



FONDATION  
POUR LA NATURE  
ET L'HOMME

**Sport  
Planète**  
fédéré par **MAIF**



Le guide Sport Planète

**#JagisJePlante**

**AVEC LES SPORTIFS**

Agissons pour la nature, le plus beau des terrains de sport !

En partenariat avec :





# ET SI NOUS FAISONS ÉQUIPE AVEC LA NATURE ?



**Stéphanie Clément-Grandcourt**

DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA FNH

Les experts sont formels : la biodiversité proche de nous est en péril. Préserver les oiseaux, les insectes pollinisateurs, les amphibiens ou encore tous les petits mammifères qui disparaissent en masse, faute d'habitats pour s'abriter et se nourrir, est devenu un enjeu majeur, y compris en France. Et loin d'être immunisés contre les conséquences de cet effondrement des écosystèmes, les êtres humains ont plus que jamais besoin d'une nature préservée. Sans elle, difficile de faire face aux canicules, aux inondations, d'améliorer la qualité de l'air ou tout simplement de se sentir bien ...



**Yves Pellicier**

PRÉSIDENT DU GROUPE MAIF

Une manière efficace d'agir pour la biodiversité consiste à revégétaliser nos espaces de vies. Mais pour que l'impact soit significatif, il faut replanter beaucoup et partout : des haies, des murs végétaux ou des bosquets comestibles ; dans nos jardins, sur nos terrasses, au pied de nos immeubles, autour des stades de foot ou des gymnases, chez des agriculteurs ou dans les entreprises. Et pour y parvenir, des milliers de bras sont nécessaires...



**Didier Lehénaff**

FONDATEUR DES FÔRETS DU SPORT FRANÇAIS

Convaincus que les citoyens ont un rôle central à jouer pour redonner toute sa place à la nature, nous vous proposons de rejoindre **#JagisJePlante**. Accessible à tous, ce dispositif gratuit vous donnera toutes les clés pour comprendre l'intérêt des plantations, savoir quoi planter, où et comment s'y prendre. Notre promesse : nul besoin d'être un spécialiste pour faire un geste utile pour la nature... Tout est une question de volonté. Et de la volonté, il y en a dans le monde du sport !

Alors, ami.es. sportifs.ves, on compte sur vous pour participer à **#JagisJePlante** avec les sportifs ! Dès le 25 novembre, jour symbolique de la Sainte-Catherine et jusqu'en mars, organisez votre chantier de plantation, mobilisez des bonnes volontés autour de vous. Ce petit guide vous donnera les conseils de base pour y parvenir.

# Dès le 25 novembre et jusqu'en mars plantons pour la biodiversité !



**POURQUOI ET COMMENT  
PARTICIPER À  
#JAGISJEPLANTE,  
AVEC LES SPORTIFS ?**

- Relever le défi #JagisJePlante...
- Les prérequis à respecter pour participer.
- Les bons arguments pour convaincre votre structure sportive de planter...

- Comprendre l'intérêt des plantations
  - 4 types de plantation à privilégier
    - 10 étapes clé pour organiser une plantation
    - Ce qu'il faut savoir pour ne pas se planter



**SAVOIR QUOI PLANTER,  
OÙ ET COMMENT  
MONTER VOTRE PROJET.**

# Pourquoi et comment participer à #JagisJePlante avec les sportifs ?

## Créer votre chantier de plantation dès le 25 novembre...

Saviez-vous qu'à la Sainte-Catherine,  
tout bois prend racine ?

Et si, en ce jour symbolique du 25 novembre, le monde du sport se mobilisait pour organiser, partout en France, des chantiers de plantation ? C'est le défi que nous vous lançons ! Que vous soyez licenciés, club sportif, comité, organisateur, ligue, association de supporters, coach, prof d'EPS, marque de sport... nous vous invitons à mobiliser vos réseaux, et à créer votre équipe pour renaturer, le temps d'une journée, le plus merveilleux de vos terrains de sport : votre environnement naturel.

