



ÉCO  
SPORT

# Guide de l'éco-sportif

Les bons gestes du sportif éco-responsable



métropole  
ROUENNORMANDIE

Comme les clubs sportifs, tu peux t'engager dans une pratique sportive favorable à l'environnement, en buvant l'eau de la Métropole et en réduisant tes déchets pendant ton activité. Réduire tes déchets permet d'éviter de les transporter, de les traiter pour les recycler ou de les brûler.

La balle est dans ton camp !

## Dans ton sac de sport

Emporte une gourde, au lieu d'utiliser une bouteille en plastique. Ta gourde est réutilisable et évite les nombreux déchets issus des bouteilles en plastique jetables.



Utilise un savon ou un gel douche grand format, qui produit moins de déchets que plusieurs petits contenants ou petites bouteilles.



Utilise une boîte à goûter, qui évite les emballages en papier, en aluminium ou en film plastiques qui seraient jetés.





## Pour venir au sport

Viens au sport à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture. Ce n'est pas polluant et ça permet de s'échauffer avant l'entraînement ou le match.



Quand il y a des petits problèmes mécaniques sur ton vélo ou ta trottinette, n'hésite pas à les faire réparer. Sinon tu peux les donner à une association qui les réutilisera.

## À la fin de la saison

Si ta tenue et tes chaussures de sport ne te vont plus, échange-les ou donne-les à un autre sportif.





## À la maison et à l'école

**Tu peux aussi avoir un comportement éco-responsable, réduire tes déchets et agir en faveur de l'environnement à la maison et à l'école en :**

- buvant l'eau du robinet pendant les repas
- consommant des fruits et des légumes de saison et locaux
- donnant tes livres, tes jouets, tes vêtements ou ton vélo au lieu de les jeter
- utilisant des piles rechargeables plutôt que des piles jetables
- utilisant le recto et le verso de tes feuilles de papier et de tes cahiers
- imprimant tes documents uniquement si c'est nécessaire
- compostant les déchets végétaux quand tu jardines avec tes parents
- te déplaçant à pied, en roller, en trottinette ou en bus plutôt qu'en voiture
- évitant d'utiliser des gobelets en plastique ou des assiettes en carton.



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

**Partager ces comportements en famille  
et avec les copains, c'est encore mieux !**