

Quel est l'impact du sport sur l'environnement ?

Le monde du sport a des impacts sur l'environnement. Pourquoi ? Mobilité, déchets, pollutions, textiles, alimentation... On fait le tour des problèmes.



Quel est l'impact du sport sur l'environnement ?

Déplacements jusqu'aux entraînements, compétitions, alimentation protéinée, empreinte carbone des infrastructures, déchets générés, effets néfastes sur la biodiversité... Les impacts du sport ne sont pas négligeables.

Mais pas question pour autant d'arrêter de faire du sport ! Cela a tellement de répercussions positives sur au bien-être physique et mental et ça joue sur notre cohésion sociale.

> Lire : [7 conseils pour limiter l'impact du sport sur l'environnement](#)

Sommaire

- [Mobilité : la voiture au cœur des déplacements](#)
- [Alimentation : un levier facile à influencer](#)
- [Textiles : un domaine problématique à plus d'un niveau](#)
- [La biodiversité mise à mal](#)
- [Entre déchets et pollutions](#)

- [Des milliers de litres d'eau](#)
- [Le sport, à la fois coupable et victime](#)
- [Aller plus loin](#)

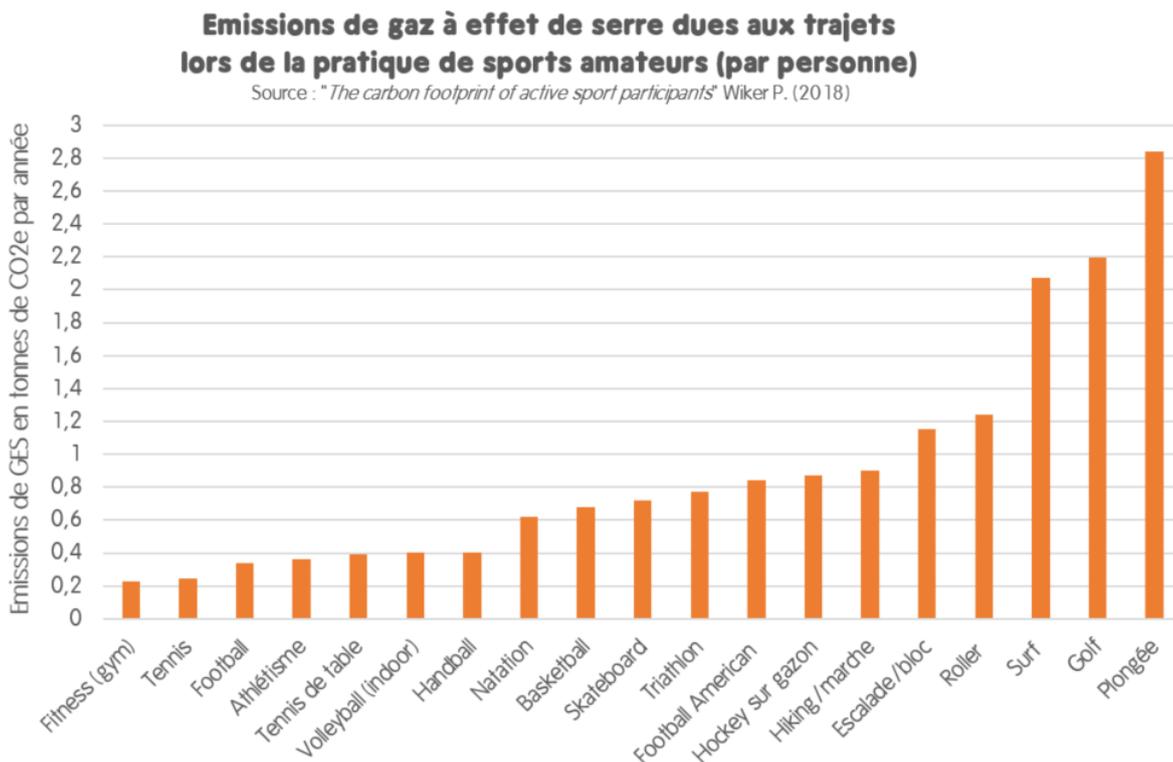
Même si les impacts sont moins importants que pendant des [grandes manifestations](#), le sport amateur n'est pas non plus dénué d'impacts, et ce peu importe le sport. Mais obtenir des chiffres concrets n'est pas facile tant l'impact environnemental du sport amateur est **peu étudié** (cela varie selon le sport).

