

Focus

7 conseils pour limiter l'impact du sport sur l'environnement

Foot, tennis, basket, gym, fitness... La pratique d'un sport rime souvent avec déplacements, matériel et pollution. Comment combiner sport et écologie ?



Comment combiner sport et écologie ?

Faire du sport, c'est bon pour la santé et pour le moral ! Mais comme pour toutes nos actions, l'impact environnemental n'est pas neutre... Pourtant, l'environnement influence lui aussi notre pratique sportive.

Alors que faire pour continuer à faire du sport tout en préservant la planète ? Quelles actions ont réellement de l'impact ? Quelles sont les bonnes adresses pour louer et/ou acheter du matériel ? Existe-t-il des marques de sport éco-responsables ? Et l'alimentation sportive et durable, ça existe ?

Sommaire

- [Connaitre l'impact environnemental de son sport](#)
- [Choisir des modes de déplacement moins polluants](#)
- [Préférer des boissons et de la nourriture à moindre impact](#)
- [Opter pour un équipement qui tiendra longtemps](#)
- [Choisir des vêtements de sport durables](#)
- [Préserver la nature et la biodiversité dans sa pratique](#)

- [Limiter la production de déchets](#)
- [Pour aller plus loin](#)

Connaitre l'impact environnemental de son sport

Les chiffres le démontrent, les Belges sont de plus en plus sportifs et sportives. Le nombre d'affilié·es dans les clubs est en constante augmentation^[1].

Quel est le sport le plus pratiqué en Belgique ? Chez les hommes, le trio de tête est le foot, le tennis et le basket. Du côté des femmes, c'est l'équitation qui se démarque, suivie de la gymnastique et du tennis.

Remarque : Difficile de trouver des chiffres renseignant toutes les pratiques sportives (en et hors club). On garde donc en tête que les données ci-dessous n'incluent pas les sports pratiqués hors des clubs comme la course à pied, la natation, le fitness, le vélo...

Nombre d'affilié·es dans les fédérations sportives en Wallonie-Bruxelles

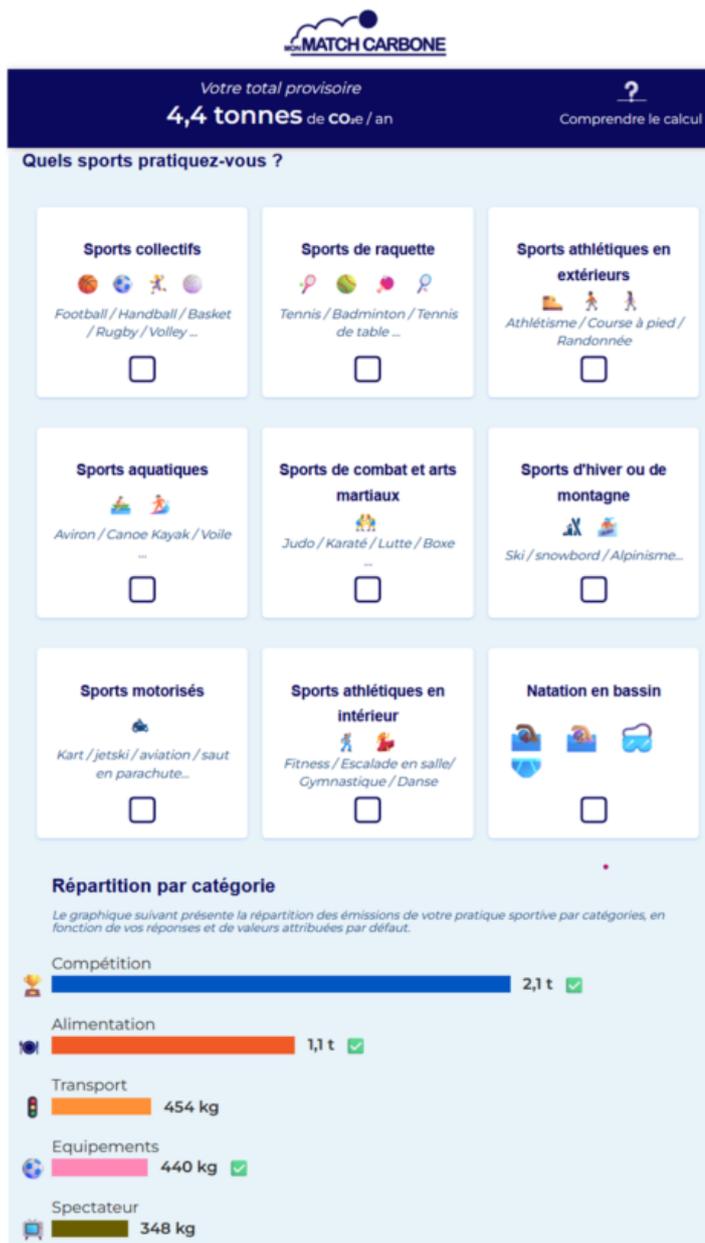
Hommes	Femmes
 Football 187 418	 Ligue équestre 32 997
 Tennis 48 743	 Gymnastique 25 445
 Basketball 34 162	 Tennis 20 297
 Football en salle 22 899	 Football 17 035
 Golf 20 320	 Basketball 16 615

