

Le guide
**Sport
Planète**

de l'aviron durable
à destination des clubs
et des pratiquants

fédéré par **MAIF**

Chiffres clés

(2019)

120 690

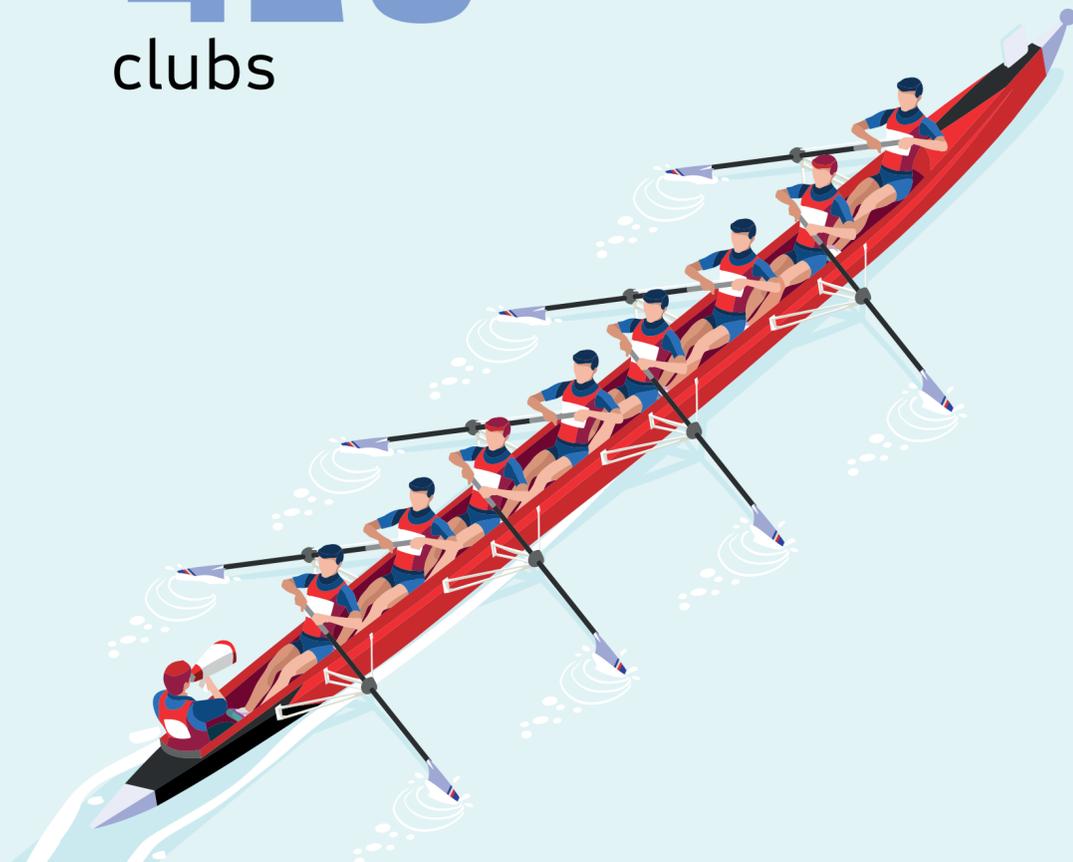
pratiquants

45 688

licenciés

428

clubs



Sport de nature par excellence, l'aviron permet à chacun de découvrir les plaisirs de la glisse et d'être en contact avec un environnement qui varie avec les saisons.

Cette proximité avec la biosphère place les rameurs parmi les premiers touchés par les perturbations environnementales.

Les exemples sont multiples : les périodes de canicule et de sécheresse, chaque année plus intenses, assèchent les plans d'eau et favorisent le développement d'algues, tout en poussant à adapter les entraînements et les compétitions. La pollution de l'eau peut même parfois rendre la pratique de l'aviron dangereuse pour les rameurs.

La Fédération Française d'Avion (FFA) est l'une des plus anciennes fédérations sportives françaises. Elle a toujours été force de proposition dans les domaines sociaux et sociétaux, et a aujourd'hui toute légitimité à devenir un acteur majeur de la transition écologique du sport.

Le monde associatif, troisième pilier éducatif après la famille et l'école, a un véritable rôle à jouer auprès des jeunes générations. Agir aujourd'hui, c'est leur montrer que chacun doit prendre ses responsabilités afin d'éviter des conséquences dramatiques pour la vie sur terre.

Rendre la pratique sportive durable est une action globale dans laquelle chacun, bénévole, éducateur sportif, pratiquant loisir ou compétiteur, parent doit être impliqué.