Mais si vous ne pouvez planter ce jour-là, que cela ne vous arrête pas ! Les plantations d'arbres et d'arbustes ont lieu tout l'hiver. Vous avez donc jusqu'en mars pour agir !

Et puis, n'oublions pas... **#JagisJePlante**, c'est aussi du sport ! Manier la pioche, retourner la terre, créer son pralin, planter... ça en demande de l'énergie !

Alors faites équipe avec la nature, organisez un chantier de plantation autour de votre terrain de foot ou de la piste d'athlétisme ; choisissez de végétaliser le mur gris du gymnase, votre quartier, la rue... pour rendre vos footings et vos sorties vélo ou roller plus agréables. A vous de choisir !

## Pour relever le défi #JagisJePlante, c'est simple :

 Téléchargez le kit **#JagisJePlante** et [découvrez nos tutos vidéo](#). Vous y trouverez toutes les infos utiles pour monter votre projet.

 Choisissez parmi les 4 types de plantation suivantes : haies bocagères, bosquets comestibles, murs végétaux ou mini-forêts. (possible d'en choisir plusieurs).

 Mobilisez des bénévoles pour planter avec vous.

 Plantez le 25 novembre, ou d'ici mars et partagez votre plantation sur les réseaux sociaux **#JagisJePlante** en taguant @FondationNH.

 [Compléter notre bilan](#) : dites-nous ce que vous avez planté, nous additionnons les actions pour démontrer notre impact collectif.

 Entretenez votre plantation sur le long terme.

Pour le reste vous êtes totalement libre : vous pouvez organiser votre chantier de plantation comme vous le souhaitez, où vous le souhaitez, et pourquoi pas en y associant un défi en rapport avec votre pratique sportive (trail, plantation, course en roller, parcours de paddle...).



## À court d'arguments pour convaincre votre structure sportive d'organiser un chantier de plantation ? Voici quelques idées...

Vous avez envie de participer, mais pas la force organisatrice pour vous lancer, il y a sans doute quelqu'un à convaincre pour vous prêter main forte... Voici quelques conseils pour convaincre :

1. Essayez de présenter de vive voix votre projet au directeur de votre structure : c'est la meilleure façon de transmettre votre enthousiasme, et de répondre à ses questions.
2. Entourez-vous d'autres personnes : pratiquants, familles, ... pour construire et présenter votre projet. Plus l'initiative est collective, plus elle sera convaincante !
3. Préparez un document synthétique dans lequel vous présentez votre projet et que vous pourrez laisser à votre interlocuteur.
4. Listez et expliquez les nombreux avantages concrets de votre future plantation pour le club, ses adhérents et pour la nature :

- créer des zones d'ombrage autour du stade et lutter contre les îlots de chaleur,
- favoriser le retour de la biodiversité le long de votre parcours de jogging,
- créer du lien social entre les pratiquants de votre club,
- apporter un bénéfice paysager en cachant le vieux mur de votre gymnase,
- devenir un lieu de détente pour les familles des pratiquants de votre club,
- produire des fruits qui profiteront aux joueurs,

5. Anticipez les questions sur le budget, la mobilisation ou encore l'entretien de votre plantation. Plus votre projet sera abouti et moins il sera facile de vous dire non.

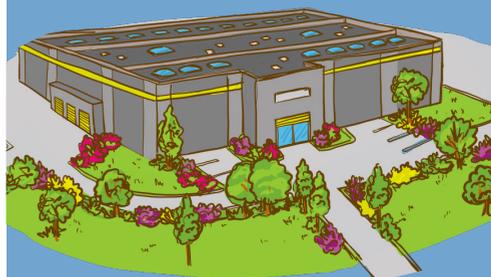


## Si la commune est propriétaire du terrain qui vous intéresse...

Vous allez rencontrer des élus, pensez à mettre votre projet en perspective avec les ambitions et les besoins de votre commune !

- Votre projet va-t-il dans le sens de l'action de la collectivité ?
- Est-ce que votre projet peut entrer en interaction avec d'autres initiatives du territoire ?
- Votre projet permet-il de mobiliser largement les habitants ?

