



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY

présente

LES 15 ÉCOGESTES DU RUGBY



POUPARD & BÉKA

LES RUGBYMEN

SOMMAIRE

1. Je choisis les transports en commun.....	5
2. Je privilégie le covoiturage.....	6
3. J'éco-conduis.....	7
4. Je préfère le train.....	8
5. Je visioconférence.....	9
6. Je réduis ma consommation en énergie.....	10
7. J'utilise moins et mieux le papier.....	11
8. Je limite mes déchets.....	12
9. Je recycle mes déchets.....	13
10. Je consomme responsable.....	14
11. J'évite le gaspillage.....	15
12. Je m'équipe raisonnablement.....	16
13. Je donne une seconde vie à mes produits usagés.....	17
14. Je respecte l'environnement qui m'entoure.....	18
15. Je travaille en équipe.....	19



Pourquoi ce guide ?

Comme vous le savez, la Fédération Française de Rugby a défini et met en œuvre une Stratégie de Développement Durable et Responsable.

L'un des enjeux de cette Stratégie, intitulé « La FFR, fédération citoyenne », affiche l'ambition de prendre en compte effectivement et concrètement les enjeux sociétaux et environnementaux dans le fonctionnement interne de notre Fédération. De nombreux projets sont déjà envisagés, mais pour atteindre cet objectif, nous avons besoin de votre engagement au quotidien.

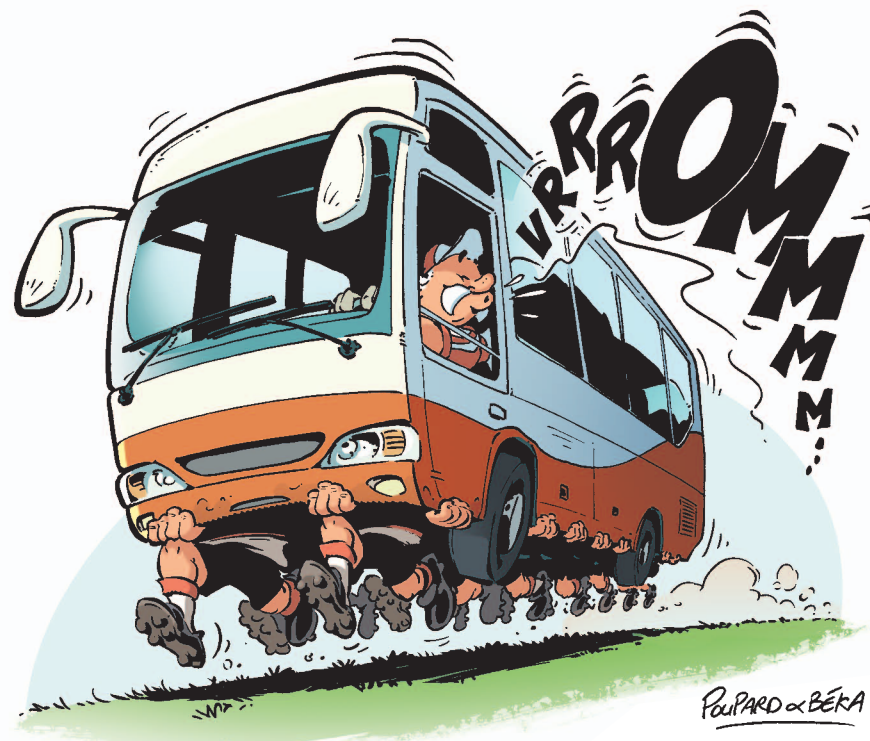
Ce Guide s'adresse à l'ensemble des salariés de la FFR et à tous ceux qui exercent une activité au siège de Marcoussis mais aussi à tous les Comités, les clubs, les dirigeants et les élus du Rugby. Notre objectif : faire de chacun de vous un « ambassadeur du développement durable », en vous proposant des gestes simples à mettre en œuvre au quotidien pour réduire votre impact sur l'environnement.

Nous savons que nous pouvons compter sur la conviction et l'implication de tous.

À vos écogestes !

