 ans
- b) 31 ans
- c) 40 ans



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 6 : (affiche 3)

Que permet le « Développement Durable » ?

- a) Répondre aux besoins des générations actuelles.
- b) Répondre aux besoins des générations actuelles, sans nuire aux générations futures.
- c) Répondre aux besoins des générations actuelles, en nuisant aux générations futures.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 7 : (affiche 4)

Qu'est-ce que le *Réchauffement Climatique* ?

- a) C'est la diminution des températures sur la planète entière.
- b) C'est l'augmentation des températures sur la planète entière, sur une courte période.
- c) C'est l'augmentation des températures sur la planète entière, sur une longue période.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 8 : (affiche 4)

Que provoque le rejet de gaz à effet de serre dans l'atmosphère ?

- a) Il dégage une odeur désagréable.
- b) Il retient l'énergie du soleil et le transforme en chaleur.
- c) Il retient l'énergie du soleil et le transforme en froid.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 9 : (affiche 5)

Combien gobelets en plastique sont jetés à la poubelle, chaque seconde, dans le monde ?

- a) 345
- b) 90
- c) 126



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 10 : (affiche 5)

A partir de quoi est fabriqué un gobelet en plastique ?

- a) Du pétrole
- b) Du papier
- c) Du verre



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 11 : (affiche 6)

Quelle quantité de déchets produit un français, chaque année ?

- a) 58 kg
- b) 321 kg
- c) 580 kg



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 12 : (affiche 6)

A quoi correspond la règle des 3 R pour le recyclage ?

- a) Réduit / Rejette / Recycle
- b) Rajoute / Rejette / Recycle
- c) Réduit / Réutilise / Recycle



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 13 : (affiche 7)

Pourquoi est-ce important de boire de l'eau après un effort ?

- a) Pour plus transpirer
- b) Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration
- c) Pour demander une pause lorsqu'on est fatigué



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 14 : (affiche 7)

Quelles sont les deux affirmations qui sont vraies :

- a) Les reins ont besoin d'eau pour filtrer les déchets.
- b) Les poumons contiennent 0% d'eau.
- c) L'eau permet de réguler la température de ton corps.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 15 : (affiche 8)

Que permet l'effet de serre sur la planète ?

- a) Diffuser des gaz toxiques
- b) Réguler le climat sur la terre
- c) Produire de l'électricité



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 16 : (affiche 8)

Qu'est-ce qui participe à l'augmentation des gaz à effet de serre ?

- a) Les feux de forêts et les déchets
- b) Les transports et le recyclage
- c) Les volcans et la randonnée



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 17 : (affiche 9)

Quels éco-gestes concernent l'économie de l'eau ?

- a) 1 et 4
- b) 3 et 6**
- c) 2 et 8



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 18 : (affiche 9)

L'entretien des installations sportives :

- a) Ne concernent que les adultes
- b) Doit être réaliser une fois par mois
- c) Permet de leur assurer une durée de vie plus importante**



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 19 : (affiche 10)

Quelles sont les sources d'énergies renouvelables ?

- a) L'eau et le vent**
- b) Le charbon et le bois
- c) Les gaz et le soleil



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 20 : (affiche 10)

Qu'est-ce que le compost ?

- a) Une matière formée de végétaux en décomposition**
- b) Une grande quantité de déchets plastiques
- c) De l'eau chaude présente sous la terre



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 21 : (affiche 11)

Qu'est-ce que la déforestation ?

- a) C'est la période où les arbres perdent leurs feuilles
- b) C'est lorsqu'une partie de la forêt disparaît de façon durable
- c) C'est le fait de déplacer des arbres pour les planter à un autre endroit



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 22 : (affiche 11)

A quoi servent les arbres ?

- a) Ils produisent des gaz à effet de serre
- b) Ils permettent de réchauffer la planète
- c) Ils abritent des animaux et empêchent l'érosion des sols



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 23 : (affiche 12)

Quels sont les gestes quotidiens qui concernent le recyclage des matériaux ?