Source : Fédération Wallonie-Bruxelles - Année 2021

Infographie : écoconso - Source : [Fédération Wallonie-Bruxelles](#)

Les activités sportives ont divers impacts sur l'environnement : [émissions de gaz à effet de serre, impacts sur la biodiversité, participation à la pollution plastique...](#)

Que faire ? Tout d'abord, on se renseigne sur **l'impact du sport que l'on pratique**. On peut par exemple faire le quiz de « [Mon match carbone](#) » (français) qui permet d'évaluer l'impact de sa pratique sportive individuelle^[2] et donne différentes pistes pour le diminuer.



Interface de Match Carbone - Source : [Match Carbone](#)

Quelques éléments pour se faire une idée rapide de l'impact des activités sportives :

- les trois sports les plus polluants en termes d'émissions de GES quand on ne prend en compte que les [transports seraient la plongée, le surf et le golf](#) ;
- toujours en prenant en compte le transport, les sports les **moins émetteurs** de CO2 en ne prenant en compte que les [transports seraient le fitness, le tennis et le football](#) ;

- les sports utilisant le plus d'eau seraient **le hockey et le golf** ;
- **le tennis et le badminton** participeraient fortement à la pollution en matière de déchets, leurs balles et volants étant jusqu'à présent très peu recyclés...

On constate que la discipline qu'on a choisie est particulièrement émettrice de gaz à effet de serre, très gourmande en eau ou encore fortement polluante ? On réfléchit : est-il possible de faire changer les choses en discutant avec son club ? On peut amener la discussion et réfléchir ensemble à des mesures globales.

> **On va plus loin : "[Quel est l'impact du sport sur l'environnement ?](#)" et dans "[Evènements sportifs : quel impact sur l'environnement?](#)"**



Les sports les plus polluants dans leurs transports seraient la plongée, le surf et le golf.

Choisir des modes de déplacement moins polluants

Pour se rendre à l'entraînement ou à des compétitions, il arrive souvent qu'on parcoure plusieurs dizaines de kilomètres (et parfois bien plus !). Le transport est le levier sur lequel on a le plus de pouvoir d'action. Ce poste est responsable de plus de 20 % des émissions de GES totales de la Belgique^[3]. La voiture est le moyen de transport quotidien le plus impactant et le plus utilisé : 16 % de nos déplacements en voiture sont destinés au sport et autres loisirs^[4].

> Quel est l'impact en terme d'émissions de gaz à effet de serre de notre mobilité vers nos sports? **On en apprend plus dans l'article: [Quel est l'impact du sport sur l'environnement?](#)**

Comment faire pour diminuer son impact ? Si on en a l'opportunité, on choisit un club de sport proche de chez soi ou **accessible en transports moins émetteurs** (à pied, à vélo, en transports en commun...).

Si ce n'est pas possible, on voit s'il est possible d'organiser du **covoiturage avec des coéquipier-es**. On s'aide des [sites facilitant le covoiturage](#) (dont [Togetzer](#) pour les particuliers ou [Blablacar Daily](#) pour les trajets réguliers) et du listing des [parkings de covoiturage gratuits en Wallonie](#).

Et pourquoi ne pas élargir nos pratiques sportives dans nos trajets de tous les jours ? Le vélo ou la marche au quotidien, c'est déjà du sport !

Envie de randonner dans notre pays ? Le Club Alpin Belge a créé un document compilant

des ressources pour « [Randonner autrement](#) » sans voiture en Belgique (ou en montagne) !

