

10 ASTUCES POUR PRATIQUER UN SPORT PLUS RESPONSABLE

#1

Porter un équipement plus écoresponsable (comme des vêtements sans matières toxiques)



#2

Laver sa tenue avec modération (sauf effort intense)



#3

Donner une seconde vie à son matériel en le recyclant



#4

Emprunter, louer ou prêter plutôt qu'acheter



#5

Faire ses propres encas pour le sport et avoir une gourde



#6

Pratiquer dans des lieux écoresponsables



#7

Ramasser les déchets pendant son sport, et les trier, si c'est possible



#8

Même après le sport, une douche c'est maximum 3min30



#9

On vient faire du sport à vélo, ou en co-voiturage



#10

Lorsqu'on quitte une salle, on éteint la lumière