Les conséquences sur l'environnement varient selon le sport qu'on pratique et divers éléments :

- la longueur des déplacements ;
- l'utilisation plus ou moins importante de ressources en énergie et/ou en eau ;
- le matériel nécessaire ;
- les conséquences pour la biodiversité ;
- ...

Mobilité : la voiture au cœur des déplacements

Le graphique^[1] ci-dessous montre les GES émis par **les déplacements** d'une personne en un an dans le cadre de la pratique de son sport. On comptabilise ici **uniquement les trajets réalisés vers l'activité sportive (transports vers les entraînements, les compétitions ainsi que les vacances sportives)**, sans prendre en compte les impacts des infrastructures, du matériel... **Ces trajets se déroulent majoritairement en voiture.**



Graphique : écoconso

Source des données : « [The carbon footprint of active sport participants](#) » Wiker P. (2018)

On remarque que les sports individuels semblent avoir plus d'impact que les sports collectifs. Dans le top 3 des sports **les plus émetteurs au niveau des trajets** on retrouve la **plongée, le golf et le surf**. Les trois sports **les moins émetteurs** sont le **fitness, le tennis et le football**.

Cette étude a été réalisée en **Allemagne** et indique une **moyenne**. Cela signifie que d'une personne à l'autre les émissions peuvent varier fortement. Par exemple, l'impact va augmenter si en plus des entraînements réguliers on participe à des compétitions à l'étranger, que l'on organise des vacances afin de pratiquer son sport (comme pour le surf, la plongée, l'escalade, la randonnée...)... Car on mobilise des trajets en voiture ou en avion pour sa pratique sportive.

Mais même si certains sports émettent beaucoup plus que d'autres via les transports pour s'y rendre, on se rend tout de même compte que **notre moyen de transport pour se rendre à nos entraînements et nos compétitions n'est pas nul !** Voilà un levier sur lequel on peut agir facilement.

Quelles solutions ?

On pense au [co-voiturage, aux transports en commun, à la marche, au vélo...](#)

Alimentation : un levier facile à influencer

On sait que **l'alimentation représente une part importante de nos émissions de gaz à effet de serre**. Les besoins nutritionnels des personnes plus actives sont plus importants que ceux des personnes sédentaires. Plus on ingère de calories, plus notre impact journalier est important^[2]. En d'autres mots, plus on mange, plus on a d'impact... Logique !

Voilà qui nous montre aussi que nous avons, en tant que sportifs et sportives, un rôle à jouer en ce qui concerne notre alimentation.

Quelles solutions ?

Diminuer la viande rouge, opter pour plus de protéines végétales, préparer soi-même ses barres protéinées ou ses repas déshydratés pour des treks, décrypter l'alimentation sportive... On voit de nombreuses ressources pour se renseigner sur cette thématique [par ici](#).

Textiles : un domaine problématique à plus d'un niveau

Les problèmes des vêtements de sport

- La **surconsommation** : on achète trop de textiles, si bien que la majorité de notre garde-robe n'est pas ou très peu portée. Les vêtements de sport ne dérogent pas à la règle. En plus, beaucoup d'évènements sportifs participent à cette consommation de masse en offrant un t-shirt par inscription.
- Les **matières utilisées** : plus de 50 % des textiles sont réalisés à partir de [fibres](#)

[synthétiques](#) (polyester, élasthane, polaire...). Et dans le domaine sportif ce chiffre est certainement plus important. Ces fibres sont pratiques mais leurs effets sur l'environnement sont extrêmement problématiques. Issues de la pétrochimie, ces matières participent à la [pollution microplastique](#) tout au long de leur vie.

- Les **PFAS** : dans le secteur du textile et plus spécifiquement de l'outdoor, on utilise de nombreuses substances afin d'obtenir des propriétés comme l'imperméabilité, la solidité, la souplesse... notamment en utilisant [des PFAS, substances problématiques pour l'environnement et la santé](#).

Ces substances chimiques sont **disséminées dans la nature lors de la fabrication** (par ex. via le rejet des eaux usées et les émissions dans l'air) et **de l'utilisation** des textiles (lorsqu'ils sont lavés, portés...). Des études ont aussi démontré que l'exposition des textiles aux conditions extérieures (UV, pluie, vent, chaleur...) dégrade les fibres et libère petit à petit les PFAS^[3].

