

équiterre



Changer le monde dans les événements sportifs

Mode d'emploi

pour des courses écoresponsables

AU PROGRAMME

Une course écoresponsable c'est quoi?	3
Éviter les obstacles de parcours	3
S'inspirer des champions	4
Des freins tenaces	5
L'objectif ultime : la réduction!	5
Approvisionnement / fournisseurs	6
Transport et déplacements	6
Alimentation	7
Gestion des matières résiduelles	7
Communication/promotion	8
Partenariats et visibilité	8
Sensibilisation et éducation à l'environnement	9
Besoin d'un coup de pouce?	9
Comment être un participant écoresponsable ?	10
Des ressources gagnantes!	11

Crédits

Recherche et rédaction : Annick Girard
Validation : Colleen Thorpe, Caroline Voyer
Révision linguistique : Guylaine Fortin
Graphisme : Dale Robertson
Crédits photos : Alexandre Campeau-Vallée et Dale Robertson

Merci au Conseil québécois des événements écoresponsables pour sa précieuse contribution à ce guide.



Participants à la course *Changer le monde d'Équiterre* en 2016

Une course écoresponsable c'est quoi?

Il s'agit d'une activité sportive qui tient compte et respecte l'intégrité de l'environnement physique, social et économique et ce, à court et à long terme. Implanter des mesures écoresponsables c'est apporter une attention particulière à chaque facette de l'évènement, dès le début de sa planification, afin d'augmenter ses retombées positives sur le plan social et économique tout en minimisant ses impacts sur la planète.

Éviter les obstacles de parcours

La tenue d'un évènement sportif, qu'il soit de grande ou de petite envergure, entraîne nécessairement des impacts. Le plus important est certainement d'amener les gens à bouger en plein air et à adopter de saines habitudes de vie. Sur le plan de la santé, la popularité des évènements de course à pied au Québec est un atout indéniable pour la société. Bien des courses sont aussi associées à des causes ou à des organisations ayant des missions sociales importantes. Y participer c'est aussi appuyer une bonne cause et poser un geste significatif.

Comme toute bonne chose, les évènements sportifs ont aussi des impacts moins positifs, notamment sur le plan environnemental. Le transport des participants et la production de déchets sont les plus nuisibles (Villeneuve et Villeneuve, 2009). Selon l'emplacement de l'évènement et le moyen de transport utilisé par les participants, la quantité de gaz à effet de serre (GES) émise a un impact qui mérite toute notre attention. Quant à la production de matières résiduelles, [une personne peut en produire 5 fois plus pendant un évènement que dans son quotidien](#) (Levert et autres, 2008), laissant ainsi des traces visibles qui requièrent absolument des solutions.

De manière plus spécifique, les évènements de course à pied présentés chaque année comportent plusieurs enjeux problématiques : distribution de bouteilles d'eau à usage unique et produits énergétiques emballés, remise d'objets promotionnels non durables (médailles, t-shirt, trousse du coureur, etc.), production de déchets en quantité et absence de gestion écologique (réduction à la source, réutilisation, recyclage). Le bilan environnemental de ces évènements s'avère souvent très lourd compte tenu de leur nombre élevé chaque année.

L'exemple des bouteilles d'eau à usage unique

Consommées en grande quantité lors de ces évènements, les bouteilles d'eau à usage unique sont un véritable fléau. Au Québec, près de la moitié des bouteilles d'eau consommées se retrouvent dans les sites d'enfouissement. Quand on sait que produire une bouteille d'eau jetable d'un litre requiert 3 litres d'eau et $\frac{1}{4}$ de litre de pétrole, c'est une goutte de trop (Recyc-Québec)! De plus, la plupart de l'eau de ces bouteilles n'est consommée que partiellement. Du gaspillage à plusieurs niveaux!



Photo : Streetwise Cycle

En 2016, pas moins de 574 évènements de course à pied ont eu lieu au Québec, auxquels ont participé 265 500 personnes (source : iskiio.ca).

Ce mode d'emploi vise à permettre aux organisateurs d'évènements et aux participants d'améliorer leur parcours en matière d'écoresponsabilité.

S'INSPIRER DES CHAMPIONS

Nos amis français sont des modèles en matière de sport écolo. Ils ont pris le virage vert il y a longtemps déjà dans ce secteur d'activité. Ils se sont même dotés d'une charte du sport durable en 2008 qui s'adresse aux fédérations sportives françaises et s'articule autour de 8 principes directeurs. Une certification a ensuite vu le jour pour les évènements et projets sportifs respectant des critères de durabilité et de responsabilité sociale et environnementale. Notons aussi les Écogames qui repoussent les limites de l'écoresponsabilité encore plus loin en prônant un minimalisme dans toute l'organisation d'un évènement, limitant au maximum les infrastructures et le matériel utilisé, les services offerts et les ressources humaines impliquées. Rafraîchissant! Il y a des initiatives du genre un peu partout, et bien au-delà du territoire français, où ces évènements sont fréquents.