Pensez également à aborder le sujet de l'entretien futur du terrain, en étant attentif à ce que la plantation ne soit pas perçue comme une tâche supplémentaire pour les services municipaux.



# Savoir quoi planter, où et comment monter votre projet

## Planter, un geste qui lie l'utile à l'agréable...

### Agir pour la biodiversité

L'arrachage de haies a plus que doublé en France entre 2017 et 2021. La France en a perdu 23 500 km tous les ans au cours de cette période, contre 10 400 km/an entre 2006 et 2014. Cette destruction et cette dégradation des habitats contribuent de manière dramatique à la disparition de nombreuses espèces.

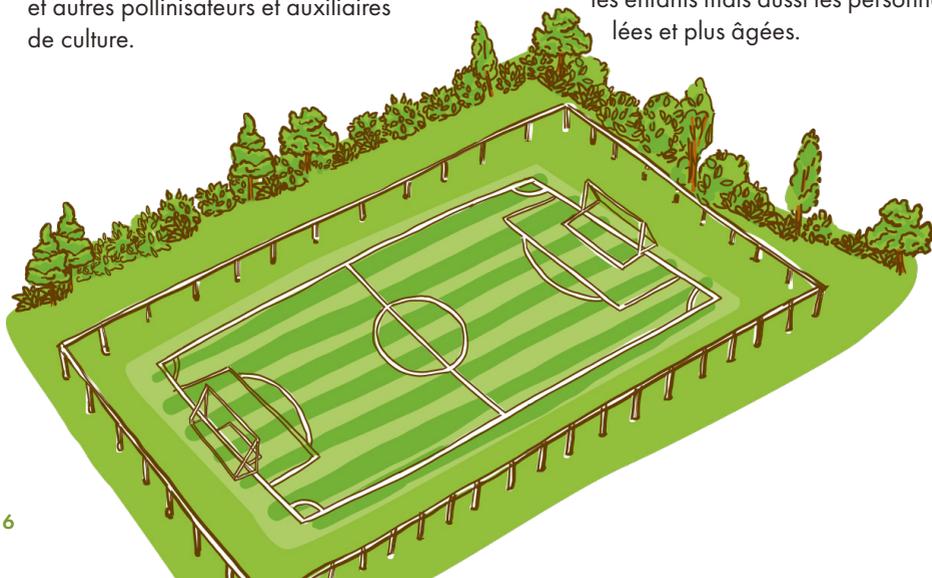
Replanter en milieu urbain ou en zones agricoles permet d'inverser cette tendance. En offrant à nouveau le gîte et le couvert, vous verrez vite revenir dans votre plantation, des oiseaux, hérissons, chauves-souris, papillons, abeilles et autres pollinisateurs et auxiliaires de culture.

### Agir pour sa santé

La nature a de multiples bienfaits avérés pour notre santé psychique : anti-stress, anti-déprime, anti-anxiété... Mais elle est aussi une alliée de taille lorsqu'il s'agit de nous protéger de certaines maladies liées aux pollutions. Que vous viviez en pleine campagne avec des champs traités à proximité ou en ville à proximité d'une route, une haie pourra par exemple jouer un rôle de barrière protectrice contre les pesticides et les autres polluants. De plus, les haies permettent de limiter l'usage des pesticides et donc de préserver la biodiversité, notre alimentation et l'eau que nous buvons.

### Se protéger des fortes chaleurs

Que celui qui n'a jamais cherché le moindre petit coin de nature en ville, en été sous 40°C, lève le doigt ! Grâce aux végétaux, on peut obtenir une baisse de température pouvant aller jusqu'à 2°C dans les rues (Source : ADEME). Les îlots de fraîcheur végétalisés indispensables en ville deviennent ainsi des espaces refuges pour les personnes les plus vulnérables comme les enfants mais aussi les personnes isolées et plus âgées.