> **En savoir plus dans l'article : [C'est quoi le problème avec la mode ?](#)**

Quelles solutions ?

Heureusement, certains événements n'offrent plus automatiquement un t-shirt en échange de la participation mais le vendent. Pour aller encore plus loin, certains proposent des t-shirts qui peuvent être vendus d'une année à l'autre : sans date et sans sponsors^[4].

De manière individuelle, on peut aussi opter pour des alternatives : seconde main, matière naturelles ou recyclées....

> **Les bonnes adresses pour des textiles sportifs en seconde main, en matières naturelles ou recyclées. Lire : [7 conseils pour limiter l'impact du sport sur l'environnement](#)**

La biodiversité mise à mal

La biodiversité est elle aussi entachée par les pratiques sportives.

• **Utilisation d'engrais et de pesticides sur les terrains de sport**

Pendant longtemps, on a utilisé des pesticides sur les terrains de sport pour se débarrasser des « mauvaises herbes » ainsi que pour éviter les maladies et champignons. Depuis 2018, en Belgique, l'utilisation des produits phytosanitaires est interdite sur les terrains de sport^[5].

L'utilisation d'engrais, notamment sur les « green » de terrain de golf, utilisant des fertilisants pour le sol, est quant à elle problématique. Difficile d'avoir des chiffres exacts concernant les doses d'engrais utilisées. On sait toutefois que l'utilisation de ces substances pollue les sols^[6].

• **Sport en pleine nature**

On parle ici de nuisances comme la pollution sonore, les piétinements, les déchets abandonnés...

On voit par exemple les impacts de l'escalade en falaise sur la flore locale. Une flore qui est modifiée sur les voies utilisées couramment par les grimpeurs et grimpeuses^[7]. En cause ? Magnésie, dérangement de la faune...^[8]

Si on laisse de côté l'impact des transports, on constate cependant que les sports en pleine nature (course à pied, escalade en falaise, trail...) émettent moins de GES que de nombreux autres sports. Cela vient de l'absence d'infrastructures à construire et à entretenir et du peu de matériel mobilisé.

Les personnes qui pratiquent ce genre de disciplines sont également souvent plus soucieuses de l'environnement et conscientes que la pérennité de leur sport dépend de lui.

• **Utilisation de produits néfastes pour la faune et la flore**

La crème solaire peut avoir des [effets massifs sur les coraux](#) si on l'applique avant d'aller nager en mer. Certaines villes ont même mis des interdictions concernant ces crèmes pour préserver la faune.

Les bonnes pratiques du respect de la faune

Une course de bateau (Arkéa Ultim Challenge) a créé des zones de protection des cétacés afin d'éviter les collisions avec les voiliers.

Certains golfs ont également mis en place des nichoirs (dont certains pour les chauves-souris), d'autres utilisent des moutons pour tondre la pelouse^[9].

> **Pour préserver pour la biodiversité dans son sport [c'est par ici](#).**

Entre déchets et pollutions

Matériel à durée de vie limitée, emballages pour boissons et nourriture sportive, infrastructures qui se dégradent... Il est compliqué de faire du sport sans polluer.

On recherche souvent à utiliser des matériaux légers, performants et compacts. Mais les matières comme la fibre carbone, l'acier, le plastique, le caoutchouc ou encore le titane...^[10] ne sont pas de bons élèves en matière de respect de l'environnement.

> [En savoir plus sur les émissions liées aux équipements de sport](#)

• **Matériel peu recyclable**

La **fibre de carbone** est largement utilisée dans le domaine du sport pour ses nombreuses qualités : légèreté, solidité... On en utilise notamment dans les cadres de vélo, les sticks de hockey, les chaussures de sport, les raquettes de tennis...

Le problème ? En plus d'être issue de la pétrochimie (et donc non renouvelable), la fibre de carbone est, à l'heure actuelle, très peu recyclée. Elle n'est pas non plus biodégradable. Pourtant, le matériel fabriqué à partir de cette fibre a une durée moyenne de vie de seulement 3 ans^[11].

Espérons qu'une filière de recyclage de la fibre carbone voie le jour prochainement. On peut aussi augmenter la durée de vie du matériel en favorisant la réparation ou encore développer des matières issues de produits biosourcés.

Les **balles de tennis et les volants de badminton** ont une durée de vie très limitée. Pendant longtemps ils n'étaient pas recyclés, et tous les ne sont pas encore à l'heure actuelle !