Une idée savoureuse :
des médailles en chocolat!

Au Québec, on voit surgir des initiatives vertes depuis les dix dernières années. Plusieurs organisateurs se questionnent et tentent de réduire leur impact écologique et d'intégrer des pratiques novatrices. C'est une bonne nouvelle! On voit apparaître l'option de recevoir ou pas le chandail de sport ou tout autre item promotionnel traditionnellement remis à tous les coureurs. Même chose pour les médailles qui sont tranquillement remplacées par des versions fabriquées localement, comestibles ou à partir de matières recyclées. On constate également des efforts pour mettre en valeur les aliments et les fournisseurs locaux et d'autres mesures intéressantes. Tous ces gestes sont un pas dans la bonne direction et méritent d'être encouragés.

DES FREINS TENACES

Même si plusieurs organisations sont engagées dans une voie prometteuse – certaines sont très proactives en développement durable – la plupart des efforts demeurent isolés ou sont incohérents avec d'autres pratiques en place. Par peur d'attirer des critiques d'un public exigeant, plusieurs hésitent à communiquer publiquement leur volonté de devenir plus écoresponsable et à présenter les quelques mesures mises en place. Voici les freins les plus fréquents :

- Trop énergivore en temps
- Les participants seront mécontents si la formule est modifiée
- Mieux vaut miser sur une formule établie qui a fait ses preuves
- Ce sera plus coûteux
- On ne sait pas par où commencer, ni où trouver les ressources
- Manque de connaissance au sein de l'équipe
- Pas de valeur ajoutée
- Le public sera trop critique si la démarche n'est pas parfaite
- Démarche jugée incompatible avec des objectifs de performance
- Image grando de l'écoresponsabilité

Vous reconnaissez certaines de ces craintes? Parfait, cet outil est pour vous! Vous n'êtes pas seul à songer à devenir vert. Chacun doit passer à l'action et faire partie du changement. Plus il y aura de courses écoresponsables, plus cela deviendra la norme à suivre. [Organisateurs et promoteurs d'évènements, à vous de jouer!](#)

L'OBJECTIF ULTIME : LA RÉDUCTION!

Toute démarche écoresponsable qui se respecte doit prioriser la réduction de la consommation de tout genre. Ainsi tous les volets de l'évènement doivent être soumis à cette question essentielle : est-ce vraiment nécessaire? Si la réponse est non, on élimine cet aspect de notre évènement et on passe au suivant. Si la réponse est oui, on s'applique à réduire le poids de ce qui est mis en place ou offert.

Q : Est-ce vraiment nécessaire d'offrir un t-shirt à tous les participants?



R : Non. Le temps et l'énergie requis pour coordonner la production, la commande, l'inventaire et la distribution est déjà un frein majeur. Il peut aussi y avoir des objectifs de visibilité et de partenariat qui y sont liés, mais rares sont les partenaires qui vont refuser une autre forme de visibilité. Misez plutôt sur les médias sociaux qui offrent des résultats plus impressionnants. Dire non à la distribution de t-shirts, qu'ils soient fabriqués de matières synthétiques ou de coton, permet d'éliminer les impacts non négligeables de leur cycle de vie. Par exemple, la production du coton est extrêmement énergivore et polluante et nuit à la santé des travailleurs qui ont souvent de piètres conditions de travail. Minimale, réduisez l'impact de ce choix en offrant au participant l'option de refuser le t-shirt.

DES MESURES GAGNANTES!

Pour augmenter vos performances en matière d'écoresponsabilité, il est important de se doter d'un plan d'action réfléchi en amont qui couvre tous les volets de l'évènement.

Approvisionnement / fournisseurs

- Penser à partager avec d'autres organisateurs le matériel requis pour votre évènement plutôt que de l'acheter. La location est également à privilégier.
- Privilégier les fournisseurs locaux, dont les services sont situés à proximité de l'évènement afin de réduire les déplacements.
- Choisir des fournisseurs de services ayant un plan de développement durable à l'interne ou ayant de bonnes pratiques tant sur le plan environnemental que social et éthique.

LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreuses entreprises favorisent la réinsertion sociale; encouragez-les! Trouvez-les dans le [Répertoire des entreprises d'économie sociale du Québec](#).