# 20 000 ha

d'espaces naturels  
artificialisés chaque  
année en France

# 1/3

des oiseaux perdus  
en 15 ans

**CHIFFRES  
CLÉS**

# 3/4

des insectes volants décimés,

# 23 500 km

de haies arrachées  
chaque année

# 30 %

des colonies d'abeilles  
qui s'éteignent chaque année

## Mais c'est aussi...

### Régaler les membres de votre club :

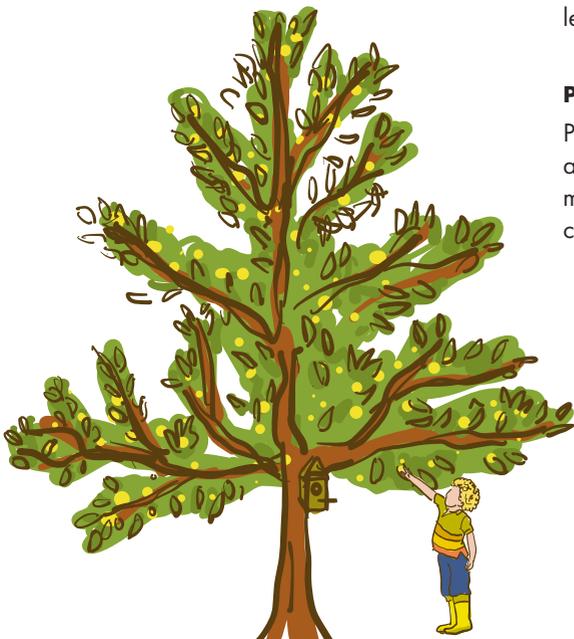
Framboises, noisettes, cerises, pommes ou poires... pourquoi ne pas planter quelques fruitiers, des tilleuls pour des tisanes ou des lauriers sauce pour la cuisine ?

### Profiter d'une variété de paysages :

Chaque essence possède une silhouette et une floraison particulières, ainsi que des variations saisonnières du feuillage. Cette diversité offre une large palette de formes et de couleurs, indispensable pour créer des paysages riches et variés nécessaires pour la biodiversité mais également si agréable pour le plaisir de nos yeux et de nos footings.

### Partager des moments conviviaux :

Planter avec ses coéquipiers, ses enfants, ses aînés, ses voisins, les agriculteurs de sa commune, ou ses collègues, c'est LA bonne excuse pour partager des moments conviviaux.



**QUELQUES CONSEILS  
DE BASE À RETROUVER  
EN DÉTAIL ET EN VIDÉO :**

64 tutos gratuits et des livrets  
à télécharger n'attendent que vous !

## 4 types de plantation à privilégier

Sur les murs des bâtiments, dans les parkings de vos clubs, autour des gymnases, de vos terrains de sport, le long de votre parcours de jogging ou autour des champs pour aider un agriculteur... On peut planter partout mais pas n'importe quoi. Pour favoriser la biodiversité, il est important de privilégier certains types de plantations, au premier rang desquelles :



**Les HAIES**

Pour offrir le gîte et le couvert à la faune sauvage et protéger le bétail et les cultures.

### **Le saviez-vous ?**

Les haies peuvent accueillir jusqu'à **35** espèces de mammifères, **80** espèces d'oiseaux, **8** espèces de chauves-souris, **15** espèces reptiles-amphibiens ou **100** espèces d'insectes (source OFB).

Pour permettre aux oiseaux et aux insectes de se nourrir et créer des lieux d'échange et de partage autour de la cueillette et de la dégustation.

### **Le saviez-vous ?**

Favoriser des activités dans un cadre de verdure en plein air réduirait de manière plus significative les symptômes des enfants TDAH (source HAS).



**LES BOSQUETS COMESTIBLES**



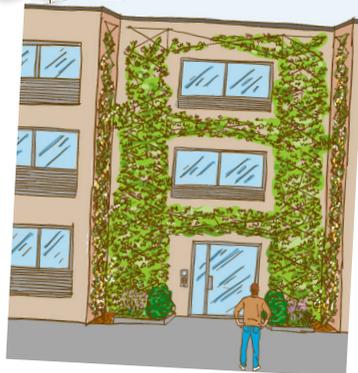


## LES MINI-FORÊTS URBAINES

Pour offrir une zone de refuge permettant aux espèces animales de nicher et se reproduire, tout en améliorant la qualité de l'air que nous respirons.

