

LE DOSS

Courir écolo, c'est possible !



QUAND LE RUNNING SE MET AU VERT !

Enquête

De l'engagement des grandes marques, à l'organisation de courses plus écologiques, tous prennent le pas du développement durable. **pages 2-4**

LES 3 PISTES À SUIVRE POUR COURIR ÉCOLO

page 4

DIDIER LEHÉNAFF

Entretien

L'impact du sport sur l'environnement

page 5

COURSE D'ORIENTATION : DU MILITAIRE AU SCOLAIRE

page 6

L 1132 - 1042 - F: 1,50€



QUAND LE RUNNING



ENQUÊTE

Alexandre Crouzet

La course à pied conquiert de plus en plus d'adeptes chaque année dans le monde. Alors si le retour du printemps promet de voir les athlètes bariolés faire leur grand retour, le monde du Running aussi prépare sa mise au vert. De l'engagement des grandes marques, à l'organisation de courses plus écologiques, tous prennent le pas du développement durable.

.....

On ne compte plus les villes qui ne possèdent pas leur compétition de running. Du « simple » footing au marathon, beaucoup de personnes en sont devenues accrocs. Bien que ce sport fasse partie des moins polluants, son impact écologique pourrait encore être bien réduit. Un pari pour tous aujourd'hui que de protéger notre planète. Heureusement, des initiatives existent pour faire son sport en protégeant l'environnement.

Qu'est ce que le plogging, cette course écolo venue de Suède ?

Contraction de "plocka upp" qui signifie "ramasser" en suédois et de



Deux adeptes du « plogging » à Londres, Mai 2018 - Crédits : Nice Matin

jogging, cette course consiste à ramasser des déchets tout en faisant son footing quotidien. Que l'on court, trottine ou que l'on marche, une tenue de sport, un sac et des gants suffisent pour s'y mettre, sportif aguerri ou non.

En France c'est l'association Run Eco Team, créée par Nicolas Lemonnier, ostéopathe nantais, qui a été la première à populariser la pratique : « Depuis la création du groupe Facebook en 2016, plus de 25 000 déchets ont été ramassés et plus de 2 600 kilomètres ont été nettoyés. Notre devise est "un corps sain dans un environnement sain" ». Run Eco Team est même devenu une application. Elle permet aux coureurs d'enregistrer leurs performances sportives ainsi que le nombre de déchets ramassés. La communauté

compte aujourd'hui plus de 130 000 membres dans le monde.

Une fois la récolte terminée, les ploggeurs ne jettent pas les déchets dans la première poubelle venue, insiste Sandra, ploggeuse depuis 1 an : « Lorsque la cueillette est terminée, on rassemble les déchets pour les trier et les déposer dans les conteneurs de tri de la ville. C'est aussi et surtout ça le plogging. ».

Courir oui, mais courir engagé c'est encore mieux !

Pour ceux qui ne seraient pas prêts à ralentir la cadence pour ramasser quelques déchets, vous pouvez opter pour les courses éco-responsables ! Depuis l'année dernière, de nombreuses courses veulent s'engager à protéger leur terrain de jeu. De la prévention auprès des

G SE MET AU VERT !

coureurs au bannissement des matières polluantes, l'objectif est de faire changer les mentalités pour un respect de l'environnement.

- *Le Marathon Bleu (Ploudalmézeau, Finistère)*

Le Marathon Bleu est un marathon éco-citoyen organisé au profit de l'association *Les enfants de l'Océan*. Une association qui s'engage pour éveiller une conscience écologique chez les plus jeunes. Quatre courses seront proposées : un marathon, un semi-marathon, un 10 km ainsi qu'une course pour les enfants d'un kilomètre. Un événement à faire en famille qui se veut zéro plastique, affirme Anthony Guéneugues, organisateur de la course : « *L'idée est de bannir les bouteilles d'eau et autres plastiques finalement inutiles. Plusieurs stands seront mis en place où des capsules d'eau seront à disposition des coureurs* ». Ces bulles d'eau expérimentées lors du marathon de Londres sont « *une véritable révolution* » ajoute-t-il.

- *La Grande Course du Grand Paris (Champigny-sur-Marne, Paris, Stade de France)*

La Grande Course du Grand Paris est un semi-marathon ainsi qu'un 10 km qui se veulent éco-responsables, populaires et solidaires ! Elle est éco-conçue pour limiter son impact écologique tout en accueillant un



Deux coureurs de la Grande Course du Grand Paris, portant fièrement leur médaille de « finisher » en bambou recyclé - Crédits : La Grande Course du Grand Paris

maximum de participants. Pour cela tout repose sur le développement durable affirme Jérémie Larson, co-organisateur de la course : « *Chaque étape en amont du jour J est pensée pour réduire l'impact écologique de l'événement. On peut compter sur nos partenaires Eau de Paris et Bio c'est bon qui s'occupent d'un ravitaillement sans plastique, moins polluant avec des produits Bio et locaux* ». Outre le ravitaillement alimentaire, la course ne laisse rien au hasard avec l'utilisation de toilettes sèches, une méthanisation (*principe de transformation des matières organiques en méthane*

(biogaz), par fermentation) des déchets alimentaires, une livraison des produits à vélo, et pour couronner le tout, une médaille en bambou fabriquée en France. Seront présents également l'association Run Eco Team pour sensibiliser les coureurs à la pratique du plogging et ramasser un maximum de déchets sur le parcours.