Pierre Camou
Président de la Fédération
Française de Rugby

1. JE CHOISIS LES TRANSPORTS EN COMMUN

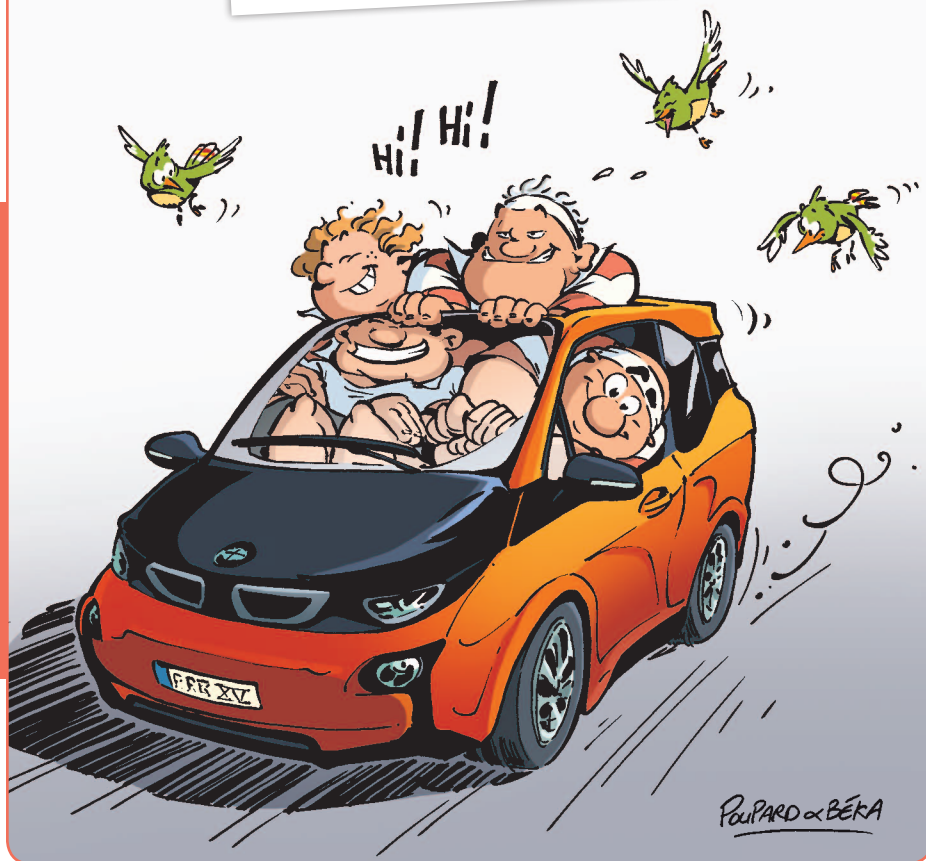


Le mieux est de privilégier les transports en commun pour les déplacements au quotidien, pour aller au stade, à l'entraînement,... autant que possible.

Les transports en commun présentent de multiples avantages :

- Impact environnemental : ils consomment 5 fois moins d'énergie par passager qu'une voiture particulière et rejettent beaucoup moins de CO₂ dans l'atmosphère. Un bus peut transporter en nombre de passagers l'équivalent de 40 à 50 voitures.
- Gain économique : Une voiture coûte à l'année, en moyenne, 20 fois plus qu'un abonnement de bus.
- Qualité de vie : ils permettent également d'éviter le stress de la conduite.

2. JE PRIVILÉGIE LE COVOITURAGE



Si je suis obligé(e) de prendre ma voiture, je privilégie le covoiturage.

En France, 80 % des conducteurs roulent seuls dans leur voiture. En proposant à mes collègues de travail, à mes voisins, à mes amis, ou à mes équipiers de partager la même voiture, je diminue la pollution et mes frais de déplacement. (et je contribue à réduire les embouteillages !)

3. J'ÉCO-CONDUIS



Je démarre en douceur, je conduis en souplesse et je coupe le moteur au-delà de 30 secondes d'embouteillage. Je peux ainsi réaliser plus de 40% d'économie en consommation d'essence et de rejet d'émissions polluantes.

Autre réflexe à adopter : veiller à entretenir régulièrement son véhicule. Des pneus gonflés à bonne pression et des équipements en bon état contribuent à limiter de façon non négligeable les pertes inutiles en carburant.