### Le saviez-vous ?

**20 kg !** C'est la quantité de particules présentes dans l'air qu'un arbre adulte peut absorber en un an (source ADEME).



## LES MURS VÉGÉTALISÉS

Pour favoriser le retour des pollinisateurs, diminuer l'effet d'îlot de chaleur urbain dans les villes ou encore diminuer la consommation énergétique des bâtiments.

### Le saviez-vous ?

La différence de température entre une façade ensoleillée et la même façade ombragée, permet une diminution de 50 % à 60 % de la consommation énergétique nécessaire pour la climatisation des bâtiments (source ADEME).

## ZOOM

### Les bienfaits des plantations en ville

- › Sauvegarde de la biodiversité
- › Isolation thermique
- › Isolation phonique
- › Lutte contre le phénomène d'îlot de chaleur urbain
- › Amélioration de la qualité de l'air

### L'importance des haies pour l'agriculture et pour l'environnement

- › Préservation de la biodiversité
- › Protection des cultures et du bétail
- › Limitation de l'usage des pesticides
- › Gestion des eaux et préservation des sols
- › Production de fruits et de bois

# 10 étapes pour préparer sa plantation

Créer son projet de plantation, d'autant plus si c'est au sein de sa commune, de son école ou de son entreprise, est une responsabilité à ne pas prendre à la légère, il est donc important de bien concevoir ce projet.

## 1 JE REGARDE LES TUTOS VIDÉO

### #JagisJePlante

Pour en apprendre plus sur les plantations, découvrez notre formation vidéo ! Avec ses partenaires associatifs de terrain, spécialistes des plantations, la Fondation pour la Nature et l'Homme vous a concocté des contenus aux petits oignons avec de la théorie et de la pratique : tutos, témoignages d'experts et de citoyens, fiches téléchargeables et quiz pour tester vos connaissances...



## 2 JE DÉFINIS MON OBJECTIF

C'est votre objectif qui déterminera le choix des espèces, la surface ou encore le type de plantation. Alors, pourquoi plantez-vous ?

- 🌿 Pour embellir votre lieu de vie ou de pratique sportive ?
- 🌿 Pour favoriser le retour des oiseaux, des pollinisateurs... ?
- 🌿 Pour consommer les fruits que vous aurez planté ?
- 🌿 Pour sensibiliser les riverains de votre commune aux enjeux écologiques ?
- 🌿 Pour ombrager et rafraîchir votre terrain d'entraînement ?

## 3 JE TROUVE LE TERRAIN

Comme on ne plante pas n'importe quoi, n'importe comment, on ne plante pas n'importe où... Il y a deux façons de trouver un site :

- 🌿 Vous identifiez un terrain qui vous paraît adéquat et allez voir le propriétaire pour lui présenter votre projet de plantation.
- 🌿 Vous identifiez un propriétaire (Club, Mairie, agriculteur...) susceptible de posséder plusieurs sites et lui demandez s'il a un terrain/un espace sur lequel planter.

## 4 JE CONVAINCS LE PROPRIÉTAIRE

L'accord préalable du propriétaire du terrain qui vous intéresse est évidemment indispensable. Il est également nécessaire d'établir une convention posant clairement les termes de vos engagements réciproques.

- 🌿 RDV sur notre formation **#JagisJePlante** pour savoir comment rédiger ce type de convention.

## 5 JE MONTE MON ÉQUIPE

Vous connaissez l'adage : Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin... alors avec qui allez-vous planter ? Les membres de votre club ? Les familles des adhérents ? Vos élèves ? Toutes les bonnes volontés sont bonnes à prendre encore faut-il aller les chercher. Notre plateforme du bénévolat vous aidera à trouver des partenaires.



## 6 JE TROUVE LE MATÉRIEL ET LES FINANCEMENTS

En dehors de la générosité et de la bonne volonté de votre entourage il faut parfois trouver de l'aide à l'extérieur pour obtenir du matériel, acheter les plants... Pour tout ce qui n'a pas pu être prêté ou donné, il existe plusieurs méthodes pour trouver des partenariats ou des financements. On vous dit tout dans notre formation ! Et si toutes les boissons vendues lors de votre prochain match servaient à financer vos plants ?

