

# V++

## LIMITEZ VOTRE IMPACT DANS LA PRATIQUE DE VOTRE ACTIVITÉ matériel, transport, alimentation et écosystème



## Pourquoi cette fiche ?

Tempêtes, canicules, fonte des glaciers... Ce sont les signaux d'un dérèglement climatique planétaire. Aujourd'hui, la communauté scientifique s'accorde sur la cause majeure de ce dérèglement : l'augmentation des gaz à effet de serre due aux activités humaines.

50% des émissions de CO<sub>2</sub> trouvent leur origine dans ce que nous mangeons, les moyens de transport que nous utilisons et la façon dont nous nous chauffons... nos modes de vie sont donc liés à l'environnement et chaque geste compte !

Parce que le temps des discours doit faire place à celui de l'action, la Fondation Nicolas Hulot et Mountain Riders souhaitent donner des clés pour agir à tous les sportifs qui abordent la montagne par leurs loisirs en leur proposant d'adopter les bons gestes pour la planète.

## Une initiative commune

### MOUNTAIN RIDERS

Association loi 1901 née en 2000, Mountain Riders souhaite faire la promotion des alternatives de développement durable en montagne auprès du grand public et des professionnels pour la mise en place d'un tourisme responsable et réfléchi. Elle développe ainsi différents outils et campagnes de sensibilisation (expositions, DVD, flyers) ainsi que le Guide Vert des stations de montagne.

Pour en savoir plus : [www.mountain-riders.org](http://www.mountain-riders.org)

### FONDATION NICOLAS HULOT

Depuis sa création en 1990, la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme s'est donné pour mission de modifier les comportements individuels et collectifs pour préserver notre planète. Reconnue d'utilité publique et dédiée à l'éducation à l'environnement, elle sensibilise ainsi le public aux richesses et à la fragilité de notre patrimoine naturel et informe au respect de la nature et aux gestes écocitoyens.

Pour en savoir plus : [www.fnh.org](http://www.fnh.org)

## Evaluez votre impact

### OÙ J'EN SUIS ?

La capacité des milieux naturels à se régénérer est bien plus lente que la vitesse des bouleversements imposés par l'homme à travers ses activités. Pour lutter contre le dérèglement climatique, une seule solution : changer de comportement ! Estimez votre impact personnel et engagez-vous !

1 – Pour mon matériel	A. Je privilégie les réparations et les circuits d'occasion	B. J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste ou éco-conçu	C. J'achète régulièrement les nouveaux produits qui sortent
2 – Pour laver mon vélo :	A. J'utilise une éponge et un chiffon	B. J'utilise un jet d'eau et un chiffon	C. J'utilise des lingettes jetables
3 – En montagne :	A. Je reste toujours sur les sentiers	B. Je sors parfois des pistes mais pas dans les zones protégées	C. Je vais où je veux
4 – Pour me désaltérer :	A. J'utilise une gourde ou un camel pack avec de l'eau du robinet	B. J'utilise de grandes bouteilles d'eau minérale que je re-remplis	C. J'utilise de petites bouteilles d'eau minérale neuves
5 – Concernant mes déchets ou mes mégots de cigarette :	A. Je les garde avec moi et je les trie	B. Je les rapporte à la poubelle la plus proche	C. Je les laisse dans la nature
6 – J'achète mes produits alimentaires :	A. Avec un emballage minimal ou sans emballage	B. Avec un emballage recyclable	C. Avec un emballage individuel, je ne fais pas attention

7 – Mon repas de midi ou mes produits alimentaires viennent :	A. D'un circuit court : le marché local ou la coopérative	B. D'un circuit mixte : marché / supermarché	C. D'un circuit long : supermarché
8 – Je mange de la viande ou du poisson :	A. Moins d'1 fois par semaine	B. 2 à 3 fois par semaine	C. Tous les jours
9 – Je suis venu :	A. A pied, vélo ou train	B. Bus	C. Voiture
10 – J'ai parcouru :	A. < 100 km	B. Entre 100-500 km	C. > 500 km
11 – Si je suis venu en voiture : quelle est sa consommation ?	A. < 6 l/100 km	B. 6-10 l/100 km	C. > 10 l/100 km
12 – Dans ma voiture, nous étions :	A. 4 ou plus	B. 2 à 3	C. Seul

**EVALUATION :** A=1pt B=2pts C=3pts

12 à 18 pts : Eco-rider : bravo ! Tu prends soin de ta planète.

Continue et surtout passe le message !

19 à 25 pts : Tu fais des efforts pour éviter le gaspillage des ressources, tu es sur la bonne voie...

26 à 36 pts : Il faut changer tes habitudes ! Pour que nous puissions encore en profiter dans quelques années !

### ENGAGEZ-VOUS !

Le Défi pour la Terre est une campagne de mobilisation nationale, lancée par l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) et la Fondation Nicolas Hulot, qui incite chacun d'entre nous, individuellement ou collectivement, à passer à l'action en adoptant des bons gestes au quotidien.

[www.defipourlaterre.org](http://www.defipourlaterre.org)

Avec le soutien de