Préférer des boissons et de la nourriture à moindre impact

L'alimentation et donc l'[alimentation sportive a aussi ses impacts sur notre planète](#). On estime que l'alimentation représente environ **15 % de notre empreinte carbone générale**. Les personnes sportives ont souvent un apport en protéines extrêmement important.

Ce qui pèse le plus dans la balance ? Les protéines animales. Dans l'imaginaire collectif, les protéines sont spécifiquement retrouvées dans les matières animales telles que la viandes et les produits laitiers. Pourtant, elles sont présentes dans bien d'autres types d'aliments !

> On en apprend plus sur les [protéines végétales et leurs avantages dans cet article](#).

Pas forcément besoin de passer du tout au tout si on ne se sent pas prêt-e. Diminuer sa consommation de protéines animales, c'est déjà faire un premier pas ! On opte pour « l'alimentation flexitarienne » grâce à laquelle on peut déjà [diminuer de moitié son impact en réduisant la viande et les autres produits carnés](#) !

Spécifiquement pour les sportifs et sportives, on retrouve un tas de références en cuisine végétale et sportive, d'encas fait maison, de nourriture déshydratée, de boissons isotoniques...

> En savoir plus : [Sport : comment adopter une alimentation durable ?](#)

Opter pour un équipement qui tiendra longtemps

À chaque sport son équipement. Un mot d'ordre ici : opter pour du matériel de **qualité**, que l'on va garder longtemps et que l'on peut réparer (presque) à l'infini !

Mais trouver des alternatives aux [matières techniques ultrasophistiquées](#)^[5] qui ne font que se développer n'est pas une mince affaire...

On liste ici de bonnes adresses de location et d'achat de matériel durable. On vous parle aussi de quelques marques qui développent des solutions éco-responsables innovantes.

Utilisation occasionnelle : on opte pour la location

Pas besoin de son matériel quotidiennement ? On se tourne vers la location. Pratique et économique, c'est un bon plan pour la planète.



La location de matériel sportif se répand et il est facile de nos jours de trouver une tente, un vélo ou des raquettes en prêt. En plus de ne pas s'encombrer, on fait plaisir à notre portefeuille.

On retrouve parfois ces services dans les infrastructures sportives. Certains magasins proposent également ce service :

- [O2 max](#) ;
- [Les Petits montagnards](#) ;
- [AS adventure](#) ;
- [Decathlon](#) ;
- [Urban tri sport](#) ;
- ...

> **On retrouve toutes ces bonnes adresses de location dans l'article**
« [Location de matériel](#) »

Équipement régulier : on achète responsable

Pour l'équipement que l'on utilise régulièrement, la location peut ne pas être suffisante. On se renseigne alors sur les alternatives du secteur. Entre matières éco-responsables et seconde main... on fait le point.

• Un équipement éco-responsable

Le matériel le plus éco-responsable est celui qu'on garde longtemps. Alors on s'assure de la solidité de celui-ci, pour autant qu'il respecte les critères de performance liés à la discipline (poids, taille...).

Certaines alternatives à base de matières naturelles (du liège, du caoutchouc, du bois...) ou recyclées commencent à se développer. Voici quelques exemples :

- on retrouve du **matériel de camping** en matières naturelles chez « [Vivre dans la nature](#) » ;
- des **ballons de sport éco-conçus** chez [Rebond](#) ;
- des accessoires **d'escalade en textiles recyclés** chez [Symbioz Climbing](#) ;
- des **vélos en bois** de la forêt de Soignes fabriqués en Belgique chez [Zafi Cycle](#) ;
- du matériel de **yoga en matières naturelles** ou recyclées chez [Pierre Sport](#)...

La liste est encore longue. On se renseigne près de chez soi si on souhaite soutenir ces initiatives.

Et si un élément est abîmé, on le répare si c'est possible. **On voit ça dans le point** « [Limiter ses déchets](#) ».

• La seconde main

Acheter du matériel sportif de seconde main, est-ce possible ? Et est-ce **recommandé** ? **Tout dépend du matériel**... Acheter du matériel de sécurité en deuxième main n'est pas forcément une bonne idée. On pense par exemple à une corde, un piolet (pour l'alpinisme ou l'escalade) ou un casque (attention aux casques accidentés !).

Pour toute une autre série d'équipement, cela ne pose aucun problème. La seconde main

Choisir des vêtements de sport durables

• Le problème des vêtements de sport

Les vêtements de sport sont en grande majorité réalisés en matières synthétiques issues de la pétrochimie. Le problème de ces fibres ? Elles vont rejeter des [microplastiques](#) lors de leur utilisation et de leur lavage.