Des produits promotionnels écoresponsables

Transport et déplacements

- Choisir la localisation de l'évènement en fonction de la proximité des bureaux des organisateurs, de la proximité du public cible et de son accessibilité en transports actifs et collectifs.
- À toutes les étapes de l'organisation de l'évènement, privilégier des modes de transport écologiques (vélo, transport en commun, autopartage, véhicules électriques ou hybrides). Fournir des options de trajets et autres indications aux participants pour se rendre en transport actif ou écologique. Si le lieu est difficile d'accès, organiser un service de covoiturage et passer le mot!



Borne de recharge pour véhicule électrique.
À privilégier pour les déplacements!

LE SAVIEZ-VOUS?

Amigo Express propose un service de covoiturage évènementiel. Très utile pour réduire l'empreinte écologique liée aux déplacements des participants.

Alimentation

- Éviter le gaspillage en planifiant adéquatement les besoins de nourriture des bénévoles, participants et partenaires.
- Choisir des aliments locaux, bio et équitables.
- Offrir des repas et goûters végétariens pour réduire l'impact lié à la production de protéines animales.
- Privilégier les aliments frais et peu transformés.
- Distribuer le surplus de nourriture à des organismes qui viennent en aide aux personnes défavorisées de la communauté (planifier le don à l'avance, quitte à ne rien avoir à donner le jour venu).
- Composter les restes.
- Oser faire découvrir de nouveaux aliments à valeur ajoutée aux participants!

LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs entreprises proposent des produits innovants et écoresponsables. C'est le cas des jus Loop faits à base de fruits et légumes locaux et « moches » (qui ne correspondent pas aux normes esthétiques habituelles) et des barres énergétiques Naak faites à base de farine de grillons. Il y en a plusieurs autres à découvrir!



Bonne idée; des semences bio locales pour les participants

Gestion des matières résiduelles

- Après avoir réduit tout ce qui peut l'être, il faut s'assurer de pouvoir réutiliser le plus de matériel possible pour de futurs événements.
- Prévoir des installations pour le tri sélectif, pourvues de bacs à recyclage et à compost et des poubelles en quantité suffisante.
- Installer des affiches aux îlots de tri sélectif indiquant clairement dans quel bac déposer les différentes matières résiduelles. S'informer au préalable des normes en place dans la municipalité.
- Idéalement, s'assurer d'avoir une brigade verte pour éviter les mélanges de matières (tout ira à la poubelle dans ce cas) et vider les bacs pleins.

LE SAVIEZ-VOUS?

La gestion écologique des matières résiduelles est un service offert par plusieurs entreprises québécoises qui se feront un plaisir de vous proposer un forfait qui correspond à vos besoins. Un élément à budgéter dans vos frais de base si vous ne souhaitez pas vous en occuper vous-même. Économie de temps et d'énergie assurée!

Communication/promotion

- Il est essentiel de promouvoir publiquement les mesures écoresponsables de votre évènement et ce, afin de créer un effet d'entraînement et de bâtir un mouvement plus large. Avant le jour J : expliquer les différentes mesures afin que les participants se familiarisent avec ces nouveautés et au besoin adaptent leurs habitudes (ex. apporter leur gourde d'eau pour réduire ou éliminer l'utilisation de gobelets d'eau). Indiquer ces informations lors de l'inscription et effectuer des rappels.
- Pendant l'évènement : propager la bonne nouvelle sur le site de votre évènement via les différents canaux disponibles (micro, bannières, etc.). Rappeler les bonnes pratiques que les coureurs doivent adopter sur le site et les féliciter de leurs efforts.
- Après l'évènement : effectuer un bilan des mesures mises en place et communiquer les résultats au public (ex. élimination de 2000 bouteilles d'eau à usage unique, réduction de 50 % des déchets).



Point d'eau zéro déchet

LE SAVIEZ-VOUS?

Certaines compagnies d'eau offrent des bouteilles d'eau réutilisables, des robinets et des supports à bouteilles idéales pour les évènements sportifs. Les coureurs étanchent leur soif directement sous les robinets ou en versant de l'eau dans le creux de leur main. Résultat : aucun gobelet de plastique ou de carton à ramasser sur le site!

Partenariats et visibilité

- Offrir à vos partenaires de la visibilité sur vos outils web (médias sociaux, site internet) et non sur les imprimés qui devront être changés si le partenariat n'est pas reconduit l'année suivante. Les outils web ont une portée beaucoup plus importante. Penser aussi à créer des visuels (affichage sur le site) solides et durables, qui pourront être réutilisés lors des prochaines éditions.
- Privilégier les offres promotionnelles non matérielles qu'offrent vos partenaires aux participants (ex. certificats cadeaux, coupons rabais, entrées gratuites à des activités, etc).
- Cibler des partenaires qui ont une politique de développement durable ou de bonnes pratiques pour une plus grande cohérence avec vos efforts de créer un évènement écoresponsable.



