Alimentation

L'alimentation joue un rôle essentiel pour les sportifs et a également un impact sur l'environnement. Pour améliorer leurs pratiques, vous pouvez leur enseigner quelques réflexes essentiels à une bonne hygiène alimentaire :

▶ **Savoir décoder les étiquettes des emballages :** vérifier la provenance et la composition des produits qu'ils achètent (attention aux produits trop gras, trop sucrés, trop salés).

▶ **Bien s'hydrater** en consommant de préférence l'eau du robinet à l'aide d'une gourde. Cela permet de ne produire aucun déchet et d'éviter les problèmes de santé en consommant des boissons sucrées (poids, caries, accident musculaire…).

▶ **Consommer** des fruits et légumes de saison et locaux favorisera l'économie locale et la réduction des gaz à effet de serre.

▶ **Éviter le gaspillage alimentaire** en ajustant les quantités au strict nécessaire, à la fois pour les goûters organisés par le club et préparés par les parents. En effet, chaque année, un français jette en moyenne 13 kg de restes alimentaires !

La balle est dans votre camp :
Faites que ces gestes éco-responsables deviennent des gestes du quotidien !

PROGRAMME DE RÉDUCTION DES DÉCHETS

Pour plus d'informations
La Métropole
Service Éducation à l'environnement
Tél. 0235529318 - Mail :
education.environnement@
metropole-rouen-normandie.fr

Direction de la Communication de la Métropole Rouen Normandie - Mai 2015

métropole ROUENNORMANDIE

Guide pratique
à destination des Éducateurs Sportifs

En tant qu'éducateur sportif, vous pouvez agir au quotidien pour la protection de l'environnement. En effet, vous êtes un maillon essentiel dans l'apprentissage de l'éco-responsabilité des licenciés de votre club. Entre entraînements, matchs et sorties loisirs, voici quelques éco gestes que vous pouvez proposer à vos licenciés.

Grâce à vous, les gestes qu'ils pratiqueront lors de leurs activités sportives pourront s'inscrire dans la durée, également à la maison et à l'école.

Un geste éco-responsable est un acte simple qui contribue à une amélioration collective de l'environnement.

Le sac de sport

Vous pouvez les aider ou les inciter à :

▶ **Maintenir leurs équipements en bon état** par des gestes simples : chaussures cirées, équipements nettoyés à la bonne température, accessoires respectés… Bien entretenus, ils dureront plus longtemps.

▶ **Utiliser un savon ou un gel douche grand format**. Ils feront des économies et produiront peu de déchets.

▶ **Utiliser une boîte à goûter en métal ou en plastique** : facile à transporter, elle permet aux licenciés de manger sainement (morceaux de fruit, sandwich, part de gâteau) tout en évitant les nombreux emballages individuels, qui finissent trop souvent par terre…

▶ **Passer aux gourdes.** Celles-ci sont réutilisables à l'infini, et éviteront les nombreux déchets issus des bouteilles en plastique jetables.

Les déplacements

Pour se rendre à l'entraînement ou aux compétitions, proposez aux licenciés d'adapter leurs moyens de transport à la distance à parcourir :

▶ Pour les petits déplacements, **la marche, le vélo, les rollers ou la trottinette** sont de bonnes solutions. En plus d'être un bon échauffement, ces solutions ne polluent pas.

▶ Pour des déplacements inférieurs à 5 km, **le vélo ou les transports en commun** sont à privilégier. Vous trouverez dans le kit de communication proposé par la Métropole Rouen Normandie, toutes les indications relatives aux horaires, aux arrêts de bus et de métro…

▶ Pour des distances supérieures à 5 km, **un covoiturage des licencié(e)s** habitant le même quartier peut être organisé. Le covoiturage réduit le nombre de voitures sur la route et permet aux familles de faire des économies.

Au vestiaire

Le vestiaire, tout le monde s'en sert ! Vous pouvez instaurer un code de bonne conduite en donnant des consignes précises :

▶ **Éteindre la lumière** quand les licenciés quittent une pièce ou lorsque la lumière naturelle suffit.

▶ **Vérifier** que les robinets sont bien fermés après usage.

▶ **Signaler les fuites d'eau**.

▶ **Ne pas rester trop longtemps sous la douche**, pour économiser l'eau potable et l'énergie nécessaire à faire chauffer l'eau.

▶ **Ramasser ses déchets** (papiers, pansements, flacons vides…) **et les trier** pour les mettre dans les poubelles appropriées (ordures ménagères ou déchets recyclables).

Sur le terrain ou dans la salle de sport

Que ce soit lors de l'entraînement ou pour une compétition, tous les équipements doivent rester en bon état. Pour le confort de tous, il vous faudra veiller à ce que les licenciés :

▶ **Ne laissent aucun déchet derrière eux :** les usagers suivants ne perdront pas de temps à nettoyer le terrain et ses abords avant de pouvoir s'entraîner…

▶ **Respectent le matériel mis à leur disposition :** il durera plus longtemps.

▶ **Soient attentifs à la nature qui les entoure**, pour respecter la faune et la flore environnante (insectes et invertébrés, petits mammifères, plantes sauvages et arbres).