

JE SUIS "ECO SPORTIF AU BC ETOILE"





POUR SAVOIR SI TU ES UN BON ÉCO-BASKETTEUR, TESTE-TOI !

1- Selon toi, qu'est-ce qu'une empreinte écologique ?

- a- Une empreinte digitale faite avec de l'encre végétale
- b- L'impact de l'activité humaine sur l'environnement
- c- Un poinçon qui permet d'identifier un produit écologique

2- Tu es dans la rue, tu as un papier à la main à jeter, tu dois :

- a- Chercher une poubelle pour le jeter
- b- Le garder dans ta poche, d'ailleurs elles sont pleines maintenant !
- c- Le jeter par terre, c'est plus rapide

3- Il vaut mieux aller au club :

- a- En bus
- b- Dans la voiture de tes parents
- c- A pied ou à vélo

4- Pour éclairer ta chambre, il vaut mieux utiliser :

- a- Une ampoule ordinaire
- b- Une ampoule halogène
- c- Une ampoule basse consommation

5- Chez toi, quand tu joues devant l'ordinateur avant de partir au sport :

- a- Tu l'éteins avant de partir
- b- Tu le laisses allumé pour finir ta partie en rentrant
- c- Tu pars en activant le mode veille

6- Après le sport, pour bien dormir, la température idéale d'une chambre est de :

- a- 21°C, la chaleur aide à s'endormir
- b- 19°C, c'est confortable et c'est économique
- c- 16°C, une bonne couette fera l'affaire!

7- Qu'est-ce qui représente un tiers du volume de nos poubelles ?

- a- Les emballages divers
- b- Le plastique
- c- Les épiluchures de fruits et légumes

8- Pour se laver sans gaspiller d'eau, il vaut mieux:

- a- Prendre une douche tous les jours
- b- Prendre un bain, un jour sur deux
- c- Prendre un bain, un jour sur trois

9- Tu veux manger des cerises en plein hiver lors de ta pause :

- a- Tu choisis des cerises bio pour préserver l'environnement
- b- Tu achètes des cerises en boîte en attendant que ce soit la saison
- c- Tu en congèles l'été pour te faire plaisir au fil des saisons

Bonus

- 10- Après le sport, pour t'hydrater :
- a- Tu bois au robinet en laissant couler l'eau
 - b- Tu apportes une gourde dans ton sac
 - c- Tu prends une bouteille en plastique

Réponses

1b - 2a - 3c - 4c - 5a - 6b - 7c - 8a - 9c - 10b

Les transports
et
les déplacements.



SAIS-TU QUE ? LE BOIS, LE CHARBON, LE GAZ, LE PÉTROLE, LE VENT OU LE SOLEIL SONT DES ÉNERGIES INDISPENSABLES À NOTRE VIE. À PART LE VENT ET LE SOLEIL, TOUTES CES RESSOURCES SONT ÉPUISABLES. ON ESTIME QU'IL RESTE SEULEMENT L'ÉQUIVALENT DE 40 ANNÉES DE RÉSERVE DE PÉTROLE DISPONIBLE DANS LE MONDE.
SOURCE : EDF

LA BONNE PRATIQUE

✓ Pour te rendre au club, favorise les déplacements en vélo et la marche sur les petites distances ; sinon, utilise au maximum les transports en commun.

✓ Opte pour le covoiturage lors des déplacements extérieurs, c'est économique et plus sympathique !

L'entraînement
et
l'équipement.



SAIS-TU QUE ? TON CLUB EST EN RELATION AVEC LE SECOURS CATHOLIQUE. RAMENE TON VIEUX MATOS (CHAUSSURES, ET VETEMENTS) AU GYMNASSE. IL SERA RECYCLÉ ET AURA UNE SECONDEVIE.

LA BONNE PRATIQUE

✓ Vends ou donne tes équipements qui ne te servent plus. Par exemple, un maillot peut rendre service à l'un de tes amis en lui évitant d'acheter un équipement neuf.