Panneau sandwich et visuel réutilisable

LE SAVIEZ-VOUS?

Adopter des mesures écoresponsables lors de votre évènement est une manière de vous positionner par rapport à d'autres qui n'ont pas encore emboîté le pas. Une belle manière d'attirer des participants et des partenaires!

Sensibilisation et éducation à l'environnement

- Organiser des kiosques et activités de sensibilisation à l'environnement sur le site.
- Remettre une partie des profits à un organisme local oeuvrant à la conservation de l'environnement.
- Obtenir une désignation équitable (gratuit).
- Informer les bénévoles sur les mesures écoresponsables et leur donner un rôle d'ambassadeur en matière d'écoresponsabilité.
- Former une brigade verte pour sensibiliser les participants à la gestion écologique des matières résiduelles, à la protection de la biodiversité, etc.
- Cibler des activités originales et ludiques en lien avec le développement durable.



Le vélo smoothie attire des foules!

LE SAVIEZ-VOUS?

L'Association québécoise du commerce équitable et Fairtrade Canada ont un programme de désignation équitable pour les événements. Un petit geste concret à poser ici au Québec pour des impacts sociaux importants dans les pays du Sud!



BESOIN D'UN COUP DE POUCE?

Vous hésitez encore? Faites-vous accompagner par des professionnels du [Conseil québécois des événements écoresponsable](#) et consultez leur liste de fournisseurs écoresponsables.

Les événements de course à pied contribuent à la santé de la population, mais ne devraient pas se faire au détriment de la santé de la planète.



COMMENT ÊTRE UN PARTICIPANT ÉCORESPONSABLE?

Refusez! Laissez de côté tout ce dont vous n'avez pas besoin

Faites savoir aux organisateurs que vous ne voulez pas de ces items. Proposez des alternatives non matérielles (ex. plutôt qu'une médaille, demandez que les 4 \$ soient investis dans la plantation d'arbres dans la municipalité).



Prenez soin de votre matériel pour optimiser sa durée de vie

Respectez les consignes d'entretien, évitez la sècheuse à tout prix et faites réparer rapidement les moindres petits accrocs.

Réparez ou faites réparer les petits accrocs sur votre matériel

Il existe des centaines de tutoriels sur le web qui expliquent en détail, souvent avec vidéo à l'appui, comment réparer votre équipement. La compagnie Patagonia en propose plusieurs sur son site internet. Consultez-les!



Gardez longtemps vos vêtements et votre équipement!

À moins d'être un coureur professionnel, il est inutile de posséder 3 paires de souliers de course. D'autre part, évitez de remplacer vos souliers et vêtements de sports trop souvent. Privilégiez des coupes et des couleurs sobres qui vont traverser le temps sans se démoder.

Échangez ou donnez votre équipement qui ne vous convient plus

Que ce soit avec vos amis, votre famille, vos collègues ou lors d'évènements d'échanges publics, privilégiez l'échange avant de jeter ou d'acheter. Donnez le reste à des organismes locaux ou à d'autres organisations telles Renaissance, l'Armée du Salut, etc.



Achetez durable! Recherchez les fibres naturelles, certifiées biologiques et équitables

Privilégiez la qualité plutôt que la quantité. Certaines entreprises ont des politiques d'approvisionnement durable et éthiques. Choisissez leurs produits!

Félicitez et encouragez les efforts des organisateurs qui adoptent des mesures écoresponsables

Même si ce n'est pas parfait, faites preuve d'ouverture et de compréhension face à la mise en place de nouvelles pratiques, qui requièrent parfois des ajustements. Acceptez le changement, mieux encore, adoptez ces nouvelles manières de faire.

Abonnez-vous au groupe [Courir écolo](#) sur Facebook pour partager vos trucs et astuces et en découvrir de nouveaux!

Des ressources gagnantes!

- [Norme BNQ sur la gestion responsable d'évènements](#)
- [Conseil québécois des évènements écoresponsables](#)
- [Association québécoise du commerce équitable \(programme de désignation équitable\)](#)
- [Charte du sport pour le développement durable](#)
- [Portail du Sport responsable](#)
- [TrailRunnerFoundation](#)
- [Council for responsible sport \(États-Unis\)](#)
- [Guide des produits promotionnels écoresponsables d'Équiterre](#)
- [Run éco team](#)
- [Sans traces Canada](#)

[Consultez nos suggestions de fournisseurs écoresponsables](#)



Brigade de sensibilisation à l'îlot tri sélectif