4. JE PRÉFÈRE LE TRAIN



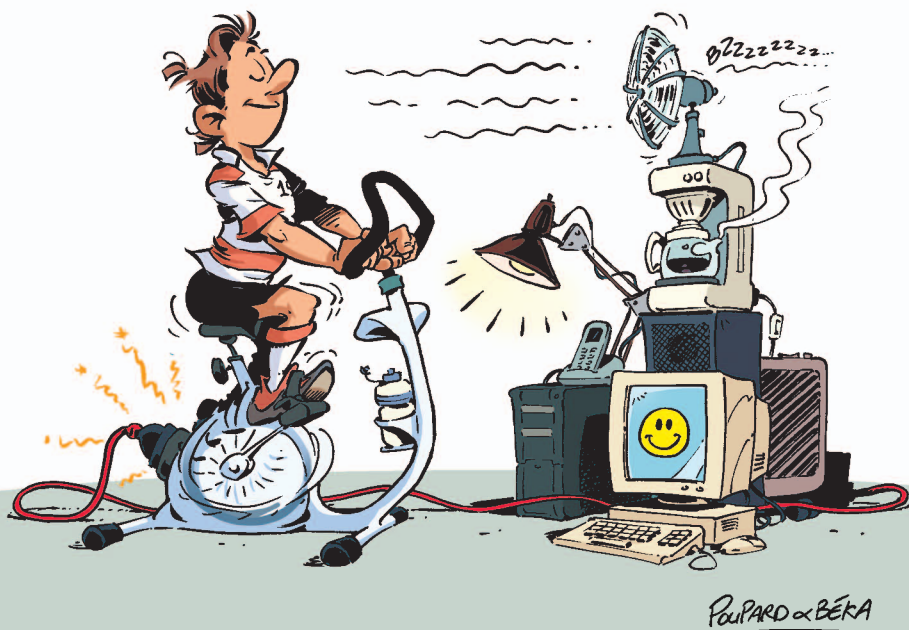
Pour mes déplacements professionnels ou pour partir en vacances, sur courtes et moyennes distances, je préfère le train. Par exemple, un trajet Paris-Nice est 25 fois moins polluant en train qu'avec d'autres moyens de transport...

5. JE VISIOCONFÉRENCE



J'évite les déplacements professionnels inutiles grâce aux visioconférences et aux conférences téléphoniques. Je ne perds pas de temps, je réduis mon impact sur l'environnement et j'évite des coûts supplémentaires et la fatigue liée aux déplacements.

6. JE RÉDUIS MA CONSOMMATION EN ÉNERGIE



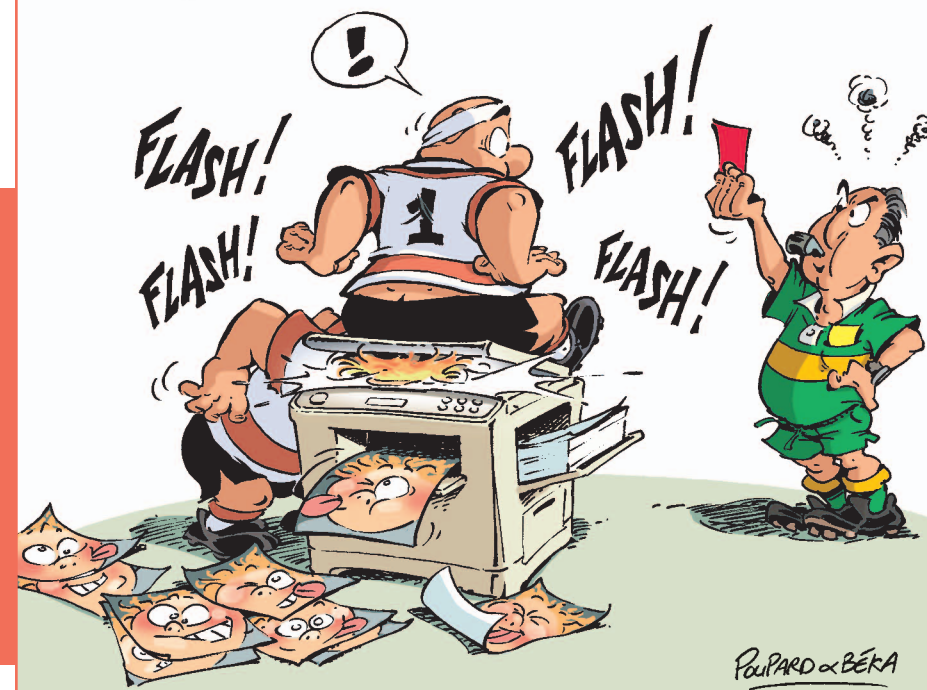
J'utilise au maximum la lumière naturelle, en plaçant mon bureau près des fenêtres et en éteignant dès que le soleil brille.

L'hiver, j'évite de surchauffer : 20°C au maximum. L'été, la climatisation doit être réglée à 25°C au minimum.