Certains vêtements sont également traités avec des matières très polluantes comme les [PFAS](#) et ne respectent pas souvent les droits humains lors de la conception... L'industrie des textiles n'est pas toujours à la pointe au niveau environnemental et l'industrie du sport semble encore plus à la traîne.

Mais il existe des alternatives. Leur but ? Allier performance et impact moindre sur la planète.

> Lire aussi : [Choisir des vêtements d'extérieur éco-responsables](#)

On le sait, malheureusement, très peu de textiles sont recyclés lors de leur fin de vie. C'est d'autant plus vrai pour les matières synthétiques. Il est d'ailleurs plus simple de faire un textile synthétique [à partir de bouteilles recyclées qu'à partir d'anciens vêtements](#) de sport.

• Alternatives aux fibres synthétiques

Même si les [fibres synthétiques](#) sont les plus utilisées, il est possible de trouver des alternatives naturelles et/ou recyclées. Les [matières naturelles végétales](#) et animales telles que le lin, le coton bio, la laine, les [matières artificielles](#) (tencel, à base d'huile de ricin, des coquilles d'huitres ou encore d'algues), polyester et nylon recyclé... Même dans ces matières alternatives, on retrouve des propriétés intéressantes et techniques. Certaines ont la propriété d'être très respirantes ou très chaudes par exemple.

• Le problème des substances ajoutées

Si on pratique un sport d'extérieur, on est souvent exposé aux intempéries. L'industrie de l'outdoor propose des solutions innovantes face à ces problématiques. Le hic ? Ces innovations vont souvent de pair avec la présence de substances très polluantes qui laissent leurs traces dans l'environnement... Heureusement, de nombreuses marques s'engagent à [retirer les PFAS dans leurs textiles](#).

• Les labels qu'on peut repérer

Il existe quelques labels environnementaux qui permettent d'y voir plus clair dans les textiles de sport.

- **Bluesign** : regarde les impacts de la fabrication du point de vue environnemental.

- **GOTS** : indique les textiles à base de fibres naturelles
- **Oeko-Tex 100** : limite l'usage des certaines substances nocives pour la santé
- **RDS** : un label « bien-être animal » pour les plumes et duvet
- **Fair Wear Foundation** : assure des conditions de travail décentes dans l'industrie textile
- ...

Alors on n'hésite pas à les repérer sur l'étiquette.



Les labels à repérer sur ses vêtements de sport.

De gauche à droite : Bluesign, GOTS, Oeko-Tex 100, RDS, Fair Wear Foundation

> **Plus d'infos** : [Les labels écologiques pour bien choisir ses vêtements d'extérieur](#)

• Des marques qui innovent

Voici une liste non exhaustive de marques qui développent des alternatives plus éco-responsables (labels, fabrication en Europe ou travail à partir de matières naturelles ou recyclées).

Aerth	Matières européennes : naturelles ou recyclées, fabrication en Europe.
Armed Angels	Matières naturelles ou recyclées. Brassières, leggings, shorts... pour femmes.
Azar Gang	Matières européennes dont tout une gamme en matières recyclées. Label Oeko-Tex.
Chlore	Une gamme en matières recyclées. Label Oeko-Tex, fabrication en France. Maillots de natation pour femmes.
Circle sportwear	Matières naturelles et/ou recyclées. Fabrication en Europe
Coureur du dimanche	Matières recyclées. Fabrication en France. Vêtements et accessoires de course à pied.
Dear Denier	Matières synthétiques recyclées. Pour femmes.

Francus	Matières naturelles ou recyclées. Vêtements de sport pour hommes.
Gayaskin	Matières recyclées, teintures. Label Oeko-Tex. Fabrication en Europe. Pour femmes.
Hopaal	Matières recyclées. Fabrication en Europe. Pour le hiking, le trail...
Jog & Jim	Matières naturelles. Fabrication en Europe
Kaly Ora	Matières recyclées. Yoga et maillots de bain.
Kitiwaké	Matières naturelles ou recyclées. Label Oeko-Tex. Yoga, pour femmes.
Lagoped	Matières recyclées.
Les actives	Label Oeko-Tex. Tissus fabriqués en France. Jogging, tennis, yoga... Pour femmes.
Moov360	Matières recyclées. Label Oeko-Tex Fabrication en Europe. Marque belge pour course à pied, cyclisme...
Nosc	Matières recyclées. Labels GOTS et Oeko-Tex.
Ogarun	Matières naturelles (laine de mérinos). Pour le trek, la marche...
Patagonia	Matières naturelles ou recyclées. Mise en avant de la réparation des produits. Vêtements sportifs et techniques (randonnée/marche).
Sensus	Matières biosourcées ou recyclées. Marque made in France sous précommandes. Running.
Unrun	Matières naturelles ou recyclées Label Oeko-Tex. Fabrication en Belgique. Running, pour femmes. Marque Belge
Veja	Matières recyclées. Chaussures de running.
Youmiwi	Vêtements en chanvre. Fabrication en France. Pour la course à pied.