« Ensemble, faisons que le sport soit bon aussi pour la santé de la planète »

Le saviez-vous ?



60%

des clubs louent des minibus pour partir en déplacement et 23% utilisent le train.



88%

des clubs utilisent de l'eau potable pour laver les bateaux.



65%

des clubs possèdent au moins deux bateaux à moteurs.



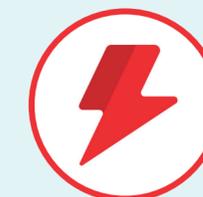
58%

des clubs distribuent des récompenses ou goodies lors des compétitions qu'ils organisent.



53%

des clubs privilégient les produits locaux pour l'alimentation.



94%

des clubs sont chauffés à l'électricité.



Les atouts et problématiques de notre sport



Ce sport de nature rend les pratiquants plus sensibles à la **préservation des ressources naturelles et de la biodiversité**.



Le matériel fragile et coûteux nécessite un entretien systématique après chaque utilisation avec consommation d'eau et de produits de nettoyage (impact négatif sur la vie aquatique).

Sport complet par excellence, il sensibilise dès le plus jeune âge à l'importance des soins qu'il est nécessaire d'apporter à son corps tout au long de la vie et rime souvent avec un mode de vie sain.

Un milieu à taille humaine dans lequel **l'entraide et la solidarité** sont des mots d'ordre : des dons et des prêts de matériel évitent d'inutiles mises en décharge.

Pratique intérieure (aviron indoor, préparation physique) / extérieure (rivières, lacs, mer).

Travail d'équipe ou individuel.

Les lieux de compétition peu nombreux et excentrés imposent de longs déplacements avec des véhicules roulant principalement aux énergies fossiles.

La sécurité et le suivi technique des pratiquants nécessitent **l'utilisation de bateaux moteurs** équipés majoritairement de moteurs thermiques, augmentant davantage le bilan GES des structures.

Les bateaux construits principalement en **matériaux composites, sans filière de recyclage**, rendent la gestion de fin de vie complexe.

Du matériel nécessitant des locaux vastes et ouverts sur l'extérieur, dont **le chauffage** représente un véritable défi.

Les acteurs aux côtés de la FFA

SportPlanète

féderé par  MAIF

MAIF est l'une des premières grandes entreprises à être devenue société à mission, en 2020.

La recherche du mieux commun et l'attention sincère portée à l'autre et au monde figurent au cœur de ses engagements. Partenaire de longue date du sport français, elle affirme aujourd'hui sa volonté d'accompagner tous les pratiquants dans l'apprentissage et l'exercice de leur responsabilité citoyenne.

MAIF est convaincue que le monde du sport a un rôle décisif à jouer pour le développement de nouveaux modes de pratiques écocitoyens, c'est pourquoi elle a mis en place au travers de son dispositif Sport Planète, un travail de fond sur l'écoresponsabilité.

entreprise.maif.fr

« **Ce n'est pas un effet de mode, mais un mode de vie à adopter durablement** »

*Dominique Mahé
Président de la MAIF*



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

La FFA relaie les informations importantes du **Ministère chargé des Sports**, notamment celles provenant du **Pôle Ressource National Sports de Nature** et de la mission **Sport et Développement durable**.

Par exemple, l'outil Suricate déjà déployé au niveau national, permet via une application de signaler tout problème environnemental ou d'accès à l'eau.

La Charte des 15 engagements éco-responsables des organisateurs d'événements sportifs a été signée pour les championnats du monde d'aviron indoor à Paris.



Le CNOSF propose une plateforme permettant aux structures de s'auto-évaluer et d'accéder aux outils et bonnes pratiques partagés par toutes les fédérations.

Il pilote un dispositif de labellisation des événements « développement durable, le sport s'engage », qui est obtenu régulièrement par nos organisateurs de championnats de France. La FFA accompagne les clubs qui souhaitent obtenir ce label pour leurs manifestations.

→ Les actions fédérales



La FFA est consciente qu'il faut évoluer et s'engager encore plus en faveur d'un développement durable. Au siège, elle a ainsi :

- > **Mis en place le tri sélectif.**
- > **Réduit l'éclairage** dans les espaces communs et les bureaux.
- > **Mis en place de bonnes pratiques** en matière d'utilisation de la climatisation, du matériel électronique, des imprimantes (l'usage de papier labellisé FSC ou PEFC ou recyclé).
- > **Choisi des traiteurs engagés** dans la démarche DD.
- > **Choisi des produits d'entretien verts** avec label européen.
- > **Ouvert la possibilité pour les salariés de venir à vélo et de faire du sport** durant leur pause méridienne.
- > **Un taux important de femmes parmi les salariées** : 71 % (10 sur 14).
- > **Proposé des sessions de formation continue** aux salariés sur les questions environnementales.