Dès que je quitte mon bureau, une pièce, une salle de réunion, les toilettes ou des vestiaires :

- **J'éteins la lumière.** 10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour, c'est 5 jours d'éclairage continu au bout d'un an...
- **J'éteins mon ordinateur, l'imprimante, la télévision, la machine à café...** Attention à la mise en veille : un ordinateur de bureau en mode veille consomme encore entre 20 et 60 W.
- **Je débranche les chargeurs,** un chargeur non relié à un appareil chauffe et consomme de l'électricité pour rien.

7. J'UTILISE MOINS ET MIEUX LE PAPIER

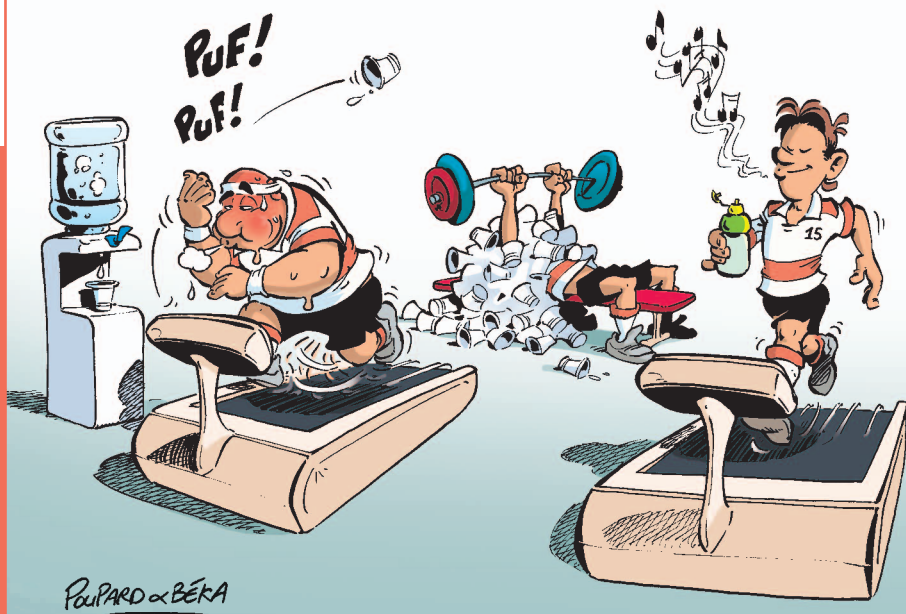


Un employé de bureau consomme en moyenne 20 000 feuilles de format A4 par an, dont la majeure partie est jetée à la poubelle. **Le papier constitue les trois quarts des déchets produits au bureau.**

- Je privilégie le courrier électronique.
- J'imprime uniquement les documents dont j'ai véritablement besoin.
- Si je dois vraiment imprimer, j'imprime toujours en recto-verso, de préférence en noir et blanc pour économiser l'encre, voire « 2 pages par feuille » pour les documents écrits gros.
- Je réutilise les papiers imprimés inutiles en brouillon. Une feuille imprimée sur 6 au bureau n'est jamais utilisée...

Chez moi aussi : 20 milliards de publicités et journaux gratuits sont distribués chaque année dans les boîtes aux lettres, soit 17 kg par personne. Pour les supprimer, j'applique le petit autocollant "Stop pub" sur ma boîte aux lettres, signifiant mon refus de recevoir ces imprimés.

8. JE LIMITE MES DÉCHETS



Le « meilleur » déchet est encore celui que l'on ne produit pas.

J'utilise un seul gobelet pour toute la journée, ou une seule tasse pour limiter l'utilisation des gobelets en plastique.

Je privilégie les sacs réutilisables à ceux en plastique dont on ne se sert qu'une seule fois. Un sac en plastique est utilisé pendant 20 minutes en moyenne... et met plus de 400 ans à se dégrader dans la nature.

Je privilégie les produits rechargeables, réutilisables ou à plus longue durée de vie et j'évite de consommer des produits packagés en petit format et suremballés.

9. JE RECYCLE MES DÉCHETS



Le tri sélectif est le premier pas vers le recyclage.

Au bureau :

- Je trie le papier en le jetant dans la corbeille spécifique.
- Je sépare les canettes, les bouteilles en plastique, et les bouteilles en verre des autres déchets, et les jette dans les bacs prévus à cet effet.
- Je me renseigne auprès du service informatique pour les cartouches d'encre d'imprimantes et les appareils informatiques ne fonctionnant plus.