Une balle de tennis prend jusqu'à 400 ans pour se décomposer dans l'environnement. Quand on sait que 325 millions de balles seraient produites chaque année^[12]...

Les volants de badminton ont une durée de vie de seulement 8 minutes en compétition et ne sont pas non plus recyclés^[13].

Heureusement, les choses commencent à changer petit à petit dans le monde du tennis.

• **Microbilles sur les terrains**

Voilà des années que sur les terrains synthétiques de football/rugby/tennis/golf/... sont remplis grâce à des granules de caoutchouc (souvent d'anciens pneus recyclés). L'idée du recyclage de matière était louable et permettait d'économiser des matières premières.

Le hic ? On a découvert que ces petits morceaux de caoutchouc participent à la pollution microplastique. On estime que 3 à 5 tonnes de granules de caoutchouc doivent être rajoutées sur les terrains chaque année car ils « disparaissent ». La moitié de ces granules se retrouveraient à la fin dans l'environnement... ce qui entraîne évidemment des effets néfastes sur la faune et la flore^[14].

Heureusement, les choses commencent à bouger. Suite aux problématiques liées aux impacts potentiels des microplastiques sur la santé, [l'Europe a désormais interdit l'utilisation de ces composés sur les terrains](#). La mesure sera appliquée d'ici 2031.

D'ici-là, que faire ? Certains clubs ont déjà commencé à utiliser des morceaux de liège ou des noyaux d'olives concassées plutôt que ces granules de caoutchouc. C'est vers ces alternatives que les terrains en fin de vie devront petit à petit se tourner.

Comment réduire les pollutions ?

Il est possible de réduire ses émissions de déchets ! **On regarde les pistes de solutions à son échelle [pour sa pratique sportive ici](#).**



Des milliers de litres d'eau

La natation et le patinage ne sont pas les seuls sports à consommer de l'eau. Les sports utilisant des terrains doivent être arrosés, qu'ils soient naturels (avec de l'herbe) ou synthétiques (golf, hockey, football, rugby...). Le problème ? Cet arrosage mobilise en grande partie de l'eau potable...

La majorité des terrains de hockey utilisés en Belgique sont ce que l'on appelle des « terrains mouillés ». Cela permet de minimiser les blessures et d'augmenter la rapidité du jeu. On estime que la quantité minimale pour arroser un terrain est de 6000 litres d'eau (quantité d'eau pouvant varier si les températures sont élevées).

La problématique associée au golf est similaire. Ce sport se joue sur des parcours de plusieurs kilomètres et nécessite un arrosage régulier en été pour que l'herbe soit parfaite.



Si on considère l'arrosage de tous les golfs du monde, on aurait une consommation similaire à celle que boivent tous les êtres humains de la planète réunis^[15]. Cela fait d'ailleurs par moment scandale car il arrive des parcours de golf ne soient pas soumis aux restrictions d'eau lors des canicules...^[16]

Même s'il s'agit de quantités importantes, lorsque l'on compare cette utilisation d'eau à la consommation globale en Belgique cela ne représente pas grand-chose^[17]. Mais il reste toutefois très important de se pencher sur cette problématique, l'eau douce n'étant pas une ressource illimitée.

Economies d'eau, c'est parti !

Difficile en tant que sportif et sportive d'agir de manière individuelle sur cette problématique mais il est possible de sensibiliser son club ou sa ville.

Certains nouveaux terrains sont par exemple dotés d'un arrosage via l'eau de pluie ou sont conçus de manière à nécessiter moins d'arrosage^[18].

Le sport, à la fois coupable et victime

On l'a compris, le sport impacte l'environnement. Mais l'inverse est vrai aussi : le sport est fortement impacté par cet environnement^[19]. Les sports qui se réalisent en plein air sont, déjà actuellement, impactés par les canicules et autres épisodes climatiques extrêmes (fonte des glaciers, pollution de l'air...). Et l'avenir ne réserve rien d'encourageant à ce niveau-là.