Afin de permettre le développement des clubs ainsi que la tenue des activités tout en ayant un impact positif sur le territoire et l'environnement, la FFA accompagne également les clubs en :

- > **Créant des outils** (auto-évaluation des consommations d'eau et d'énergie, installation de récupérateurs d'eau, jeux sur la découverte de l'environnement, fichier d'aide à l'attribution des championnats pour réduire les déplacements).
- > **Aidant au démarrage de l'activité handi-aviron**, réformant du matériel de haut-niveau, bradant les tenues d'Équipe de France déclassées.
- > **Organisant une session d'information** sur les manifestations écoresponsables (avec le soutien de MAIF et l'expertise de l'association SVPlanète).
- > **Organisant des formations.**
- > **Proposant des sessions de sensibilisation environnementale**, notamment avec des nettoyages de berges organisés dans le cadre des « Rendez-vous Sport Planète » fédérés par MAIF.

→ **Contactez la FFA pour toute question ou projet de développement durable :**
developpement-durable@ffaviron.fr

➔ **Bonnes pratiques dans les clubs**

De nombreux clubs sont déjà engagés dans une démarche de développement durable et sensibilisent leurs utilisateurs pour favoriser les changements d'habitudes :

Dans les vestiaires et sanitaires

Au bureau

Dans les espaces de vie

