

Sport et biodiversité

Respecter la place de chacun sur la planète, notre plus beau terrain de jeu

36 % des activités sportives se font en plein air et en milieu naturel.

Source : INJEP

43 % des pratiquants de sports de nature ne sont pas ou peu au courant des impacts du dérangement lié à leur pratique.

Source : Étude sociologique Gruas (2020)

27 millions de randonneurs en France arpentent les espaces naturels via les différents chemins de randonnée.

Source : FF Randonnée

Les déchets en montagne en 3 chiffres...

Lors d'une cinquantaine d'opérations de ramassage de déchets en montagne, organisées par Montagne Zéro Déchet en 2022...

- **11** : Plus de 11 tonnes de déchets ont été récoltés
- **24 000** mégots ont été ramassés
- **63** tonnes de déchets, dont 4 tonnes de mégots, auraient été ramassés en extrapolant, si le ramassage avait eu lieu dans les 288 stations françaises

Connaissez-vous le plogging ?

Le plogging consiste à ramasser les déchets que vous trouvez pendant votre session de course à pied. C'est un excellent moyen d'allier sport et écologie !

Des pollutions à fortes conséquences pour la faune et la flore marine

1. Le dérangement visuel ou auditif des mammifères et des oiseaux marins
2. L'émission de substances biologiquement actives dans le milieu
3. Le rejet de déchets
4. Des dommages physiques sur le milieu, consécutifs au mouillage et à l'ancrage des bateaux

Les bienfaits du sport en pleine nature

- Diminution du stress
- Augmentation de l'énergie
- Reconnexion à la nature
- Amélioration du sommeil
- Oxygénation et renforcement du système immunitaire

4 solutions pour faire du sport sans abîmer la biodiversité

- **Je respecte** les règles de protection des milieux naturels, la faune et la flore
- **Je reste** sur les sentiers balisés lorsque je fais du sport dans la nature
- **Je ramasse** les déchets que je trouve sur mon parcours (ex : plogging)
- **Je sensibilise** mon entourage aux règles de bonne conduite

On récapitule !

- **PLUS** de respect et de protection de la biodiversité terrestre et marine
- **MOINS** de déchets et de dérangement de la faune et de la flore

Pour une planète et un cœur en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie : www.ecolosport.fr

En partenariat avec la République Française et l'ADEME