- Le changement climatique **va influencer le nombre de jours par an où il sera possible de faire du sport extérieur**. Selon les calculs du WWF, dans un monde avec un réchauffement global à +2°C, on risque de dépasser les températures recommandées pour faire du sport (moins de 32°C) **24 jours de plus** qu'actuellement en France. Cela monte jusqu'à 2 mois dans un monde à +4°C^[20]. On

voit déjà les effets et les risques thermiques dus à la chaleur : impacts sur la performance, épuisement, coup de chaleur, hyperthermie... [21]

- Les sports de montagne (ski alpin, escalade, alpinisme...) seront également très impactés. Les prédictions montrent qu'il est probable que les stations de ski soient en difficulté d'ici quelques années par manque de neige. Dans un scénario de réchauffement à +2°C, 53 % des stations seront touchées. Si on suit la projection de +4°C, on arrive à 98 % des stations. Le ski tel qu'on le connaît aujourd'hui est voué à disparaître dans un avenir proche... [22]



À gauche : inondation d'un stade à Carcassonne (Source : [écolosport](#)) - À droite : canon à neige

Aller plus loin

- [7 conseils pour limiter l'impact du sport sur l'environnement](#)
- [Sport : comment adopter une alimentation durable ?](#)
- [Événements sportifs : quel impact sur l'environnement ?](#)

[1] Issus de l'étude « [The carbon footprint of active sport participants](#) » Wiker P. (2018)

[2] « [Impact carbone de l'alimentation et qualité nutritionnelle des choix alimentaires en France](#) : Chapitre 3 - Impact carbone et qualité nutritionnelle des régimes alimentaires en France » Darmon N.N. et al. (2011)

[3] « [An Outdoor Aging Study to Investigate the Release of Per- And Polyfluoroalkyl Substances \(PFAS\) from Functional Textiles](#) » Schellenberger S. et al. (2022)

[4] « [L'événementiel sportif un atout pour le territoire : recueil des bonnes pratiques](#) » WWF (2023)

[5] « [Objectif : Zéro Pesticide Pour des terrains de sport diablement naturels !](#) » Adalia (2018)

[6] « [Can a golf course support biodiversity and ecosystem services? The landscape context](#) »

[matter](#) » Petrosillo I/ et al. (2019)

[7] "[Pierre qu'on grimpe n'amasse pas mousse: conséquences de l'escalade sur la biodiversité associée aux parois rocheuses.](#)" Drapeau Picard, André-Philippe. (2023)

[8] « [Escalade et biodiversité](#) » Blog ISIGE (2023)

[9] "Green spirit" AFGolf (2024), « [Le golf n'est plus compatible avec les enjeux écologiques](#) » Mr Mondialisation (2023)

[10] « [facteurs d'émissions d'équipement de sport](#) » UFLOEP

[11] "[Durabilité : l'innovation circulaire pour prolonger la durée de vie de la fibre de carbone](#) » UCI (2023)

[12] « [The Circular Economy of Tennis Balls: A Multi-Methods Analysis.](#) » Marconcini Bittar, H. et al. (2023)

[13] "[Introducing repair in sports' consumables: Investigation of reparability of badminton shuttles](#)" Vandekerhove R., Moon I., and DU Bois E. (2021)

[14] « [Microplastics Occurrence, effects and sources of releases to the environment in Denmark](#) » Carstenh. H. et al. (2015), « [granulés et paillis sur terrain](#) » ECHA, "[Pollution des microplastiques dans les terrains synthétiques](#)" Realsport, « [Environmental Consequences of Rubber Crumb Application: Soil and Water Pollution](#) » Fort J at al. (2022)

[15] « [Golf : La tentation du green](#) » Les échos (2023)

[16] « [Sécheresse : quelle quantité d'eau consomment les terrains de golf en France ?](#) » La croix (2023)

[17] « [Eau et environnement aquatique : état des lieux](#) » Bruxelles Environnement (2021)

[18] "[Le club de Hockey d'Arlon a inauguré son nouveau terrain conforme aux normes internationales](#) » RTL info (2022), « [DOMO Sports Grass - Des terrains mouillés plus écologiques](#) » Hockey Belgium (2021)

[19] "[Climate change, physical activity and sport: a systematic review.](#)" Bernard, P., et al. (2021)

[20] « [Dérèglement climatique : le monde du sport à +2°C et +4°C](#) » WWF (2021)

[21] « [Impacts of climate change on organized sport: A scoping review](#) » Orr, M. et al. (2022)

[22] « [Climate change exacerbates snow-water-energy challenges for European ski tourism](#) » François H. et al. (2023), "[La montagne change, et le ski est "une activité qui est vouée à disparaître", indique Marie Cavitte, glaciologue à l'UCLouvain](#) » RTBF (2023)

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

Source URL: <https://ecoconso.be/content/quel-est-limpact-du-sport-sur-lenvironnement>