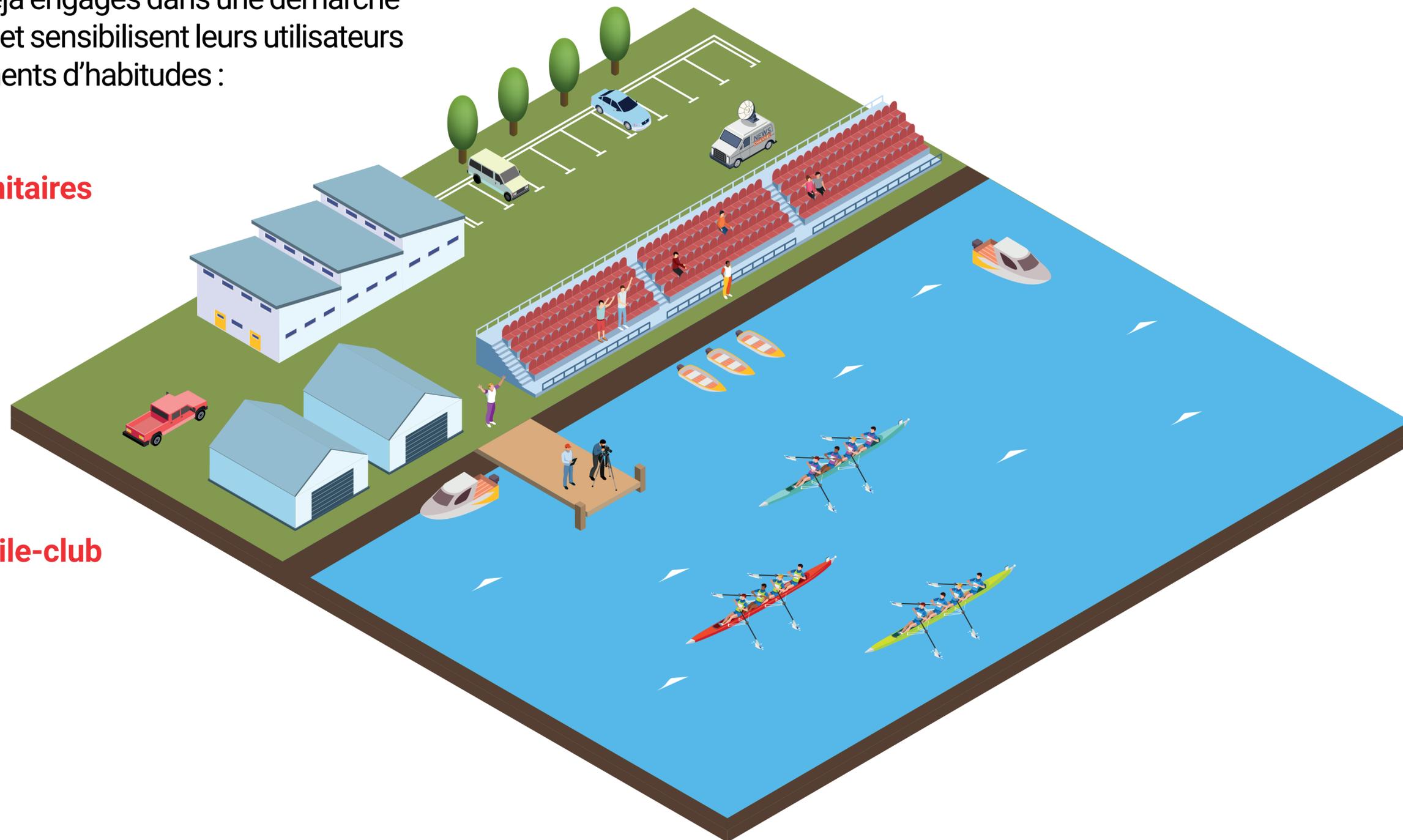
La communication

Les déplacements domicile-club

Lors de manifestations

En matière sociale

Le matériel



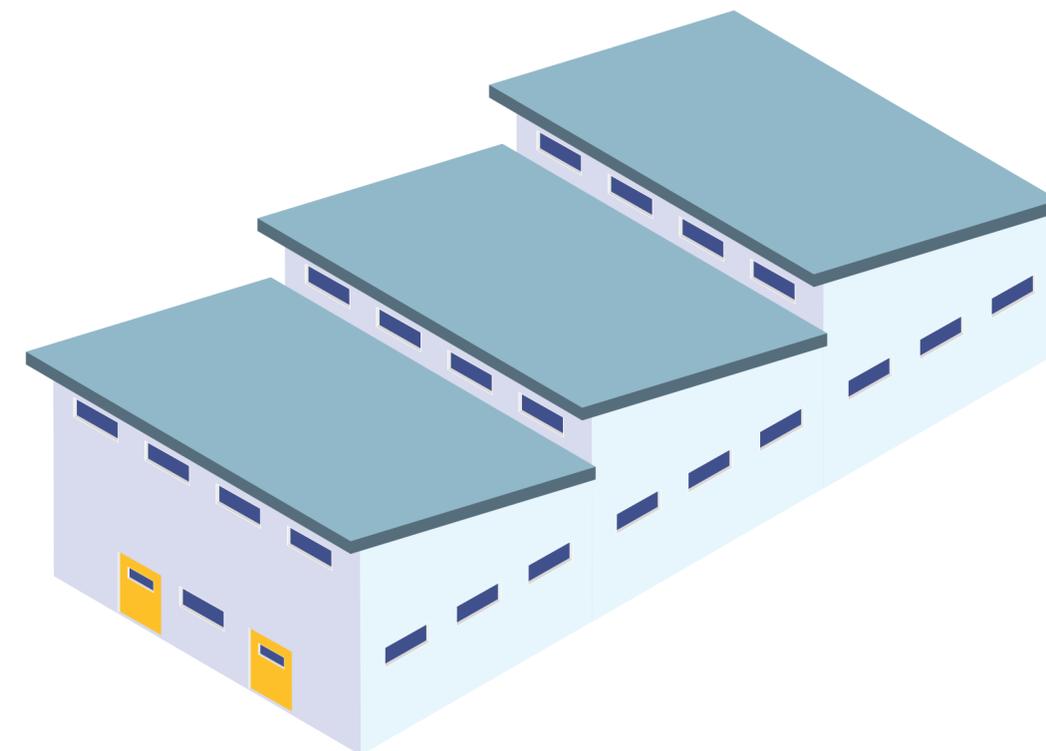
Dans les vestiaires et sanitaires

- > **Installer des mousseurs** sur les robinets et des réducteurs de débit sur les douches pour limiter la quantité d'eau utilisée : économie de 50 % d'eau.
- > **Placer une bouteille en plastique vide dans le réservoir d'eau des toilettes** pour limiter la quantité d'eau déversée à chaque chasse d'eau, ou installer une chasse à double flux : économie de 35 % d'eau.
- > **Placer un sablier au niveau des douches.** Sensibiliser sur le temps passé sous la douche et sur la consommation d'eau.
- > **Éclairer avec des ampoules LED ou basse consommation.** Cela permet de diviser par cinq la consommation d'énergie.
- > **Placer une affiche ou des autocollants incitant à éteindre la lumière en quittant la pièce, à fermer la porte, à baisser le chauffage en partant** : régler la température à 19°C le jour et 15°C la nuit, peut permettre une économie de 21 % par rapport à une température constante de 20°C et de 35 % par rapport à une température constante de 22°C.
- > **Afficher quand l'eau est potable et non-potable.**

En moyenne, un sportif consomme chaque jour 50 L d'eau de plus qu'un sédentaire pour se laver.