## 7 J'ANALYSE LE TERRAIN

Pour éviter les mauvaises surprises, renseignez-vous auprès du propriétaire du terrain pour en connaître l'historique et vérifiez le sol en le sondant à différents endroits. Ça serait ballot de tomber sur une dalle en béton ou une ancienne route !

## 8 JE RÉFLÉCHIS À L'IMPLANTATION DE MA PLANTATION

Appréhender le lieu de plantation, son sol, l'orientation et l'ensoleillement, les distances réglementaires, les usages... sont autant de paramètres à prendre en compte pour réussir votre projet.

## 9 JE CHOISIS ET TROUVE LES BONS PLANTS

Pour assurer la reprise et la croissance de vos plantations, il est indispensable de choisir des espèces adaptées à votre région. Commencez par repérer celles qui poussent spontanément autour du terrain que vous avez choisi. Pour savoir quelles sont les bonnes essences à planter et celles à éviter RDV sur notre formation.

## 10 JE CONNAIS LES GRANDS PRINCIPES POUR BIEN PLANTER !

Tous les projets de plantation (haies, grimpants, bosquets...) suivent les mêmes grands principes :

**Etape 1 :** Creuser un trou de la profondeur du fer de bêche puis casser les bords pour favoriser l'enracinement.



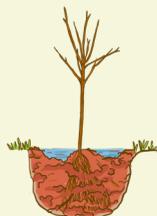
**Etape 2 :** Couper les éventuelles grosses racines tout en préservant bien le "chevelu" (racines fines).



**Etape 3 :** Tremper les racines dans le pralin en s'assurant bien que toutes les racines soient humidifiées.



**Etape 4 :** Reboucher délicatement le trou en s'assurant que le plant soit droit et que le collet soit à l'extérieur.



**Etape 5 :** Tasser légèrement avec le talon tout autour du plant puis arroser abondamment si cela est possible.



**Etape 6 :** Disposer du paillis organique tout autour du plant en prenant soin de libérer le collet.

# Ce qu'il faut retenir pour ne pas se planter !



## POUR UN MUR VÉGÉTALISÉ

- Adaptez les plantes grimpantes à l'espace au sol disponible et assurez-vous qu'il n'y ait pas de canalisations superficielles.
- Anticipez la croissance future des plantes pour ne pas gêner le passage sur le trottoir et ne pas abîmer les infrastructures existantes.
- Évitez de planter sous les débords de toit pour profiter des eaux de pluie.

## POUR UNE HAIE

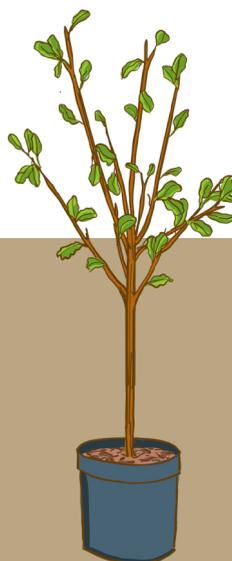
- Identifiez la place disponible en imaginant la taille future des végétaux sachant que plus une haie est large et haute, et plus elle sera fonctionnelle et bénéfique.
- Préparez le sol plusieurs mois avant la plantation pour faciliter la reprise des jeunes plants et leur futur développement.
- Variez les espèces pour avoir des floraisons et des fructifications étalées sur toute l'année afin de répondre aux besoins de la faune sauvage.

## POUR UN BOSQUET COMESTIBLE

- Assurez-vous de la qualité du sol, quitte à faire des analyses, pour éviter de contaminer les futurs fruits.
- Plantez assez serré pour limiter l'apparition de plantes comme le liseron mais ne faites pas la guerre à la végétation spontanée qui viendra enrichir votre bosquet comestible.
- Pensez bien aux aménagements pour profiter du bosquet en toute sécurité (chemins, tables, bancs...).