A noter que d'autres courses existent telles que l'ECORUN et l'Ecotrail à Paris, ainsi que le Marathon Vert à Rennes ou encore le Maraisthon dans le Marais Poitevin. . . .

Le pari des équipementiers, pour des produits plus respectueux de l'environnement

Si les courses se tournent de plus en plus vers des initiatives de préservation de l'environnement, les coureurs aussi ont leur carte à jouer avec leur mode de consommation.

La plupart des grandes marques de textiles utilisent des produits toxiques dans la fabrication de leurs équipements. Des substances chimiques considérées comme dangereuses lorsqu'elles sont libérées dans l'air. Heureusement de nombreuses marques en ont pris conscience et s'engagent dans un avenir moins consommateur en ressources polluantes.

Ainsi en 2015, le géant à 3 bandes Adidas s'est associé à *Parley for the Oceans* (association de protection des océans, qui lui fournit les déchets) pour transformer la pollution marine en vêtements de sport. Dans un

entretien accordé au magazine *L'Usine Nouvelle*, Dharan Kirupanathan, le Senior Manager de la *Future Team*, section dédiée à l'innovation chez Adidas a affirmé que l'objectif est « *de supprimer le gâchis et les déchets de la chaîne de production* ». Depuis 2015 c'est déjà plus de 11 millions de paires recyclées vendues, empêchant 2 810 tonnes de plastique d'atteindre l'océan (source Adidas). La firme allemande prévoit de n'utiliser que des matériaux recyclés d'ici à 2024.

De son côté, Vétyver Sport, marque de Running réunionnaise, a lancé cette année un débardeur certifié empreinte carbone 0. Né de deux amoureux de la course à pied, ce débardeur est réalisé à partir de 3 bouteilles de plastique recyclées puis fondues pour en faire un fil à tisser. « *Je trouve le produit incroyable, en plus de protéger notre planète. On a l'impression de rien avoir sur nous, c'est léger et élastique. Je ne m'en passe plus !* » affirme Anne, traileuse

de l'échantillon de sportifs ayant testé le produit.



Le débardeur « Lou-Ann » de la marque Vétyver Sports conçu à partir de 3 bouteilles de plastique recyclées - Crédits : Teten Prod.

Vous n'avez donc plus d'excuses pour ne pas faire un geste pour notre planète tout en vous adonnant à la pratique de votre sport préféré !

3 PISTES À SUIVRE POUR COURIR ÉCOLO

Joggeur débutant ou marathonien confirmé, vous pouvez tous adopter ces 3 conseils écolo ! - Loïs Larges

1- Laisser sa voiture au garage

Vous avez prévu de faire votre jogging matinal demain mais mince, la forêt est loin de chez vous... alors vous optez pour la voiture. Mais pourquoi ne pas partir de chez vous directement en footing ? Ou même à vélo ? Vous évitez les embouteillages et le parking complet et en plus, vous faites un échauffement écolo ! Pensez-y, chaque geste compte !

2- Ne rien jeter à l'aveuglette

Le petit encas entouré d'aluminium, la bouteille d'eau ou même le simple mouchoir, tout y passe. Il suffit d'un moment d'égarement et ça tombe par terre. En compétition comme à l'entraînement, privilégiez les gourdes ou les poches à eau, les poubelles ou les aires de jetage et vous agirez simplement mais concrètement pour notre planète !

3- Recycler, recycler et encore recycler

Combien de shorts, de coupe-vents, de tee-shirts ou de paires de chaussures sont empilés dans votre placard ? Sûrement trop, alors pourquoi ne pas profiter du confinement pour faire un peu de tri ? Il y a sûrement beaucoup de vêtements que vous n'avez pas porté depuis des mois voire même que vous aviez oublié. N'attendez pas que la poussière ou les mites en fassent leur affaire, recyclez les !

Entretien avec Didier Lehénaff sur l'impact du sport sur l'environnement : « Nous sommes encore au Moyen-Âge »

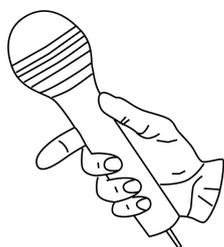
.....



Portrait de Didier Lehénaff -
Crédits : Sport et Citoyenneté

INTERVIEW

Loïs Larges
Clément Fleury



Ancien triathlète de haut niveau et organisateur de conférences à l'Insep, Didier Lehénaff est aussi profondément marqué par l'écologie. Fondateur de l'association SVPlanète (un Sport Vert pour ma Planète Bleue) qui promeut des initiatives plus écologiques dans le domaine du sport, il a également publié un livre-programme dans lequel il expose «100 mesures concrètes pour bonifier l'impact écologique du sport et des sportifs »

.....