(Source : Lehénaff & Legendre, 2012)

**Une douche de 4 min
= environ 60 litres d'eau**



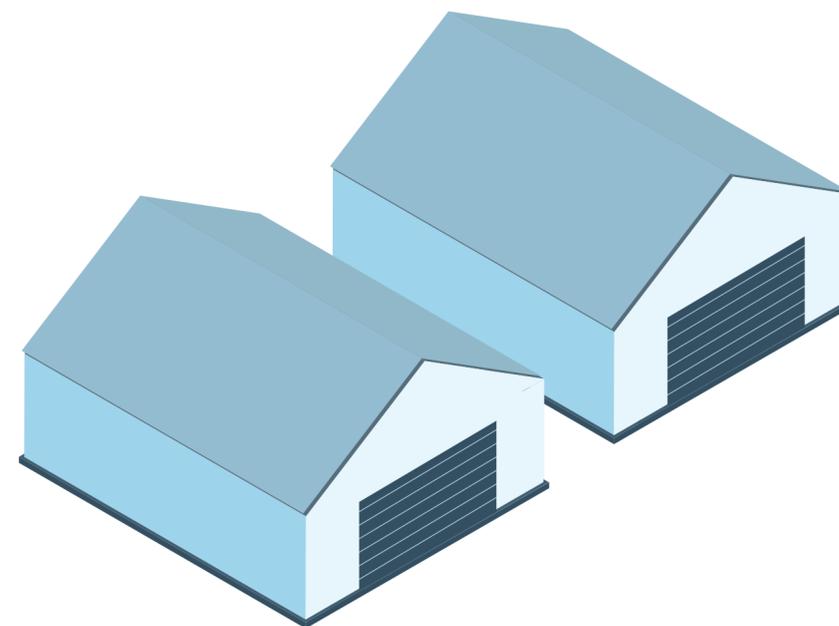
Au bureau

- > **Réparer le matériel informatique ou acheter du matériel d'occasion** plutôt que le remplacer par du neuf.
- > **Choisir du papier à faible grammage, recyclé** (FSC 100 %, FSC mixte, PEFC, UE Ecolabel, NF environnement, L'ange bleu, le cygne nordique) : le papier recyclé consomme 20 fois moins de bois, 100 fois moins d'eau et 3 fois moins d'énergie que le papier neuf.
- > **Limiter les impressions**, notamment des mails, favoriser le noir et blanc.
- > **Imprimer plusieurs pages par feuille.**
- > **Utiliser en brouillon vos impressions inutiles.**
- > **Utiliser l'application « Optimouv » pour l'organisation des réunions** de ligues et de comités départementaux. Celle-ci permet de choisir le lieu de la réunion afin que les déplacements des participants génèrent le moins d'émissions de GES possible.
- > Quand il y a un nombre important de documents à imprimer, **préférer la photocopieuse à l'imprimante** = moindre consommation d'énergie.
- > **Couper l'alimentation des équipements électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés** pendant une longue période (nuit, week-end, congés...). Un ordinateur en mode veille dépense 20 à 40 % de sa consommation opérationnelle.
- > **Programmer la mise en veille et la mise en veille prolongée des ordinateurs** (à ne pas confondre avec l'affichage d'une image sur l'écran/screensaver) : un ordinateur en veille durant 24 heures consomme plus d'énergie que pendant trois heures d'utilisation.
- > **Débrancher les chargeurs et transformateurs** qui ne sont pas en cours d'utilisation.
- > **Supprimer les images à la fin de chaque mail** : ce sont des émissions de CO2 supplémentaires à chaque mail envoyé.
- > **Vider sa boîte mail régulièrement** : le stockage de données est un gros consommateur d'énergie. Si un échange nécessite plus de 3 mails, il vaut mieux appeler.
- > **Utiliser des moteurs de recherche comme Ekoru, Ecosia, duckduckgo** et taper la recherche directement dans la barre URL.

Dans les espaces de vie

- > Pour limiter l'utilisation de la climatisation et du chauffage, **utiliser les protections existantes telles que stores et volets.**
- > **Préférer avoir recours à l'aération et à la ventilation plutôt qu'à la climatisation.** De plus, l'aération permet d'assainir l'air intérieur.
- > **Fermer les portes lors de la mise en marche de la climatisation ou du chauffage.**
- > **Éteindre la cafetière après utilisation** et ne pas faire chauffer plus d'eau que nécessaire dans la bouilloire.
- > **Optimiser l'utilisation de l'éclairage naturel** avec un bureau perpendiculaire à la fenêtre, si possible.
- > **Éteindre les lumières dès que l'on s'absente du bureau**, y compris en pause déjeuner.
- > **Faire isoler les bâtiments des clubs**, souvent anciens, grâce aux financements de l'État pour la transition énergétique.
- > **Installer un réfrigérateur dans le « club-house »** afin que les rameurs et bénévoles puissent apporter leur repas, évitant ainsi l'achat de sandwiches ou autres produits préparés.