[Zero](#)

Matières recyclées.
Fabrication en France.
Pour le basketball.

Où les trouver ? Chez [We dress fair](#), [Made Nature](#), [J'achète belge](#)...

La seconde main

Comme pour l'équipement, on peut se tourner vers des magasins de seconde main pour trouver ses vêtements de sport. On trouve [la liste des magasins plus haut](#).

Préserver la nature et la biodiversité dans sa pratique

De nombreux sports se pratiquent dans les milieux naturels. On pense à l'escalade en falaise, la randonnée, le trail, l'alpinisme, la course à pied, le ski, la plongée, le VTT....

Le plein air et la nature ont beaucoup d'effets positifs sur nous, sportifs et sportives. Mais de plus en plus souvent, cela a potentiellement des répercussions négatives sur la faune et la flore qui nous entoure : piétinement, érosion, dérangement de la faune, dégradations accidentelles, pollutions plastique et sonore...^[6] Des conséquences parfois difficiles à démontrer. Alors on prend soin de l'environnement et de la biodiversité pendant notre pratique sportive !

> **En savoir plus sur les impacts du sport sur la biodiversité dans l'article [Quel est l'impact du sport sur l'environnement ?](#)**

Quelques conseils globaux : on reste sur les chemins balisés et on évite les zones sauvages ou protégées afin de ne pas détruire la végétation et/ou déranger la faune. Si on voit des animaux sauvages, on ne s'approche pas et on évite de les nourrir. La Ligue de Protection des Oiseaux (France) propose des [ressources pédagogiques en fonction du sport que l'on pratique](#) (trail, ski de rando, VTT...).

On constate une augmentation des mesures favorisant le respect de la biodiversité et c'est tant mieux ! Par exemple, pendant la période de nidification, certains secteurs d'escalade sont fermés aux grimpeurs et grimpeuses^[7].

Limiter la production de déchets

La pratique sportive génère souvent de nombreux déchets. Généralement conçu dans des matériaux complexes visant la performance, le matériel est malheureusement peu recyclé.

> **En savoir plus sur les déchets du au sport [ici](#).**

Le mot d'ordre ? Réduire ses déchets, trier et recycler. Certains sports émettent plus de déchets que d'autres, c'est notamment le cas du tennis, du badminton et du golf qui utilisent du matériel qui devient obsolète assez rapidement (balles et volants).

Alors on commence par où ? Voici quelques astuces pour réduire ses déchets au cours de sa pratique sportive.



Récupération de 200 000 balles usagées – Janvier 2022

Recyclage des balles de tennis en Wallonie - Source : [Score](#)

Réparer quand c'est possible

On répare son sac de couchage, sa doudoune, sa raquette, on ressemèle ses chaussons d'escalade et ses chaussures de marche... Prolonger la vie de nos objets permet de diminuer ses impacts sur l'environnement. De plus en plus de marques s'engagent à offrir un service de réparation en ligne ou même des tutos de réparation pour ses équipements.

Se renseigner sur le recyclage de son matériel et de ses textiles

Trouver les infos concernant le recyclage des vêtements et le matériel de sport en Belgique n'est pas une mince affaire. Heureusement, les choses devraient bientôt changer. D'ici 2025, des filières de tri pour les chaussures et les textiles devraient voir le jour.

En attendant, il existe des initiatives intéressantes.