Chez moi, je continue mes gestes de tri :

- Le verre dans le conteneur à verre,
- Dans le bac de tri, tous les autres déchets recyclables comme le carton, le papier, les journaux, les canettes, les bouteilles et les flacons en plastique
- De nombreux points de collecte sont mis en place à proximité (magasins) pour les ampoules, les piles,...
- Dans le composteur, les déchets organiques comme les déchets verts, restes de repas, épluchures de légumes...
- Tout le reste va dans la poubelle classique.

10. JE CONSOMME RESPONSABLE



Votre consommation peut aussi avoir des impacts sur l'environnement. Selon leur mode de production, la distance qui sépare le lieu de production du lieu de consommation, leur emballage...

Je consomme local et de saison. Les produits de saison sont meilleurs et nécessitent moins d'énergie pour leur production.

Je privilégie les achats responsables :

- Dès que possible, je privilégie les produits alimentaires éco-labellisés, par exemple les produits issus de l'agriculture biologique (bénéficiant du logo AB ou du label bio européen) ou du commerce équitable.
- Je choisis des équipements économes en énergie (étiquette énergie), des produits durables, recyclables et/ou recyclés, réutilisables ou rechargeables (stylos).

Je réduis ma consommation en eau au quotidien en privilégiant les douches, en coupant l'eau en se brossant les dents, en étant très vigilant sur les éventuelles fuites,...

11. J'ÉVITE LE GASPILLAGE



Un tiers des aliments sont produits pour être jetés.

Qu'il s'agisse d'un aliment oublié au fond du frigo, qui a dépassé la date limite de consommation, ou des buffets intouchés lors des événements, chaque année, nous jetons en moyenne 155kg de nourriture par an et par personne. À cela s'ajoute les deux millions de tonnes par an non commercialisées par la grande distribution.

Je m'organise en amont, au moment des courses ou lors de l'organisation d'événements pour limiter les pertes.

12. JE M'ÉQUIPE RAISONNABLEMENT



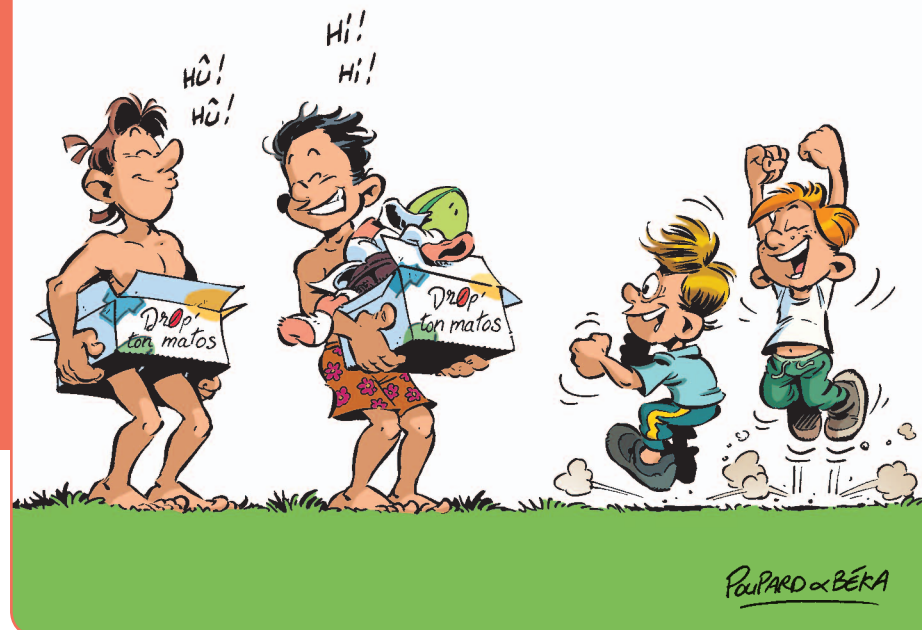
Une chose est sûre, le sport est bénéfique pour la santé. Pratiquer une activité physique permet de réduire les risques de maladie et a également des effets positifs sur la santé mentale et le bien-être général. 30 minutes d'activité modérée 5 fois par semaine ou 20 minutes d'activité intense 3 fois par semaine suffisent.

Bon pour soi et bon pour la planète, si on le pratique de manière responsable !

Je n'achète que le matériel nécessaire : pas besoin d'être suréquipé, il vaut mieux privilégier la qualité à la quantité.