- > **Utiliser de la vaisselle lavable**, la plus neutre possible afin d'éviter le phénomène de « souvenir », notamment pour les verres, écocupes qui sont souvent conservés au lieu d'être retournés pour réutilisation.
- > **Mettre en place des poubelles de tri sélectif** et s'assurer de la valorisation des déchets.
- > **Afficher les éco-gestes** (lumière, eau...).
- > **Réduire les consommations d'énergie inutiles.**

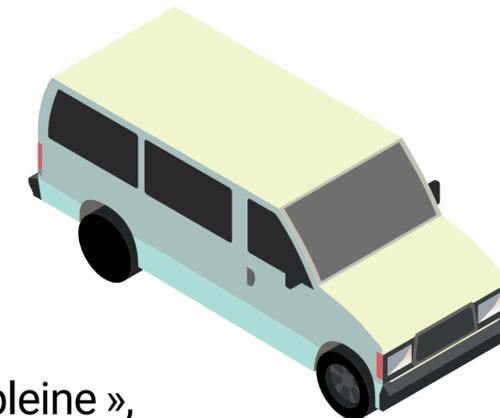


La communication

- > **Ne pas dater les fascicules, dépliants et objets de communication pour éviter les stocks. S'interroger sur l'utilité de ces objets publicitaires** et sur leur devenir : sont-ils respectueux de l'environnement ?
- > **Ne pas utiliser trop de fonds de couleurs, grandes images, lors de la conception de documents destinés à être imprimés.** Privilégier l'écriture noire.
- > **Faire fabriquer les documents et objets par une entreprise respectueuse de l'environnement, d'implantation locale ou d'utilité sociale.**
- > **Privilégier des fabrications régionales, nationales ou européennes en dernier recours.**



Les déplacements domicile-club



- > **Favoriser la mutualisation pour le transport et l'utilisation des bateaux** (opération « remorque pleine », prêt de bateau sur les lieux de compétition, ...)
- > **Prévoir un espace pour entreposer facilement et en sécurité vélos ou trottinettes.**
- > **Inciter les membres du club à utiliser la mobilité douce** : afficher le temps des déplacements collège/club, centre-ville/club, en voiture et en vélo. Si le trajet fait moins de 6 km, il sera plus rapide à vélo.

Un déplacement automobile sur quatre en ville est inférieur à un kilomètre. Le premier kilomètre pollue quatre fois plus que les kilomètres suivants.

- > **Encourager le covoiturage.**
- > Si possible, **fournir des ergomètres aux compétiteurs les plus éloignés** afin d'éviter des déplacements pour un entraînement au sol.
- > **Profiter des moyens de communication/visioconférence/téléconférence** pour limiter les déplacements et gagner du temps.

Lors des manifestations

Les manifestations, que l'on y soit concurrent ou organisateur, représentent un passage obligé pour bon nombre de clubs. Voici des idées pour réduire à la fois les coûts et l'impact environnemental de la participation ou de l'organisation :



Déplacements club-lieu de manifestation

- > Favoriser le covoiturage, bus/car, train, regroupement de clubs pour les remorques, location de matériel sur place...
- > Entretien régulièrement son véhicule et vérifier l'état des pneus, car une sous-pression entraîne une surconsommation de carburant.
- > Proposer des stages d'éco-conduite à vos salariés et bénévoles : une augmentation de la vitesse de 10 km/heure peut entraîner jusqu'à 10% de consommation supplémentaire.

Tenues de club

- > Etudier les possibilités de développement durable avec des fournisseurs.
- > Privilégier un fabricant local ou français.
- > Favoriser la revente de combinaisons d'occasion notamment pour les jeunes, en pleine croissance.

L'alimentation sur place ou la tenue de buvette

- > Sélectionner des boissons et des jus de fruits locaux lors de manifestations.
- > Mettre en place un système de gâteaux/plats faits maison par les rameurs et les parents, qui seront ensuite revendus au bénéfice du club.
- > Privilégier le vrac plutôt que le conditionnement individuel.
- > Sélectionner des producteurs locaux, un traiteur végétarien privilégiant le bio, les produits de saison, sains.
Cette initiative a eu lieu lors des championnats du monde d'aviron indoor à Paris en 2020 et a été très bien accueillie.