✓ Tes baskets ou ton short usagés peuvent être recyclés en les déposant dans la borne textile.

✓ Dis à ton entraîneur d'éviter de brancher le chauffage pendant l'entraînement.





SAIS-TU QUE ? L'AIR QUE NOUS RESPIRONS, L'EAU QUE NOUS BUVONS, LA NOURRITURE QUE NOUS MANGEONS, LES HABITS QUE NOUS PORTONS SONT CONÇUS PAR DES PETITES BACTÉRIES, DU COTON, DES SELS MINÉRAUX,...AUTANT D'ESPÈCES ANIMALES ET VÉGÉTALES VITALES POUR LE DÉVELOPPEMENT ET LA VIE DE L'ÊTRE HUMAIN. PARFOIS, NOS ACTIVITÉS PEUVENT METTRE EN PÉRIL CETTE DIVERSITÉ DES ESPÈCES ANIMALES ET VÉGÉTALES PRÉSENTES SUR LA PLANÈTE

LA BONNE PRATIQUE

- ✓ Adopte un comportement adapté à l'environnement lors des compétitions.
- ✓ Ne dégrade pas les locaux, respecte les espaces extérieurs comme les terrains, par exemple, et surtout, ne laisse pas de déchets dans la nature.
- ✓ Prend soin du matériel afin qu'il dure plus longtemps.



La
pause.



SAIS-TU QUE ? EN CONSOMMANT L'EAU DU ROBINET DANS UNE GOURDE PLUTÔT QUE L'EAU EN BOUTEILLE, TU RÉDUIS EN MOYENNETES DÉCHETS DE 12 KILOGRAMMES PAR AN !

LA BONNE PRATIQUE

- ✓ Utilise raisonnablement l'eau lorsque tu as chaud, même après l'effort.
- ✓ Apporte une gourde dans ton sac de sport pour éviter les bouteilles plastiques.
- ✓ Ferme bien le robinet pour ne pas le laisser goutter inutilement

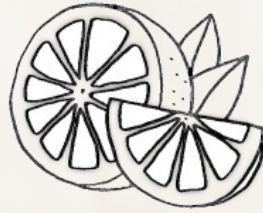
Les douches.



SAIS-TU QUE ? SEUL 1 % DE LA CONSOMMATION D'EAU EST DESTINÉ À LA BOISSON ; 99 % DE NOTRE CONSOMMATION SONT CONSACRÉES À L'HYGIÈNE DONT LA DOUCHE, L'ENTRETIEN, LA PRÉPARATION DE LA NOURRITURE, LA CHASSE D'EAU, LE LAVE-VAISSELLE, ETC. SOURCE : CI EAU

LA BONNE PRATIQUE

- ✓ Favorise les douches rapides de 4-5 minutes. La douche doit être ni trop longue, ni trop chaude.
- ✓ Coupe l'eau lorsque tu te savonnes.
- ✓ Si tu es le dernier à sortir, vérifie, que les lumières sont éteintes et que les robinets le sont aussi.
- ✓ Pense à fermer le radiateur. En hiver, il faut fermer les portes et les fenêtres pour conserver la chaleur.



SAIS-TU QUE ? DANS NOTRE PAYS, LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE REPRÉSENTE PRÈS DE 20 KILOGRAMMES PAR HABITANT PAR AN ! TRIER C'EST BIEN, MAIS JETER MOINS C'EST ENCORE MIEUX.

LA BONNE PRATIQUE

- ✓ Choisis des goûters avec moins d'emballage, essaye de privilégier des aliments que tu peux amener dans une boîte. L'idéal ? Des fruits. C'est bon pour l'énergie et leurs résidus seront valorisés naturellement. Préfères la vaisselle et les gobelets réutilisables plutôt que jetables.
- ✓ Trie les emballages recyclables dans les poubelles adaptées du club (canettes, verre, cartons, ...)

Pour contribuer à la préservation de l'environnement, nous vous invitons à faire le choix de ne pas imprimer ce document.