## POUR UNE MINI FORÊT

- Identifiez les essences qui poussent spontanément sur la zone et renseignez-vous sur les espèces adaptées à votre région.
- Plantez de façon très dense (3 arbres au mètre carré) et déposez un épais paillis sur votre sol.
- Tenez compte des usages des riverains (chemin, promenade de chien) pour éviter les dégradations involontaires.



## Ce qu'il faut absolument éviter !

- › Entretien vos plantations pendant la période de reproduction de la faune sauvage, de mars à octobre.
- › Planter des essences exotiques ou invasives.
- › Utiliser des produits chimiques qui entraînent la disparition de la biodiversité et le retour de plantes indésirables (chiendent).

## Ils agissent avec nous



Le sport concentre d'incomparables atouts ; il divertit, réunit, éduque, mobilise, transcende... Il est bon pour la santé de qui le pratique. Mais en ce qui concerne la santé de la planète, le sport peut faire bien mieux : sensibiliser et engager de concert tous ces acteurs en faveur de sa préservation.

Notre planète nous adresse des signes de plus en plus évidents : nous devons lui permettre de se régénérer.

La recherche du mieux commun et l'attention sincère portée à l'autre et au monde sont au cœur de la raison d'être de MAIF, société à mission depuis 2020.

Face aux enjeux du dérèglement climatique, MAIF considère qu'il est de son devoir de

prévenir et limiter les conséquences des risques climatiques. Convaincue que le sport est un excellent moyen de permettre à chacun de développer de nouveaux comportements, et « qu'avec un peu d'entraînement, on peut tous pratiquer un sport responsable », MAIF a lancé le mouvement « Sport Planète » début 2020.

Agir pour éveiller les consciences, impulser une dynamique positive et permettre ainsi à chaque acteur du sport — organisateurs d'événements, associations, pratiquants, supporters — d'être contributeur du changement pour une planète vivable. C'est pour cela que MAIF est aux côtés de la FNH pour soutenir le programme #JagisJePlante et partager le guide #JagisJePlante avec les Sportifs.

› Retrouvez-nous sur [Progresser vers un sport plus responsable - Entreprise MAIF](#)



Les forêts du sport français

Les Forêts du Sport Français est un mouvement initié par Colibri & Compagnie, porté par l'association SVPlanète, et soutenu par un collectif d'acteurs du sport et le mouvement Sport Planète MAIF qui en est le partenaire fondateur. Conscient des impacts que le sport génère sur ses terrains de jeux, ce mouvement vise à impulser des projets de réensauvagement de terrains de toutes tailles sur le territoire français.

Indépendamment de toute notion de compensation carbone, ces projets locaux permettront aux parties prenantes du sport de contribuer à leur échelle à la restauration du vivant, mais aussi à la lutte contre le réchauffement climatique par une action concrète au plus proche de leur lieu de vie ou de loisirs.

› Retrouvez-nous sur [www.fsf.green](http://www.fsf.green)



# FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME

Dépasser les clivages, inspirer les courages

La Fondation pour la Nature et l'Homme œuvre depuis 1990 pour que les solutions écologiques deviennent la norme de nos vies, sans laisser personne de côté. En plaçant l'humain au cœur de ses actions, elle lève les blocages économiques, politiques, psychologiques et sociaux qui entravent cet horizon, seul choix d'avenir.

Pour y parvenir, la Fondation démontre qu'agir pour le climat et la biodiversité est dans l'intérêt de tous. Avec son conseil scientifique et ses partenaires, elle propose à celles et ceux qui ont le pouvoir d'agir, des décideurs politiques aux acteurs économiques en passant par les citoyens, des solutions qui concilient les impératifs de la planète et les besoins humains. L'exigence dans l'action, la co-construction, la solidarité et le dialogue avec tous sont les fondamentaux de sa méthode.

AVEC LE SOUTIEN DE :



Nos tutos vidéo **#JagisJePlante** ont été réalisés avec le soutien de cinq associations, chacune apportant son expertise sur l'un des quatre types de plantations proposé :