- a) 5 et 9
- b) 7 et 8
- c) 3 et 6



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 24 : (affiche 12)

Quels sont les gestes quotidiens qui concernent les transports ?

- a) 1 et 3
- b) 2 et 5
- c) 9 et 10



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 25 : (affiche 13)

Quels impacts la pollution a-t-elle sur les humains ?

- a) Pathologies respiratoires et cardio-vasculaires
- b) Fragilité des os et des muscles
- c) Renforcement du système immunitaire



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 26 : (affiche 13)

Quels impacts la pollution a-t-elle sur la planète ?

- a) Dérèglement climatique
- b) Développement de la faune et la flore
- c) Le niveau des océans diminue car l'eau s'évapore



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 27 : (affiche 14)

Quand je parcours 10km à vélo à assistance électrique j'émet :

- a) 1kg de CO2
- b) 20g de CO2
- c) 248g de CO2



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 28 : (affiche 14)

Quel est le moyen de transport le plus utilisé par les élèves ?

- a) Le bus
- b) La marche à pied
- c) La voiture



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 29 : (affiche 15)

Quelle est la base de l'alimentation des poissons ?

- a) Le corail
- b) Les algues**
- c) Les minéraux



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 30 : (affiche 15)

Une fois dans l'océan, que devient le sac plastique ?

- a) Il flotte jusqu'à ce qu'on le ramasse
- b) Il se désintègre rapidement et disparaît
- c) Il se décompose et est ingéré par les animaux marins**



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 31 : (affiche 16)

Sur quoi agit l'Organisation Non Gouvernementale WWF ?

- a) La déforestation
- b) La préservation de la biodiversité**
- c) Les transports



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 32 : (affiche 16)

Que pouvez-vous faire à l'école pour favoriser la faune et la flore ?

- a) Aménager des espaces verts**
- b) Jouer sur l'herbe
- c) Cueillir des fleurs



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 33 : (affiche 17)

Que faut-il manger après un effort ?

- a) Une barre de céréale
- b) Des bonbons
- c) Des légumes



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 34 : (affiche 17)

Qu'est-il préférable de manger en dessert pour faire le plein de vitamines avant un effort ?

- a) Du fromage
- b) Un fruit frais
- c) Un gâteau



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 35 : (affiche 18)

Comment réduire le gaspillage des vêtements ?

- a) Continuer à les porter même quand ils sont trop petits
- b) Favoriser la seconde main
- c) Acheter plus de vêtements pour moins les abîmer



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 36 : (affiche 18)

Comment sont recyclés nos vêtements ?

- a) Défibrage
- b) Déchirage
- c) Rasistolage



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 37 : (affiche 19)

Qu'est-ce que la limite pluie/neige ?

- a) Il tombe toujours autant d'eau, mais plus de pluie et moins de neige.
- b) Il tombe toujours autant d'eau, mais moins de pluie et plus de neige.
- c) Il tombe toujours autant d'eau, et autant de pluie que de neige.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 38 : (affiche 19)

Comment réduire l'impact d'une journée au ski sur l'environnement ?

- a) Skier plus tôt le matin car la neige est de meilleure qualité.
- b) Emmener son repas sur les pistes.
- c) Louer des équipements (skis, snows...) de seconde main.



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 39 : (affiche 20)

A partir de quels matériaux sont construits les planches de surf ?

- a) Matériaux en mousse
- b) Matériaux non biodégradables
- c) Matériaux biodégradables



QUIZZ



DEVELOPPEMENT DURABLE

Question 40 : (affiche 20)

Quels gestes doit adopter le surfeur pour limiter son impact sur l'environnement ?

- a) Il surfe à marée haute et se déplace en voiture
- b) Il range ses déchets et les mets de côté sur la plage
- c) Il loue son matériel et privilégie la marche ou le vélo pour se rendre sur un spot