Une voiture bien réglée :

- occasionne 20% de pollution en moins,
- permet d'économiser jusqu'à 10% de carburant,
- bénéficie d'une durée de vie plus longue.

Par personne transportée, le train émet 30 fois moins de CO₂ que la voiture et le bus 3 fois moins.

En matière sociale

Le développement durable ne serait pas complet sans son volet social, relatif aux femmes et aux hommes qui font vivre nos clubs. Voici des idées d'initiatives à mettre en place au sein des structures :

- > **Organiser des temps de rencontre entre les différents publics** (les séniors et les J12, les handis et les valides, les loisirs et les compétiteurs) pour qu'ils apprennent à se connaître et tissent des liens.
- > **Accueillir des pratiquants santé ou handi**, se former aux différentes pratiques mises en place par la FFA (AviFit...) et adapter les locaux.
www.ffaviron.fr
- > **Travailler en collaboration avec différents milieux** pour permettre l'éducation sportive et la réinsertion (établissements spécialisés, centres sociaux, quartiers prioritaires de la ville, service des sports des mairies, milieu carcéral...).
- > **Favoriser l'accès à tous aux responsabilités** en formalisant ce qui est attendu, à la fois en termes de compétences et de disponibilités. Proposer un même rôle à plusieurs personnes permet de se répartir la mission et de s'engager plus facilement.
- > **Organiser un système de garde des enfants** pour que les femmes puissent participer aux entraînements et aux compétitions, en tant que sportives ou bénévoles (un bénévole du club missionné pour surveiller les enfants, par exemple).
- > **Lutter contre toutes formes de violences.**
www.ffaviron.fr
- > **Favoriser les valeurs citoyennes** (Aviron City Cup, Projet jeune citoyen).
- > **Privilégier l'économie sociale et solidaire.**

Le matériel



Le matériel coûte cher et est souvent le nerf de la guerre pour les clubs.

Voici un récapitulatif des bonnes pratiques pour l'entretien écologique du matériel d'aviron :

D'une manière générale

- > **Favoriser des fournisseurs et réparateurs français** (Vega, Rowing sport boat, Lite Boat, Lezard Aviron).
- > **Privilégier des scratches et housses** pour limiter adhésifs et films plastique.
- > **Acheter du matériel d'occasion** : site fédéral pour passer ou consulter des annonces, matériel réformé des Équipes de France (bateaux, avirons, ergomètres...).
- > **Donner le matériel ne pouvant être vendu à des clubs qui viennent de se créer ou à des recycleries sportives** : ces magasins se chargent de récupérer le matériel sportif, de le réparer et de le revendre à bas prix. Le matériel de musculation (poids, tapis...) peut également facilement être acheté dans ces magasins.
- > Avant d'acheter du matériel de fonctionnement, **faire un appel aux dons auprès des adhérents** : cafetière, vaisselle... À défaut, acheter le matériel dans des magasins de l'économie sociale et solidaire (Emmaüs...).

- > **Toujours se questionner avant un nouvel achat** : en ai-je vraiment besoin ? Est-ce que je peux trouver le même produit d'occasion, en recyclerie sportive par exemple ?
- > **Mettre en place un point de collecte de vêtements de sport** inutilisés/oubliés de type éco-box MAIF ou les apporter à la recyclerie sportive locale.
recyclerie-sportive.org/
- > **Remplir les nourrices dans un endroit bétonné** pour éviter que le carburant ne soit absorbé par le sol. Utiliser des entonnoirs larges pour éviter les débordements.
- > **Signaler toute pollution ou problème lié à votre environnement de pratique sur Suricate.**
sentinelles.sportsdenature.fr/

L'entretien des coques

- > **Privilégier un rinçage du matériel à l'eau de pluie** en installant une cuve de collecte dans votre club. Cette cuve peut être externe, ou directement installée sous le bâtiment.
- > **Utiliser de l'eau plutôt que des détergents.** S'ils sont indispensables, privilégier ceux qui sont biodégradables ou sans influence sur la vie aquatique.

Le matériel (suite)

Les bateaux à moteur

Ils ont un impact important dans les émissions de gaz à effet de serre, la pollution sonore et la fragilisation des berges.

Choisissez bien :

- > **Une motorisation appropriée.** Si vous êtes toujours « à fond » pour atteindre une vitesse normale, votre bateau est sous-motorisé : il est intéressant alors de s'équiper d'un moteur 4 temps, beaucoup moins gourmand en carburant.

Si l'on réduit le régime du moteur de 20 %, la puissance du moteur diminue de près de 50 % ce qui entraîne une réduction de la consommation de carburant de l'ordre de 50 %.