- Des chaussures de course usagées ? [RunCollect](#) à Liège les envoie en France chez [RunCollect](#) qui les recycle.
- Des chaussures de sport ou des vêtements trop abîmés ? Les magasins [AS Adventure](#), [Nike](#) et Decathlon collaborent avec des filières de recyclage. On peut donc les déposer dans les « recycle box ».
- Des cordes d'escalade usées ? [Le Sac de Nœuds](#) en fait des bracelets, ceintures, porte-clés...
- Les balles de tennis sont désormais récoltées en Belgique afin de les transformer en granulats afin de fabriquer des nouveaux terrains de sport par exemple^[8].
- Des textiles sportifs abîmés ? [Upcycling Champions](#) (Bruxelles) utilise ces matières premières pour créer des objets du quotidien.
- [This is FC88](#) (Pays-Bas) upcycle des maillots de sport en sacs, bobs, t-shirts...
- Des pneus de vélo /chambres à air crevés ? [Bicloo](#) et [la Vie est belt](#) en font de l'upcycling pour en créer de la maroquinerie ou des accessoires vélo. Des initiatives de recyclages sont également en train de se développer par exemple avec [Schwalbe](#) (France).

Adopter des habitudes et du matériel « zéro déchet »

Utiliser une gourde **ou des gobelets réutilisables** lors de compétitions, ça peut réellement faire la différence. Par exemple, l'utilisation de gobelets réutilisables lors des 20 km de Bruxelles en 2023 aurait évité 7 tonnes de déchets sur la journée par rapport aux autres éditions^[9] !

Gels, boissons isotoniques, barres énergétiques... si on fait un sport d'endurance on a parfois l'habitude de les utiliser. La bonne nouvelle c'est qu'il est également possible d'en faire soi-même afin d'éviter les déchets générés. En bonus, on sait exactement ce qu'ils contiennent et la qualité de ce qu'il y a dedans.

> **Plus d'idées dans l'article :** [Sport : comment adopter une alimentation durable ?](#)

Les initiatives « zéro déchet » sont parfois spécifiques au sport que l'on pratique. Par exemple, la start-up [bounce](#) a créé des tubes de balles permettant de créer la pression nécessaire pour garder les balles intactes plus longtemps. On évite ainsi de les jeter trop rapidement.

Pour aller plus loin

- Certain·es sportifs et sportives se lancent dans l'aventure « [Climatosportifs](#) », un collectif de professionnel·les, amateurs et amatrices qui essaient de diminuer l'impact de leurs pratiques sportives, notamment en signant une charte qui fait réfléchir sur le transport, l'alimentation, le matériel...



L'équipe des climatosportifs - Source : [Ecolosport](#)

- Certaines personnes profitent même de leurs activités sportives pour faire des bonnes actions environnementales. On retrouve par exemple le plogging, un jogging où l'on ramasse des déchets en chemin, qui est également décliné également sous format de marche.

Il est possible d'agir de mille et une façons ! On peut décider de s'engager et tenter de faire changer les choses dans son club par exemple. On partage ici des inspirations, sites et podcasts pour faire évoluer notre pratique sportive vers un monde plus durable.

- [Fair play for the planet](#)
- [Ecolosport](#)
- [Vent debout](#)
- Les articles d'[Info durable](#) sur le sport
- Le magazine [Sport et écologie](#) d'Info Durable
- Le [magazine spécial sport](#) par l'Adème (agence de la transition écologique en France)
- Le projet "[Décarbonons le sport](#)" de The Shift Project
- ...



10 actions pour un sport plus vert - Source : [Agir pour la transition écologique](#)

[1] « [Nombre d'affiliés dans les Fédérations sportives reconnues par la FW-B](#) » Fédération Wallonie-Bruxelles (2021)

[2] Reprenant l'alimentation, les transports, les compétitions, le matériel ainsi que le fait d'être spectateur ou spectatrice

[3] « [Transport](#) » Climate challenge

[4] « [Transport](#) » Climate challenge

[5] *Matières résistantes et légères ayant certaines propriétés intéressantes telles que Goretex, fibres carbonées, matériaux composites (mixte de plusieurs matériaux pour une meilleure performance)...*

(<https://plastic-lemag.com/un-materiel-synonyme-de-performances>)

[6] « [Le sport dans la nature : oui, mais... !](#) » *Be biodiversity* (2018)

[7] « [Massifs ou secteur fermés : nidification en cours](#) » *Club Alpin Belge*

[8] « [Recyclage](#) » *Score*

[9] « [20 Km de Bruxelles 2023: des gobelets recyclables aux ravitaillements, 7 tonnes de déchets évités](#) » *L'avenir* (2023)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/7-conseils-pour-limiter-limpact-du-sport-sur-lenvironnement>