J'évite le « jetable » et les effets de mode, j'entretiens mes équipements et les fait réparer si nécessaire. J'utilise une gourde plutôt que des bouteilles en plastique jetables.

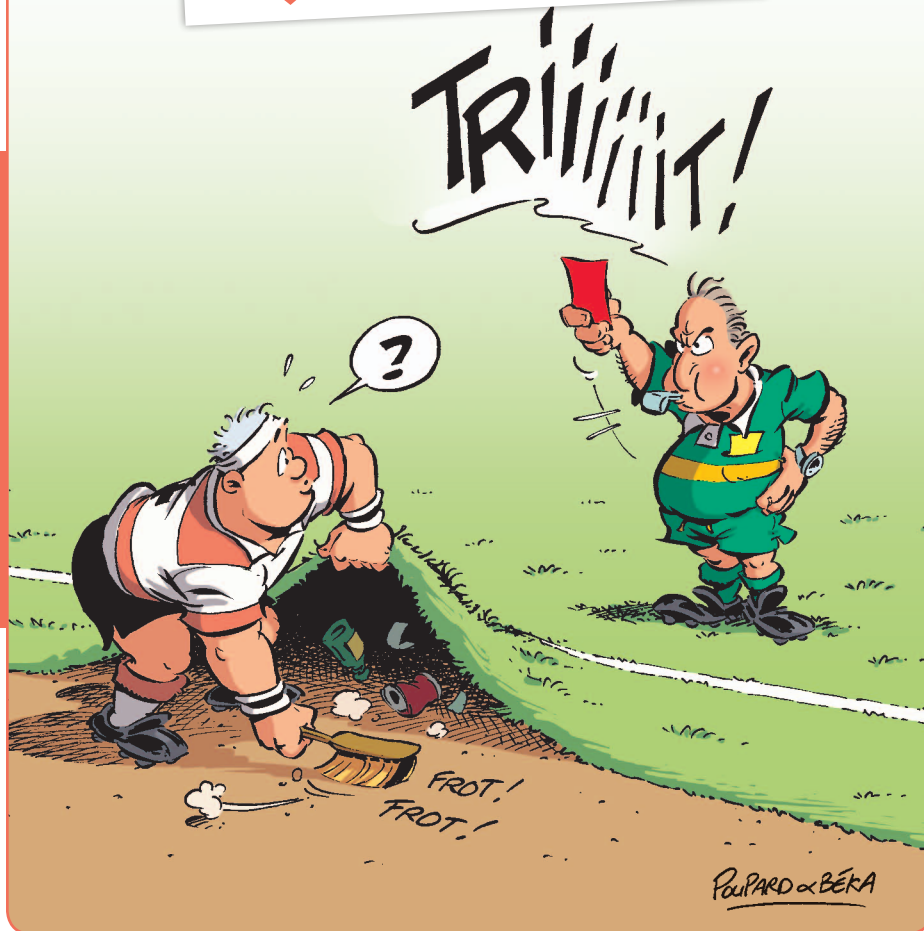
13. JE DONNE UNE SECONDE VIE À MES PRODUITS USAGÉS



Au lieu de jeter, pensez aux associations caritatives. Un vêtement, un meuble ou des jouets jugés inutiles ne le sont pas forcément pour autrui. Certains organismes récupèrent même des appareils hors d'usage pour les réparer.

Je n'hésite pas à donner ce dont je n'ai plus besoin : l'opération « Drop' ton Matos » de la FFR permet de collecter des équipements sportifs en bon état, puis à les redistribuer auprès de fédérations de rugby de pays émergents.

14. JE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT QUI M'ENTOURE



Je ne jette pas mes déchets par terre. Une canette en aluminium jetée par terre mettra minimum 10 ans à se décomposer, une bouteille en plastique plus de 100 ans... Je suis également vigilant sur la route : les déchets jetés le long des routes en France peuvent représenter de 10 à 500 kg de déchets par kilomètre !

15. JE TRAVAILLE EN ÉQUIPE



Les écogestes seront plus efficaces si on les fait tous ensemble. Il est beaucoup plus facile, plus mobilisateur et plus agréable d'agir ensemble, dans le cadre de sa famille, de son entreprise, de son équipe, de son club, de sa fédération. C'est aussi une démarche globale, qui demande l'implication de chacun.



Les Rugbymen © Bamboo Édition - Béka & Poupard.
FFR - Fédération Française de Rugby