- > **Un moteur hors-bord correctement monté.** Ni trop haut, ni trop bas, le moteur hors-bord doit être à la bonne hauteur par rapport à votre bateau. Idéalement, la plaque anti-ventilation du moteur doit être alignée avec le fond de la coque lorsque le trim est en position neutre.
- > **Les motorisations électriques** se développent progressivement, et allient à la fois silence et plus faibles émissions de CO₂ que les moteurs thermiques, pensez-y.

- > **Un trim bien réglé.** Positif, négatif ou neutre ? Tout dépend de votre bateau, de l'utilisation que vous en faites et surtout de l'état des plans d'eau sur lesquels vous naviguez. Le trim permet de régler l'inclinaison de votre moteur, ce qui influe sur la déviation du flux d'eau et donc sur l'assiette longitudinale de votre bateau.

Si le trim est positif votre bateau aura tendance à se cabrer. Idéal sur bassin plat ou pour faire dos aux vagues.

A l'inverse, si le trim est négatif, votre bateau sera à plat. Cette position peut être optimale en déjaugeage ou en virage et si la mer est de face (attention tout de même à l'enfournement).

Enfin, si le trim est neutre, votre bateau sera légèrement cabré. Bonne solution si vous êtes dans le clapot.

- > **Une hélice adaptée.** Elle doit être adaptée au bateau, à la motorisation et à vos programmes de navigation. Elle doit être en bon état de fonctionnement et pas trop abîmée par les chocs.
- > **Un moteur bien entretenu.** Des vidanges sont nécessaires à intervalles réguliers, en fonction du nombre d'heures de navigation et de l'âge du moteur (consultez le guide d'entretien de votre bateau).

Le matériel (suite)

> **Une carène propre.** Vérifiez l'état de votre carène régulièrement. N'hésitez pas à la nettoyer et à la traiter pour supprimer algues et coquillages (avec des produits non nocifs pour les milieux aquatiques) qui aiment s'y installer et qui ajoutent du poids à votre bateau.

La surface de la partie immergée de la coque doit être aussi lisse que possible pour réduire la friction. Si elle présente autant d'aspérités que du papier de verre, ou si elle est trop encrassée, elle offrira une forte résistance de frottement. Lorsque la vitesse du bateau passe de 6 à 7 nœuds, la résistance de frottement augmente de près de 35%.

> **Le poids embarqué.** Renseignez-vous sur le poids limite que votre bateau peut embarquer : plus votre embarcation sera lourde, plus elle consommera. Assurez-vous de bien répartir les masses dans l'embarcation et de ne pas la surcharger inutilement.

> **Une bonne préparation en amont** de chaque sortie évitera de faire des détours ou de revenir en arrière, et de consommer davantage.

> **Une navigation souple.** La consommation augmente radicalement en manœuvre brusque ou accélération brutale. Conservez une vitesse stable et évitez les à-coups.

Les remous provoqués par les bateaux à moteurs ont un impact non négligeable sur les berges qui se détériorent et s'effondrent peu à peu.

Pour aller plus loin

L'objectif de ce guide, et plus généralement du développement durable dans l'aviron, n'est pas et ne sera jamais de surcharger les dirigeants ou les encadrants bénévoles ou professionnels de tâches supplémentaires et encore moins de les culpabiliser.

Son objet est de donner à chacun une vision plus claire des potentiels impacts environnementaux en lien avec l'activité d'un club d'aviron, tout en proposant des solutions.

Tout au long de ce guide, de nombreuses solutions ont été proposées pour que les différents acteurs de l'aviron, du dirigeant au plus jeune rameur, puissent agir pour la préservation de la nature.

La mise en place de nouvelles habitudes, soutenables aussi bien à l'échelle individuelle que dans les clubs, peut parfois paraître contraignante et chronophage, mais elle est toujours synonyme, à terme, de gains aussi bien financiers qu'environnementaux ou encore personnels. Ainsi, ce travail de longue haleine doit se faire au rythme de chacun.

Le sport est un secteur particulier qui influence positivement les autres piliers d'une vie (travail, famille...) : c'est un formidable vecteur de valeurs qui peut faciliter la prise de conscience des problématiques environnementales.

Les jeunes générations sont les adultes de demain : ce sont eux qui vivront directement les perturbations que nous entrevoyons aujourd'hui. C'est donc à nous, parents, entraîneurs, dirigeants, bénévoles, pratiquants loisir ou compétiteurs de les sensibiliser et de leur donner de solides connaissances pour leur vie d'adulte.