Quand et comment avez-vous pris conscience de l'impact du sport sur l'environnement ?

C'était lorsque j'étais président de l'Union Européenne de Triathlon, donc en tant qu'organisateur d'épreuves sportives, que j'ai compris notre rôle dans ce désastre écologique. A chaque compétition, on transporte des athlètes mais aussi des familles, le staff, des médias ou des sponsors qui ont des effets considérables en matière de gaz à effet de serre.

Existe-t-il un manque de conscience écologique chez les sportifs ?

La problématique, c'est qu'aujourd'hui, il n'y a pas de prise de conscience, et donc il ne peut y avoir de passage à l'acte. Depuis des décennies on a fait du sport sans prendre en compte cette caractéristique écologique parce qu'elle est gérée par l'organisation. Au marathon de Paris, le coureur ne se préoccupe pas des déchets qu'il laisse derrière lui puisque les services techniques sont payés pour nettoyer. Aujourd'hui il faut donc rendre le sportif acteur du changement et pas seulement consommateur des biens et ressources planétaires.

Cette prise de conscience peut exister chez certains, mais de manière déconnectée. Lorsqu'un coureur s'entraîne en pleine nature et qu'il est écoeuré par les papiers et les bouteilles qui traînent sur le sol, il ne fait pas le lien avec les déchets qu'il produit lui-même en situation de compétition par exemple.

Les runners sont-ils plus réticents quand cela touche leur pratique ?

Aujourd'hui, il n'y a pas de connexion entre la vie au quotidien et la vie sportive. Les gens veulent bien faire un effort pour la planète mais ne veulent pas qu'on touche à leur sport et à leur confort quotidien. Finalement c'est le problème de notre société. On veut protéger la planète sans renoncer à partir en vacances à l'autre bout du monde, mais tout ça n'est pas possible ! C'est dommage que ce soit le nombrilisme qui l'emporte sur l'effort collectif.

Les marathons sont très polluants, celui de Paris est d'ailleurs un des événements sportifs les plus polluants au monde, comment les rendre plus écologiques ?

Il faut par exemple suivre ce que font certains événements comme le marathon de Londres qui a remplacé ses 750 000 bouteilles en plastique par des capsules biodégradables. Quand je vois qu'il y a encore des bouteilles en plastique au marathon de Paris, je me dis que nous sommes encore au Moyen-Âge ! Rien ne nous empêche d'utiliser l'eau du robinet. L'eau de Paris est parfaitement traitée et de bonne qualité.

Le problème, c'est que les organisateurs du Marathon de Paris ne veulent pas opérer la bascule. S'ils ont aujourd'hui cette réflexion écologique, c'est parce qu'ils n'ont pas d'autres choix que de suivre ce que font les autres marathons mais aussi parce qu'un de leur partenaire, Schneider Electric, leur a mis la pression dans la gestion des déchets. Dans un futur proche, les partenaires ont le pouvoir de faire basculer les choses et de rendre les événements plus écologiques.



L'ANECDOTE
Lois Larges

Course d'orientation : du militaire au scolaire

La course d'orientation, sport relativement méconnu mais pourtant riche en histoire. Entre reconnaissance et développement, cette pratique découle d'un siècle d'aventures.

Ce sport qui allie parfaitement les muscles et le cerveau prend ses racines en 1850 en Suède. Et c'est dans l'armée que la carte et la boussole servaient à l'origine. Se repérer sur un parcours inconnu en pleine nature initiaient parfaitement les soldats lors des entraînements militaires. Le pays ira même jusqu'à créer sa première compétition militaire en 1893.

Mais après le militaire vient le civil, et c'est la Norvège qui prend le relais en popularisant la pratique. Une première course destinée aux civils est organisée en 1897 et depuis, le succès n'a pas cessé, il s'est même scellé puisque dans les années 1930, les mouvements scouts et les profs d'EPS y adhèrent également, dans les pays d'Europe de l'Est dans un premier temps. Un très bel envol dû notamment au développement d'un matériel plus fiable et surtout moins cher ! Les formats se multiplient et les circuits se diversifient, les courses se suivent mais ne se ressemblent pas.

Et c'est après la deuxième Guerre Mondiale que le sport se popularise à grande échelle : création d'une fédération internationale puis nationale, instauration d'un World Orienteering Day, multiplication des clubs et des licenciés... et depuis la course d'orientation est même devenue une épreuve du bac de sport ! Notons également que l'éveil des consciences vis-à-vis de l'écologie a grandement participé à l'essor de cette pratique qui réunit aujourd'hui plus de 25 000 adeptes en France.



BOOST - OUR MOST RESPONSIVE CUSHIONING EVER.
THE MORE ENERGY YOU GIVE, THE MORE YOU GET.

ULTRABOOST PARLEY

